

FELICIDADE AUTÊNTICA

USE A PSICOLOGIA POSITIVA PARA
ALCANÇAR TODO SEU POTENCIAL

MARTIN E. P.
SELIGMAN

BEST-SELLER DO *NEW YORK TIMES*

EDIÇÃO REVISTA E ATUALIZADA

"Finalmente a psicologia leva a sério
a alegria, o prazer e a felicidade."

Daniel Goleman, AUTOR DE *INTELIGÊNCIA EMOCIONAL*



Sumário

Prefácio

PARTE I: EMOÇÃO POSITIVA

1. Sentimento positivo e caráter positivo
2. Como a psicologia perdeu o rumo e eu achei o meu
3. Por que se preocupar em ser feliz?
4. É possível se tornar permanentemente mais feliz?
5. Satisfação em relação ao passado
6. Otimismo em relação ao futuro
7. Felicidade no presente

PARTE II: FORÇA E VIRTUDE

8. Renovando força e virtude
9. Suas forças pessoais

PARTE III: NAS MORADAS DA VIDA

10. Trabalho e satisfação pessoal
11. Amor
12. Criando filhos
13. Revisão e resumo
14. Significado e propósito

Apêndice: Terminologia e teoria

Agradecimentos

Notas

Permissões

*Este livro é dedicado à minha esposa Mandy McCarthy Seligman,
cujo amor fez a segunda parte da minha vida muito mais
feliz e gratificante do que eu poderia imaginar.*

TRANSCENDER

Escher estava certo.

*O homem desce, e no entanto se eleva,
a mão que desenha é a mesma que é desenhada
e uma mulher se equilibra nos próprios ombros.*

*Sem mim e você, o universo é simples,
ordenado com a regularidade de uma prisão.
Galáxias se prolongam em arcos determinados,
estrelas caem em horas específicas,
o voo dos corvos para o sul e o cio dos macacos
seguem a programação.*

*Mas nós, a quem o cosmo deu forma
há bilhões de anos, para queoubéssemos
neste lugar, sabemos que não deu certo.
Porque podemos mudar de forma, estender
um braço por entre as barras e,
ao modo de Escher, sair.*

*E enquanto as baleias,
confinadas para sempre no mar, se
alimentam de cavalas, nós galgamos as ondas
e, das nuvens, olhamos para baixo.*

Look Down from Clouds (Marvin Levine, 1997)

Prefácio

Durante a segunda metade do século XX, a psicologia foi dominada por um único tópico — doença mental — com um progresso considerável. Atualmente, os psicólogos conseguem medir conceitos antes confusos, como depressão, esquizofrenia e alcoolismo, com bastante precisão. Já sabemos muito sobre como esses transtornos se desenvolvem com o passar dos anos, sobre seus aspectos genéticos, sua bioquímica e suas origens psicológicas. O melhor de tudo é que aprendemos a aliviá-los. Pela minha última contagem, entre as várias dezenas de doenças mentais importantes, catorze podem ser efetivamente tratadas (e duas delas curadas) com medicação e formas específicas de psicoterapia.¹

Esse progresso, porém, teve um preço alto. Ao que parece, o alívio dos transtornos que tornam a vida miserável fez diminuir a preocupação com situações que fazem viver valer a pena. Mas as pessoas querem mais que apenas corrigir suas fraquezas; querem vidas cheias de significado, não apenas sobreviver até a morte. Nas noites em que perde o sono, você provavelmente pensa — como eu — em como passar de uma vida +2 para uma +7, sem se contentar em ir de -5 para -3 e sentir-se um pouco menos triste a cada dia. Se você é esse tipo de pessoa, provavelmente acha o campo da psicologia complicado e desapontador. Só que agora, finalmente, chegou a hora de enveredarmos por uma ciência que procura entender a emoção positiva, desenvolver força e virtude, e oferecer orientação para o que Aristóteles chamou de “vida boa”.

A busca pela felicidade tem lugar de destaque na Declaração de Independência dos Estados Unidos e na seção de autoajuda das livrarias. No entanto, evidências científicas apontam a improbabilidade de uma mudança sustentável no nível de felicidade. Tais evidências sugerem que temos uma cota fixa de felicidade, como acontece com nosso peso corporal. E assim como aqueles que fazem dieta sempre recuperam o peso que perderam, os tristes não ficariam felizes por muito tempo, nem os alegres sentiriam uma tristeza duradoura.

Porém, novas pesquisas demonstram que sua cota de felicidade pode ser aumentada e estendida. E uma nova corrente, a psicologia positiva, ensina como conseguir isso. A

primeira metade deste livro trata do entendimento e da intensificação das emoções positivas.

Embora a teoria de que a felicidade não pode ser intensificada por muito tempo seja um obstáculo à pesquisa científica sobre o assunto, existe outro obstáculo ainda mais sério: a crença de que a felicidade (ou, em sentido mais amplo, qualquer motivação humana positiva) não é autêntica. Dei a essa visão da natureza humana, que se repete em muitas culturas, a denominação de “dogma imprestável”. Se existe uma doutrina que este livro procura derrubar, é essa.

A doutrina do pecado original é a mais antiga manifestação do dogma imprestável e se encontra até hoje em nosso estado democrático, secular. Freud trouxe essa doutrina para a psicologia do século XX, definindo os aspectos da civilização (inclusive moralidade, ciência, religião e progresso tecnológico) como uma mera defesa elaborada contra conflitos básicos ligados à agressão e à sexualidade infantil. Nós “reprimimos” esses conflitos por causa da insuportável ansiedade que causam; essa ansiedade, então, se transforma na energia que gera a civilização. Ou seja: a razão pela qual estou sentado em frente ao computador escrevendo este prefácio, em vez de estuprando e matando, é que estou “compensado”, contido e conseguindo me defender de impulsos selvagens subjacentes. A filosofia de Freud, por mais estranha que possa parecer quando colocada em palavras tão cruas, ainda faz parte da prática psiquiátrica e psicológica atual, em que os pacientes exploram o passado em busca de acontecimentos e impulsos negativos que tenham contribuído para formar sua identidade. Com base nessa convicção, a competitividade de Bill Gates seria na verdade o desejo de superar o pai, e a oposição da princesa Diana às minas terrestres, simplesmente o resultado da sublimação de seu ódio desmedido pelo príncipe Charles e outros membros da realeza.²

A doutrina imprestável também invade a compreensão da natureza humana nas artes e nas ciências sociais. Entre tantos exemplos, um deles pode ser encontrado no livro *No Ordinary Time* [Um tempo fora do comum], a interessante história do casal Franklin e Eleanor Roosevelt escrita por Doris Kearns Goodwin, uma renomada cientista política.³ Analisando a dedicação de Eleanor em ajudar os negros, pobres e deficientes, Goodwin conclui que foi “para compensar o narcisismo da mãe e o alcoolismo do pai”. Em momento algum Goodwin considera a possibilidade de que, no fundo, Eleanor Roosevelt fosse movida pela virtude. Motivações como exercer a justiça ou cumprir um dever são ignoradas; para que a análise seja academicamente respeitável, a bondade tem de estar assentada sobre um motivo oculto e negativo.

Nunca é demais repetir: apesar da larga aceitação do dogma imprestável no mundo religioso e secular, não existe o menor indício de que força e virtude tenham motivações negativas. Acredito que a evolução tenha favorecido tanto as características boas quanto as más, e assim como a adaptação às condições de vida gerou a moralidade, a cooperação, o altruísmo e a bondade, também desenvolveu o assassinato, o roubo, o egoísmo e o

terrorismo. Essa premissa de duplo aspecto é a pedra angular da segunda metade deste livro. A felicidade autêntica está na identificação e no aperfeiçoamento das suas forças mais fundamentais e na utilização diária delas no trabalho, no amor, no prazer e na criação dos filhos.

A psicologia positiva tem três pilares: o primeiro é o estudo da emoção positiva; o segundo é o estudo dos traços positivos, principalmente forças e virtudes, mas também as “capacidades”, como a inteligência e a aptidão física; o terceiro é o estudo das instituições positivas, como a democracia, a família e a liberdade, que dão suporte às virtudes que, por sua vez, apoiam as emoções positivas. As emoções positivas de confiança e esperança, por exemplo, são mais úteis para nós não quando a vida é fácil, mas sim quando é difícil.⁴ Em tempos turbulentos, compreender e apoiar instituições positivas, como a democracia, a família e a liberdade de imprensa, é da maior importância. Em tempos turbulentos, compreender e intensificar as forças e virtudes — entre elas coragem, perspectiva, integridade, igualdade, lealdade — pode ser mais urgente do que em tempos tranquilos.

Desde o Onze de Setembro, tenho pensado na importância da psicologia positiva. Em tempos difíceis, a compreensão e o alívio do sofrimento impedem a compreensão e a construção da felicidade? Acredito que não. Pessoas sem recursos, deprimidas ou com impulsos suicidas têm preocupações que vão muito além do alívio de seu sofrimento. Essas pessoas se preocupam — muitas vezes desesperadamente — com virtude, propósito, integridade e significado. As experiências que induzem emoções positivas fazem as emoções negativas se dissiparem rapidamente.⁵ As forças e as virtudes, como veremos, funcionam como um escudo contra a infelicidade e as desordens psicológicas, e podem ser a chave da resistência.⁶ Os melhores terapeutas não curam simplesmente os sintomas; eles ajudam a identificar e construir forças e virtudes.

A psicologia positiva leva a sério a esperança de que, caso você se veja preso no estacionamento da vida, com prazeres poucos e efêmeros, raras gratificações e nenhum significado, existe uma saída. Essa saída passa pelos campos do prazer e da gratificação, segue pelos planaltos da força e da virtude e, finalmente, alcança os picos da realização duradoura: significado e propósito.

Parte I

Emoção positiva

A QUEIXA DO PRINCIPIANTE

*Ouçã as palavras de Mr. Big: só quero felicidade,
grandes pirulitos laranja e balões vermelhos.*

*(Estão com aquele homem
meio oculto pela sombra.
Veja seu buquê laranja e vermelho.)*

*O que é este “contemplar”, “afastar-se”, “emancipar”?
Quero uma felicidade brilhante e suave.*

*(Os pirulitos derretem.
Os balões murcham.
O homem espera.)*

*Look Down from Clouds
(Marvin Levine, 1997)*

1. Sentimento positivo e caráter positivo

Em 1932, Cecília O'Payne fez os votos finais em Milwaukee. Como noviça na School Sisters of Notre Dame, dedicou o resto de sua vida a ensinar crianças. Quando lhe pediram que fizesse uma breve descrição de sua vida naquela ocasião decisiva, ela escreveu:

Deus me concedeu uma graça de valor inestimável... Fui muito feliz durante o ano passado, estudando no Notre Dame. Olho para o futuro esperando com anseio e alegria pelo dia de vestir o santo hábito de Nossa Senhora e por uma vida de união com o Amor Divino.

No mesmo ano, na mesma cidade e fazendo os mesmos votos, Marguerite Donnelly assim resumiu sua autobiografia:

Nasci em 26 de setembro de 1909, a mais velha de sete filhos, cinco meninas e dois meninos... No ano passado, me preparei para receber os votos e dei aulas de química e latim no Notre Dame Institute. Com a graça de Deus, pretendo fazer o máximo pela Ordem, pela propagação da religião e pela minha santificação pessoal.

Essas duas freiras, junto com outras 178, tornaram-se alvo do mais notável estudo feito até hoje sobre felicidade e longevidade.¹

Investigar a expectativa de vida e compreender as condições que a encurtam ou prolongam é um problema científico de grande importância e igualmente complicado. Está bem documentado, por exemplo, que os habitantes de Utah vivem mais que os de Nevada. Mas por quê? Seria o ar puro das montanhas de Utah, contrastando com a poluição de Las Vegas? Seria a vida calma ao jeito mórmon, diferente do estilo de vida mais frenético do cidadão comum de Nevada? Seria a dieta típica do morador de Nevada – fast-food, refeições tardias, álcool, café e cigarro – ao invés da alimentação fresca e saudável e ao pouco consumo de álcool, café e cigarro em Utah? São muitos os fatores insidiosos (e os relacionados a saúde, também) que se confundem entre Nevada e Utah quando os cientistas tentam isolar a causa.

Ao contrário dos habitantes de Nevada e de Utah, porém, a vida das freiras é rotineira e protegida. Todas comem mais ou menos a mesma dieta leve. Não fumam nem bebem. Os históricos de casamento e reprodução são os mesmos. Entre elas, não existem doenças sexualmente transmissíveis. Pertencem à mesma classe social e econômica, e têm o mesmo acesso à assistência médica. Assim, quase todos os aspectos que podem provocar confusão são eliminados e, no entanto, é grande a variação no tempo de vida e na saúde delas. Cecilia, aos 98 anos, nunca teve uma doença sequer na vida; ao contrário de Marguerite, que sofreu um acidente vascular cerebral aos 59 e morreu pouco tempo depois. Com isso, podemos ter certeza de que a culpa não é do estilo de vida, da dieta ou da assistência médica. Mas quando os textos escritos pelas 180 noviças foram lidos cuidadosamente, uma diferença surpreendente ficou clara. Voltando ao relato de Cecilia e Marguerite, você é capaz de descobrir qual é?

A irmã Cecilia usou os termos “muito feliz” e “anseio e alegria”, ambas expressões de uma animação esfuziante. Já a biografia da irmã Marguerite não continha um sopro sequer de emoção positiva. Os estudiosos, que não tinham informações sobre a duração da vida das freiras, quantificaram os sentimentos positivos, dividindo o resultado em quatro segmentos. Foi então que descobriram, entre as mais alegres – as classificadas no segmento superior –, que 90% viveram até 85 anos, contra apenas 34% do segmento inferior. Seguindo a mesma tendência, 54% das mais alegres viveram até 94 anos, contra 11% das menos alegres.

Teria sido realmente a natureza feliz e otimista dos relatos a fazer a diferença? Talvez fosse a variação no grau de infelicidade expressa, ou na maneira de encarar o futuro, ou na intensidade da devoção, ou ainda na complexidade intelectual dos escritos... Nada disso. As pesquisas mostraram que nenhum desses fatores fez diferença; apenas a expressão de sentimentos positivos. Então, ao que parece, freiras felizes vivem mais.

Os álbuns de fotos de formatura são uma mina de ouro para os estudiosos da psicologia positiva. “Olha o passarinho! Sorria!”, diz o fotógrafo, e você obedientemente procura dar o seu melhor sorriso. Mas isso não é nada fácil. Alguns sorriem radiantes, com autêntica alegria, mas a maioria faz pose educadamente. Existem dois tipos de sorriso. O primeiro, chamado de sorriso de Duchenne (em homenagem a seu descobridor, Guillaume Duchenne), é genuíno. Os cantos da boca se levantam e a pele em volta dos olhos se enrugam, como pés de galinha. Os músculos que fazem isso, o *orbicularis oculi* e o *zygomaticus*, são muito difíceis de controlar voluntariamente. O outro sorriso, chamado de Pan American (em homenagem às comissárias de bordo da extinta companhia aérea, quando apareciam em anúncios na televisão), é forçado, sem nenhuma das características do sorriso de Duchenne. Na verdade, o sorriso Pan American provavelmente está mais ligado ao ricto que os primatas inferiores exibem quando assustados do que com felicidade.

Psicólogos treinados são capazes de examinar coleções de fotografias e imediatamente identificar os sorrisos que são e os que não são de Duchenne. Por exemplo: Dacher Keltner e LeeAnne Harker, da Universidade da Califórnia, em Berkeley, estudaram as 141 fotos dos formandos de 1960 de Mills College.² Apenas três mulheres não estavam sorrindo. Entre as sorridentes, metade era de Duchenne. Todas elas foram contatadas aos 27, 43 e 52 anos de idade, e interrogadas a respeito do casamento e da sua satisfação pessoal. Quando Harker e Keltner assumiram o estudo nos anos 1990, preocuparam-se em saber se seriam capazes de prever, somente pelo sorriso para o álbum de formatura, como estaria a vida matrimonial daquelas mulheres. Para grande surpresa dos pesquisadores, entre as de sorriso de Duchenne havia em média um número mais elevado de mulheres que continuavam casadas e que experimentavam maior bem-estar pessoal naqueles trinta anos. Esses indicadores de felicidade eram previsíveis por um simples franzir de olhos.

Questionando os resultados encontrados, Harker e Keltner passaram a considerar se as mulheres de sorriso de Duchenne seriam mais bonitas, e se a boa aparência, e não a autenticidade do sorriso, responderia pela previsão de maior satisfação pessoal. Os psicólogos voltaram às fotografias e classificaram as mulheres conforme a beleza, e descobriram que a aparência não tem ligação com um bom casamento ou satisfação pessoal. O que acontece apenas é que a mulher genuinamente sorridente tem mais probabilidade de ser bem casada e feliz.

O surpreendente nesses dois estudos é que ambos chegaram à conclusão de que o simples retrato de uma emoção positiva passageira pode prever convincentemente a longevidade e a satisfação no casamento. A primeira parte deste livro trata dessas emoções positivas passageiras: contentamento, tranquilidade, alegria, prazer, satisfação, serenidade, esperança e euforia. Vou me deter, em particular, em três questões:

- *Por que a evolução nos dotou de sentimentos positivos? Quais são as funções e consequências dessas emoções, além de nos fazer sentir bem?*
- *Quem tem emoções positivas em abundância e quem não tem? O que permite e o que impede essas emoções?*
- *Como integrar mais emoção positiva e estável à vida?*

Todo mundo procura as respostas a essas perguntas, e é natural recorrer à psicologia para isso. Mas talvez você se surpreenda ao perceber quanto o lado positivo da vida foi negligenciado.³ Para cada cem artigos de jornal sobre tristeza, apenas um é escrito sobre felicidade. Um dos meus objetivos é oferecer respostas sensatas, baseadas em pesquisa científica, a essas três perguntas. Infelizmente, ao contrário do alívio da depressão, que já

conta com manuais passo a passo confiavelmente documentados, nosso conhecimento sobre a construção da felicidade é deficiente. No caso de alguns tópicos, posso apresentar fatos fundamentados, mas em outros o melhor que tenho a oferecer são inferências das mais recentes pesquisas, e sugerir como isso pode guiar a sua vida. Em todos os casos, vou fazer a distinção entre o que é conhecido e o que é mera especulação. Meu principal objetivo, como você vai confirmar nos próximos três capítulos, é corrigir esse desequilíbrio, incentivando o campo da psicologia a complementar seu conhecimento acumulado sobre sofrimento e doença mental com novos conhecimentos sobre emoções positivas, virtudes e forças pessoais.

E o que isso tem a ver com forças e virtudes? Por que um livro sobre psicologia positiva vai além da “felicologia” ou *hedonismo* – a ciência que trata do modo como nos sentimos a cada momento? O hedonista deseja o máximo de bons momentos e o mínimo de maus momentos, e a teoria hedonista simples diz que qualidade de vida é o resultado de uma subtração: quantidade de bons momentos menos quantidade de maus momentos. Isso é mais que uma teoria do tipo “torre de marfim”, já que muita gente administra a vida com base nesse objetivo. Mas acredito que seja uma ilusão, pois a soma total de nossos sentimentos passageiros mostra-se uma medida muito imprecisa para a avaliação de um evento, seja um filme, um período de férias, um casamento ou uma vida.

Daniel Kahneman, conceituado professor de psicologia em Princeton e autoridade reconhecida mundialmente em hedonismo, demonstrou as muitas violações da teoria hedonista simples. Um dos recursos que ele utiliza para testar a teoria é a colonoscopia, em que um tubo é inserido desconfortavelmente pelo reto para observar o intestino, sendo movimentado em várias direções pelo que parece uma eternidade, mas são apenas alguns minutos. Em um dos experimentos de Kahneman, 682 pacientes escolhidos ao acaso foram submetidos a um minuto extra do exame, mas com o colonoscópio imóvel. Isso tornou o minuto final menos desagradável do que o restante do procedimento, apesar de acrescentar um minuto ao desconforto. Aquele minuto adicional significou, é claro, mais sofrimento; no entanto, como a experiência terminou relativamente bem, a lembrança que ficou do evento era muito mais agradável, e, por incrível que pareça, os pacientes se disseram mais dispostos a se submeter a um novo exame do que aqueles do grupo de rotina.⁴

Na vida, você deve ter cuidado com os termos, pois as cores do final tingem para sempre a lembrança de todo o relacionamento e a disposição para reatar. Este livro explica por que o hedonismo falha e o que isso pode significar para você. A psicologia positiva, portanto, está ligada aos bons e aos maus momentos, à tapeçaria formada por tais eventos e às forças e virtudes que determinam a qualidade de vida. Ludwig Wittgenstein, o grande filósofo anglo-vienense, foi, por todos os ângulos, infeliz. Sou um colecionador de objetos ligados a ele, mas nunca vi uma única foto em que estivesse sorrindo, fosse de Duchenne ou

não. Wittgenstein era melancólico, colérico, um crítico mordaz de todos que o rodeavam e ainda mais de si mesmo. Em um seminário de que participei, eu o vi caminhar de um lado para outro pelas salas frias e quase vazias de Cambridge, resmungando: “Wittgenstein, Wittgenstein, que professor horrível você é”. Mesmo suas últimas palavras desmentiram a “feliologia”. À beira da morte, sozinho em um sótão de Ithaca, Nova York, falou para a proprietária: “Diga a eles que está sendo maravilhoso!”.

Imagine que fosse possível ligar você a uma hipotética “máquina de experiência” que, pelo resto da vida, lhe estimulasse o cérebro e lhe desse todos os sentimentos positivos que desejasse.⁵ A maioria das pessoas a quem ofereço essa escolha imaginária recusa a máquina. Nós não queremos apenas sentimentos positivos; queremos *ter direito* a eles. No entanto, inventamos uma série de atalhos que levam ao bem-estar; drogas, chocolate, sexo sem compromisso, compras, masturbação e televisão são alguns exemplos. (Isso não significa que você deve abandoná-los completamente.)

A crença de que existem maneiras rápidas de alcançar felicidade, alegria, entusiasmo, conforto e euforia, em vez de conquistar esses sentimentos pelo exercício de forças e virtudes pessoais, cria legiões de pessoas que, em meio a grandes riquezas, definham espiritualmente. Emoção positiva desligada do exercício do caráter leva ao vazio, à inverdade, à depressão e, à medida que envelhecemos, à corrosão de toda realização que buscamos até nosso último suspiro.

O sentimento positivo que vem do exercício de forças e virtudes, e não de soluções rápidas, é autêntico. Foi durante os cursos de psicologia positiva por mim ministrados na Universidade da Pensilvânia nos últimos três anos (muito melhores do que os cursos irregulares de psicologia dos vinte anos anteriores) que descobri o valor dessa autenticidade. Sempre falo com meus alunos sobre Jon Haidt, um jovem e talentoso professor da Universidade da Virgínia, que começou a carreira trabalhando sobre o desgosto, oferecendo gafanhotos fritos para as pessoas comerem.⁶ Em seguida, passou para o desgosto moral, pedindo às pessoas que experimentassem uma camiseta que teria sido usada por Adolf Hitler, e observando suas reações. Cansado de todas essas explorações negativas, começou a procurar uma emoção que fosse o oposto do desgosto moral, a que chamou de “elevação”. Haidt passou a colecionar histórias das reações emocionais a experiências com o melhor lado da humanidade, da visão de pessoas fazendo alguma coisa extraordinariamente positiva. Uma jovem de dezoito anos, caloura da Universidade da Virgínia, relata uma típica história de elevação:

Em uma noite de nevasca, estávamos voltando para casa depois de trabalhar em um abrigo do Exército da Salvação e passamos por uma senhora que limpava a entrada da garagem de casa. Um dos rapazes pediu ao motorista que o deixasse saltar. Pensei que ele fosse apenas pegar um

atalho até sua casa, mas quando o vi pegar a pá das mãos da senhora, senti um nó na garganta e comecei a chorar. Eu queria contar para todo mundo. Fiquei encantada com ele.

Os alunos de uma das minhas turmas discutiam se a felicidade vem mais prontamente do exercício da bondade que do prazer. Depois de uma discussão acalorada, nos comprometemos com uma tarefa para a aula seguinte: praticar uma atividade prazerosa e outra filantrópica, e escrever sobre ambas.

Os resultados foram surpreendentes. A sensação de conforto após a atividade “prazerosa” (encontrar amigos, assistir a um filme ou tomar sorvete) é inferior à deixada pela ação de bondade. Quando os atos filantrópicos são espontâneos, fruto das nossas forças pessoais, o dia é melhor. Um aluno me contou de um sobrinho que tinha telefonado pedindo ajuda com o dever de matemática. Depois de ensinar ao garoto durante uma hora, ele observou surpreso que “pelo resto do dia, ouvia melhor, era mais gentil, e as pessoas pareciam gostar mais de mim”. O exercício da bondade é uma *gratificação*, não um prazer, e como tal, recorre às suas forças para enfrentar um desafio, quando a situação assim exige. A bondade não vem acompanhada de uma corrente separável de emoção positiva; em vez disso, consiste em total integração e perda de qualquer traço de acanhamento. O tempo para. Um dos estudantes de administração me revelou que tinha ingressado na Universidade da Pensilvânia para aprender a ganhar muito dinheiro e ser feliz, mas ficou desconcertado ao perceber que gostava mais de ajudar outras pessoas do que de fazer compras.

Para entender o bem-estar, precisamos entender também as virtudes e forças pessoais, e é este o assunto da segunda parte deste livro. Quando o bem-estar é fruto da integração das nossas forças e virtudes, a vida fica imbuída de autenticidade. Sentimentos são estados, ocorrências momentâneas que não precisam ser aspectos recorrentes da nossa personalidade. Os traços, ao contrário dos estados, são características negativas ou positivas que se repetem em ocasiões e situações diferentes, e forças e virtudes são as características positivas que levam aos bons sentimentos e à gratificação. Os traços são disposições permanentes que tornam mais prováveis os sentimentos passageiros. O traço negativo da paranoia torna mais provável o estado passageiro do ciúme, assim como o traço positivo do bom humor facilita o estado da risada.

O traço do otimismo ajuda a explicar como um simples vislumbre da felicidade que as freiras sentiam podia prever quem viveria mais. Os otimistas tendem a considerar seus problemas passageiros, controláveis e específicos de determinada situação. Os pessimistas, ao contrário, acreditam que seus problemas vão durar para sempre, vão afetar tudo que fazem e são incontrolláveis. Para verificar se o otimismo é um fator de previsão da longevidade, cientistas da Mayo Clinic, em Rochester, Minnesota, selecionaram 839 pacientes que tinham começado a se tratar lá, quarenta anos antes. Na admissão, os pacientes

da Mayo Clinic passaram por uma bateria de testes físicos e psicológicos, e seu grau de otimismo também foi avaliado. Desses pacientes, duzentos haviam morrido no ano 2000, e os otimistas superaram em 19% a expectativa de vida dos pessimistas. Esse dado, mais uma vez, é compatível com a observação de que freiras felizes têm vida mais longa.⁷

O otimismo é apenas uma das mais de vinte forças que ocasionam maior bem-estar. George Vaillant, um professor de Harvard que conduz as duas mais completas investigações psicológicas sobre homens ao longo da vida, estuda as forças que chama “defesas maduras”. Entre elas estão o altruísmo, a capacidade de adiar a gratificação, a preocupação com o futuro e o humor. Alguns homens nunca crescem e nunca demonstram esses traços, enquanto outros os acentuam na velhice. Os dois grupos de Vaillant são as turmas de Harvard de 1939 a 1943 e 456 rapazes da periferia de Boston, todos mais ou menos com a mesma idade. Ambos os estudos começaram no fim dos anos 1930, quando os participantes estavam no fim da adolescência, e continuam até hoje, quando todos já têm mais de oitenta anos. Vaillant concluiu que existem fatores indicativos de uma boa velhice, como boa situação financeira, saúde física e alegria de viver. As defesas maduras são fortes precursores dessas condições, tanto no grupo de Harvard, de maioria branca e protestante, como no grupo da periferia, muito mais heterogêneo. Dos 76 homens da periferia, que frequentemente demonstravam essas defesas maduras quando jovens, 95% ainda eram capazes, na velhice, de carregar peso, cortar lenha, andar mais de três quilômetros e subir dois lances de escada sem se cansar. Dos 68 homens da periferia que nunca demonstraram nenhuma dessas forças psicológicas, apenas 53% conseguiam executar as mesmas tarefas. Para os homens de Harvard de 75 anos, a alegria de viver, a felicidade no casamento e o senso subjetivo de saúde física eram mais bem previstos com base nas defesas maduras exercidas e medidas na meia-idade.⁸

E como a psicologia positiva selecionou apenas 24 forças entre um enorme número de traços? A última vez que alguém se deu ao trabalho de contar, em 1936, mais de 18 mil palavras em inglês se referiam aos traços.⁹ A escolha dos traços a serem investigados é uma questão séria para um conhecido grupo de psicólogos e psiquiatras que trabalha atualmente na criação de um sistema oposto ao do DSM – *Manual de diagnóstico e estatística de distúrbios mentais da American Psychiatric Association*, que serve como esquema de classificação de doenças mentais. Coragem, bondade, originalidade? Claro. Mas e a inteligência, a articulação perfeita ou a pontualidade? Os três critérios para a escolha das forças são estes:

- Valorizadas em quase todas as culturas.
- Valorizadas pelo que são, e não como meios para atingir outros fins.
- Maleáveis.

Por isso, inteligência e articulação perfeita estão fora, porque não são fáceis de ensinar. A pontualidade é ensinável, mas, do mesmo modo que a articulação perfeita, é geralmente um meio que serve a outro fim (como a eficiência), além de não ser valorizada na maioria das culturas.

A psicologia pode ter deixado de lado a virtude, mas a religião e a filosofia certamente não o fizeram, e existe uma notável convergência entre os milênios e entre as culturas no que se refere a virtude e força. Confúcio, Aristóteles, santo Tomás de Aquino, o Bushido (o código de ética dos samurais), o *Bhagavad Gita* indiano e outras tradições veneráveis discordam nos detalhes, mas todas incluem estas seis virtudes principais:

- Sabedoria e conhecimento.
- Coragem.
- Amor e humanidade.
- Justiça.
- Moderação.
- Espiritualidade e transcendência.

As virtudes principais podem ser subdivididas para classificação e medição. A sabedoria, por exemplo, pode ser dividida nas forças de curiosidade, gosto pela aprendizagem, critério, originalidade, inteligência social e perspectiva. O amor inclui a bondade, a generosidade, o ensino e a capacidade de amar e ser amado. A convergência entre milhares de anos e entre tradições filosóficas sem nenhuma relação entre si é notável, e a psicologia positiva toma essa harmonia multicultural como guia.

Tais forças e virtudes nos servem tanto nos tempos turbulentos como nos de bonança. Aliás, os tempos difíceis são os mais adequados para a demonstração de várias forças. Até recentemente, eu pensava que a psicologia positiva estivesse relacionada aos bons tempos; acreditava que quando as nações estivessem em guerra, empobrecidas e passando por distúrbios civis, suas preocupações mais naturais fossem com a defesa e os prejuízos, e a ciência que achariam mais apropriada seria aquela que cuidasse de consertar o que estivesse danificado. E ao contrário, quando as nações estivessem em paz, com excesso de produção e sem turbulências internas, se dedicariam a construir as melhores coisas da vida. A Florença do tempo de Lourenço de Médici decidiu canalizar seu excesso de produção não para formar o mais terrível poderio militar da Europa, mas para criar beleza.

A fisiologia do músculo se distingue entre *tônica* (a linha de base da atividade elétrica quando o músculo está em repouso) e *fásica* (a explosão de atividade elétrica quando o músculo é estimulado e se contrai). A maior parte da psicologia está ligada à atividade tônica; introversão, QI alto, depressão e raiva, por exemplo, são aspectos medidos na ausência de

qualquer exigência real, e a esperança do especialista em psicometria é predizer como a pessoa vai reagir frente a um desafio fásico. Qual a precisão das medidas tônicas? Um QI alto é certeza de que uma pessoa terá uma resposta sagaz quando confrontada com a negativa de um cliente? Em que grau a depressão tônica prevê um colapso, quando a pessoa é demitida? “Razoavelmente bem, mas com algumas imperfeições”, é a resposta mais comum. A psicologia faz previsões, mas existe muita gente com QI alto que fracassa e muitas outras com QI baixo que alcançam o sucesso, quando a vida as desafia a fazer alguma coisa realmente inteligente. A razão para todos esses erros é que as medidas tônicas não passam de indícios razoavelmente precisos de uma ação fásica. Chamo essa imperfeição de “efeito Harry Truman”. Truman, depois de uma vida sem muito destaque, assumiu a presidência quando Franklin Delano Roosevelt morreu e, para surpresa geral, mostrou-se à altura do cargo e tornou-se um dos grandes presidentes dos Estados Unidos.

Precisamos de uma psicologia que se mostre à altura, porque essa é a peça que falta ao quebra-cabeça da previsão do comportamento humano. Na luta evolutiva para conquistar um companheiro ou para sobreviver ao ataque de um predador, nossos ancestrais que se mostraram à altura passaram seus genes adiante; os perdedores, não. Suas características tônicas – nível de depressão, padrões de sono, tamanho da cintura – provavelmente não contavam muito, exceto no máximo para alimentar o efeito Harry Truman. Isso significa que todos temos dentro de nós forças que não conhecemos até sermos verdadeiramente desafiados. Por que os adultos que viveram a Segunda Guerra Mundial foram chamados de “Geração Grandiosa”? Certamente não porque fossem diferentes de nós, mas porque enfrentaram uma época tão complicada, que todas as forças ancestrais que habitavam dentro deles tiveram de se manifestar.

Quando você ler sobre essas forças nos capítulos 8 e 9 e fizer os testes, vai verificar que algumas das suas forças são tônicas, e outras, fásicas. Bondade, curiosidade, lealdade e espiritualidade, por exemplo, tendem a ser tônicas; você pode demonstrá-las várias vezes por dia. Perseverança, perspectiva, justiça e coragem, no outro extremo, tendem a ser fásicas; você não tem como demonstrar coragem na fila do banco ou dentro de um avião (a não ser que a aeronave seja sequestrada por terroristas). Uma única ação fásica no decorrer da vida pode ser suficiente para demonstrar coragem.

Ao ler sobre essas forças, também vai perceber que algumas são típicas da sua personalidade e outras não. Às do primeiro tipo dei o nome de *forças pessoais*, e um dos meus propósitos é distinguir essas das que não fazem tanto parte de você. Não acredito que se deva dedicar esforço demais à correção das nossas fraquezas. Em vez disso, acredito que o maior sucesso na vida e a mais profunda satisfação emocional vêm do desenvolvimento e do emprego das suas forças pessoais. Por essa razão, a segunda parte deste livro se concentra na identificação dessas forças.

A terceira parte trata de uma questão de igual importância: “O que é a vida boa?”. Pela minha visão, chega-se à vida boa por um caminho surpreendentemente simples. Para uma “vida agradável”, basta beber champanhe e dirigir um Porsche. Para a vida boa, porém, é preciso usar diariamente as suas forças pessoais, produzindo assim felicidade autêntica e gratificação abundante.¹⁰ Você pode aprender a fazer isso em cada uma das principais esferas da vida: trabalho, amor e criação dos filhos.

Uma das minhas forças pessoais é o prazer que sinto em aprender e em ensinar. São atividades integradas à trama da minha vida e que procuro exercer todo dia. Tornar simples para meus alunos um conceito complexo ou ensinar ao meu filho de oito anos as regras de um jogo acende uma paixão dentro de mim. Mais que isso: quando dou uma boa aula, me sinto revigorado, e esse bem-estar é autêntico, porque vem daquilo em que sou melhor. Em comparação, gestão de pessoas não é uma das minhas forças pessoais. Mentores brilhantes me ajudaram a melhorar e, se for preciso, sou capaz de presidir com eficiência uma comissão, mas me sinto exausto, e não revigorado. A satisfação é menos autêntica do que aquela que experiencio ensinando, e elaborar um bom relatório de uma comissão não me deixa mais em contato comigo mesmo nem com algo mais grandioso.

O bem-estar que a utilização das forças pessoais produz tem sua base na autenticidade. Mas assim como o bem-estar precisa se ancorar em forças e virtudes, estas devem estar ancoradas em algo maior. E assim como a vida boa está além da vida agradável, a vida significativa está além da vida boa.

O que a psicologia positiva nos diz acerca de encontrar um propósito, de levar uma vida significativa além da vida boa? Não sou tão imaturo a ponto de propor uma teoria completa sobre o significado, mas sei que consiste em aderir a algo maior, e quanto maior a entidade a que você se apegar, mais significado haverá na sua vida. Muita gente que busca significado e propósito se voltou para o pensamento da new age ou retornou para religiões organizadas. Essas pessoas anseiam pelo milagre, pela intervenção divina. Um custo não evidente da obsessão da psicologia contemporânea pela patologia foi o abandono desses peregrinos à própria sorte.

Como muitos desses abandonados, eu também anseio por um significado na vida que transcenda os propósitos que arbitrariamente escolhi para mim. No entanto, como muitos ocidentais com a mente voltada para a ciência, a ideia de um propósito transcendental (ou, ainda além, de um Deus que sirva de base a esse propósito) sempre me pareceu insustentável. A psicologia positiva aponta o caminho em direção a uma abordagem mundana de um propósito nobre e um significado transcendental – e, o que mais surpreende – em direção a um Deus que não é sobrenatural. Essas esperanças estão expressas no capítulo final.

QUESTIONÁRIO DE EMOÇÕES FORDYCE¹¹

Qual é o seu nível de felicidade ou infelicidade usual? Marque uma das alternativas a seguir – aquela que descrever melhor o seu estado médio de felicidade.

- ___ 10. Extremamente feliz (sentindo-se em êxtase, fantástico)
- ___ 9. Muito feliz (sentindo-se muito bem, eufórico)
- ___ 8. Bastante feliz (animado, sentindo-se bem)
- ___ 7. Moderadamente feliz (sentindo-se razoavelmente bem, com certa animação)
- ___ 6. Ligeiramente feliz (somente um pouco acima do normal)
- ___ 5. Neutro (nem especialmente feliz, nem infeliz)
- ___ 4. Ligeiramente infeliz (só um pouquinho abaixo do neutro)
- ___ 3. Moderadamente infeliz (só um pouco desanimado)
- ___ 2. Bastante infeliz (meio melancólico, de moral baixo)
- ___ 1. Muito infeliz (deprimido, desanimado)
- ___ 0. Extremamente infeliz (francamente deprimido, completamente prostrado)

Tire alguns momentos para refletir sobre suas emoções. Em média, durante que porcentagem do tempo você se sente feliz? Durante que porcentagem do tempo se sente infeliz? E durante que porcentagem do tempo se sente neutro (nem feliz nem infeliz)? Anote as estimativas nos espaços a seguir, com a maior precisão possível. Não se esqueça de que a soma dos três números deve dar 100.

Em média:

Porcentagem de tempo em que me sinto feliz ___ %

Porcentagem de tempo em que me sinto infeliz ___ %

Porcentagem de tempo em que me sinto neutro ___ %

Em uma amostra de 3050 cidadãos adultos residentes nos Estados Unidos, a contagem média (de um total de dez pontos) foi de 6,92. A porcentagem média de tempo de felicidade foi: feliz, 54,13%; infeliz, 20,44%; e neutro, 25,43%.

Uma pergunta deve estar martelando a sua cabeça após ler este capítulo: O que é felicidade, afinal? Mais palavras foram escritas para definir felicidade do que sobre praticamente qualquer outra questão filosófica. Eu poderia encher o restante destas páginas com apenas parte das tentativas de esclarecer esse conceito tão debatido, mas não quero aumentar a confusão. Tive o cuidado de empregar os termos de modo bem definido e coerente, e o leitor interessado poderá encontrar as definições no apêndice. Minha maior

preocupação, porém, é medir os aspectos que constituem a felicidade — as forças e emoções positivas — e, então, dizer a você o que a ciência descobriu acerca de como intensificá-los.

2. Como a psicologia perdeu o rumo e eu achei o meu

“Alô, Marty. Sei que você está bastante ansioso. Os resultados são... Piii. Buzz. Piii.” Silêncio.

Reconheço a voz de Dorothy Cantor, presidente da APA — American Psychological Association —, a associação que reúne 160 mil psicólogos dos Estados Unidos, e ela está certa quanto à minha ansiedade. A votação para sucedê-la mal terminou, e eu fui um dos candidatos. Mas quem consegue sinal de celular em pleno Parque Nacional de Tetons?

“Era sobre o resultado das eleições?”, pergunta meu sogro Dennis com seu sotaque britânico em tom de barítono. No Chevrolet Suburban apinhado, mal consigo ouvir o que ele diz, com meus três filhos pequenos cantando a plenos pulmões “One more day”, de *Les Misérables*. A frustração me faz morder o lábio. Quem mandou eu me meter em política? Eu era um professor conceituado — tinha um laboratório movimentado, com verba suficiente, estudantes dedicados, um livro que vendia muito bem e participava de reuniões da cadeira de psicologia, que eram tediosas mas toleráveis —, além de ser figura central em dois campos acadêmicos: desamparo aprendido e otimismo aprendido. Quem precisa de política?

Eu preciso. Enquanto espero que o celular volte à vida, recuo quarenta anos, até as raízes da minha decisão de ser psicólogo. E de repente, lá estão Jeannie Albright, Barbara Willis e Sally Eckert, interesses românticos inatingíveis de um garoto gorducho de treze anos, judeu, de classe média, subitamente jogado em uma escola cheia de protestantes cujas famílias viviam em Albany havia trezentos anos, meninos judeus muito ricos e atletas católicos. Eu fora aprovado com ótimas notas nos exames de admissão à Albany Academy for Boys naqueles tempos sonolentos de Eisenhower, antes da criação dos testes padronizados para ingresso nas faculdades. Como ninguém conseguia ingressar em uma boa faculdade vindo das escolas públicas de Albany, meus pais, ambos funcionários públicos, rasparam todas as economias para conseguir pagar os seiscentos dólares de mensalidade. Eles estavam certos em querer garantir uma boa faculdade para mim, mas não tinham ideia da agonia que um garoto de classe social diferente sofreria durante cinco anos, sendo olhado com desdém pelas garotas da Albany Academy for Girls e, pior, pelas mães delas.

Que poderia eu fazer para, ainda que remotamente, despertar o interesse de Jeannie, com seus cabelos ondulados e narizinho perfeito, de Barbara, a voluptuosa, ou, mais difícil ainda, de Sally, de pele tão alva? Talvez pudesse conversar com elas sobre seus problemas. Que ideia brilhante! Podia apostar que nenhum outro garoto jamais ouvira suas inseguranças, seus pesadelos e suas fantasias mais melancólicas, seus momentos de desalento. Assumi o papel e me acomodei confortavelmente no nicho que tinha descoberto.

“Sim, Dorothy. Por favor, quem venceu?”

“A votação não foi...” Piii. Silêncio. Aquele “não” me pareceu portador de más notícias.

Recuo devagar no tempo novamente. Imagino como deve ter sido a Washington, DC de 1946. As tropas acabaram de chegar da Europa e do Pacífico, alguns soldados machucados fisicamente, outros emocionalmente. Quem vai curar os veteranos que se sacrificaram pela nossa liberdade? Os psiquiatras, é claro; sua missão é a de serem os médicos da alma. A começar por Kraepelin, Janet, Bleuler e Freud, eles construíram uma longa história — ainda que não universalmente aplaudida — de reparo de danos psíquicos. Mas o número de psiquiatras não chega nem perto do que seria necessário: o treinamento é longo (mais de oito anos de pós-graduação), caro e muito seletivo, além de cobrarem uma fortuna por seus serviços. E que dizer de cinco dias por semana em um divã? Isso funciona mesmo? Haveria a possibilidade de fazer um treinamento em massa de outros profissionais menos escassos, entregando a eles a tarefa de curar as feridas mentais de nossos veteranos? Então o Congresso pergunta: “Por que não esses tais ‘psicólogos’?”.

Quem são os psicólogos? Como ganhavam a vida em 1946? Logo após a Segunda Guerra Mundial, a psicologia é uma profissão restrita. Muitos deles são acadêmicos tentando descobrir o processo básico de aprendizagem e motivação (geralmente em ratinhos brancos) e de percepção (geralmente em universitários brancos). Eles experimentam a ciência “pura”, dando pouca atenção ao fato de as leis básicas que descobrem serem aplicáveis ou não. Esses psicólogos que fazem um trabalho “aplicado”, seja acadêmico ou na vida real, têm três missões. A primeira é curar a doença mental. Na maioria das vezes, assumem a tarefa sem graça de fazer os testes, ficando a terapia propriamente dita como prerrogativa dos psiquiatras. A segunda missão — cumprida pelos psicólogos que trabalham nas indústrias, nos quartéis e nas escolas — é tornar a vida das pessoas comuns mais feliz, mais produtiva e plena. A terceira missão é identificar e apoiar jovens excepcionalmente talentosos; para isso, acompanham o desenvolvimento de crianças com QI extremamente alto.

O Veterans Administration Act de 1946, entre muitas outras coisas, criou um quadro de psicólogos para tratar os veteranos de guerra com problemas psicológicos. Uma legião de psicólogos recebeu bolsas para treinamento em nível de pós-graduação, e uniu-se aos psiquiatras na prescrição de terapias. Na verdade, muitos começaram a tratar de não veteranos, atendendo clientes particulares e sendo reembolsados pelas companhias de seguros. Ao final de 25 anos, esses psicólogos “clínicos” (ou psicoterapeutas, como passaram a ser chamados) excediam em número

todos os outros da profissão, e vários estados aprovaram leis que permitiam apenas aos psicólogos clínicos serem chamados de "psicólogos". A presidência da APA, antes uma grande honraria da comunidade científica, é passada principalmente a psicoterapeutas cujos nomes são quase desconhecidos dos psicólogos acadêmicos. A psicologia passa a ser praticamente um sinônimo de tratamento de doença mental. Sua missão histórica de fazer a vida das pessoas comuns mais produtiva e plena fica em segundo plano em relação à cura de desordens, e as tentativas de identificar e apoiar gênios são praticamente abandonadas.

Somente por um breve período os psicólogos acadêmicos, com seus ratos e seus universitários, conseguem ficar livres da insistência para que estudem pessoas problemáticas. Em 1947, o Congresso cria o National Institute of Mental Health – Instituto Nacional de Saúde Mental – e concede bolsas em quantidade jamais sonhada. Durante algum tempo, a pesquisa básica em processos psicológicos (normais ou não) encontra alguma receptividade no NIMH. Mas o NIMH é dirigido por psiquiatras e, apesar do nome e da declaração do Congresso, gradualmente vai se parecendo cada vez mais com o National Institute of Mental Illness – Instituto Nacional de Doenças Mentais –, uma esplêndida instituição dedicada à pesquisa, mas voltada exclusivamente para as desordens mentais, e não para a saúde. Em 1972, para ser atendido, um pedido de bolsa tinha de demonstrar sua "significância"; em outras palavras, sua relevância para a causa e a cura de desordens mentais. Psicólogos acadêmicos começaram a conduzir seus ratos e universitários na direção da doença mental. Já posso sentir essa pressão inexorável quando me candidato à minha primeira bolsa em 1968. Mas, pelo menos, não se trata de sacrifício algum, já que minha ambição é aliviar o sofrimento.

"Por que não vamos para Yellowstone? Lá, com certeza, há telefones públicos", diz minha esposa, Mandy. As crianças cantam uma versão de estourar os tímpanos de "Do you hear the people sing, singing the song of angry men". Faço o retorno e, enquanto dirijo, volto aos meus devaneios.

Estou em Ithaca, Nova York, e o ano é 1968. Sou o professor assistente de uma turma de psicologia do segundo ano em Cornell, e apenas dois anos mais velho do que meus alunos. Quando era aluno de graduação na Universidade da Pensilvânia, eu tinha trabalhado, junto com Steve Maier e Bruce Overmier, em um fenômeno espantoso chamado "desamparo aprendido". Descobrimos que cachorros submetidos a choques elétricos dolorosos que não conseguiam evitar, mais tarde desistiam de tentar escapar. Ficavam choramingando, aceitando passivamente os choques, mesmo quando estavam livres para fugir. Essa descoberta chamou a atenção de pesquisadores em teoria da aprendizagem, já que se acreditava que animais não seriam capazes de aprender que nada do que fizessem teria efeito – que havia uma relação aleatória entre suas ações e o que acontecia em seguida. A premissa básica desse campo é que a aprendizagem só acontece quando uma ação (pressionar uma barra, por exemplo) produz um resultado (uma porção de comida) ou quando a ação de pressionar a barra não faz mais aparecer a porção de comida. Aprender que a liberação da porção de comida independe da

pressão na barra está além da capacidade dos animais (e dos humanos também). A aprendizagem do acaso (que nada do que você fizer tem importância) é cognitiva, e a teoria da aprendizagem está comprometida com uma visão mecânica de estímulo-resposta-reforço, que exclui o raciocínio, a certeza e a expectativa. Segundo ela, animais e seres humanos não conseguem apreciar contingências complexas, formar expectativas quanto ao futuro e muito menos aprender que são impotentes. O desamparo aprendido desafia os axiomas principais do meu campo de atuação.

Pela mesma razão, não foi o drama do fenômeno ou seu aspecto surpreendentemente patológico (os animais pareciam francamente deprimidos) que intrigou meus colegas, mas as implicações para a teoria. Ao contrário, o que me impressionou foram as implicações para o sofrimento humano. A partir do meu nicho social como “terapeuta” de Jeannie, Barbara e Sally, o estudo de transtornos psíquicos tinha se tornado minha vocação. Os detalhes da teoria da aprendizagem eram simples contribuições para uma compreensão científica das causas e curas do sofrimento.

Sentado à minha mesa de aço no laboratório — uma construção adaptada em meio ao frio do interior do norte do estado de Nova York —, não preciso me preocupar em discutir as implicações do desamparo aprendido para a doença mental. A exigência da minha primeira bolsa e de todas as que se seguiram nos trinta anos seguintes enquadra perfeitamente minha busca para tentar compreender e curar as doenças. Passados alguns anos, já não é possível investigar ratos e cachorros deprimidos; os pesquisadores têm de observar a depressão em seres humanos. Em dez anos, os universitários deprimidos também ficaram para trás. A terceira edição do Manual de diagnóstico e estatística de desordens mentais da American Psychiatric Association (DSM-III) reúne as verdadeiras desordens, e a menos que você se apresente como paciente ou tenha pelo menos cinco de nove sintomas severos, você não está realmente deprimido. Os universitários, se continuam estudando, não estão estagnados. Só estão qualificados para experiências subsidiadas aqueles que tiverem transtornos verdadeiros e graves, ou seja, distúrbio depressivo. Como a maioria dos estudiosos concorda com a nova exigência de que a pesquisa seja feita com pacientes certificados, muito da psicologia acadêmica finalmente se rende e torna-se apenas um rodapé da entidade da desordem psiquiátrica. Thomas Szasz, um psiquiatra cético, contestador e provocador, diz: “A psicologia é um círculo fechado que imita outro círculo fechado chamado psiquiatria”.

Ao contrário de muitos dos meus colegas, sigo em frente com entusiasmo. Para mim, não há problema algum em afastar a ciência da pesquisa da ciência básica e tomar a direção da pesquisa aplicada com foco no sofrimento. Se tiver de me adequar a normas psiquiátricas, enquadrar meu trabalho nas categorias do DSM-III e aceitar a aplicação de diagnósticos oficiais, isso são meras inconveniências; não é nenhuma hipocrisia.

Para os pacientes, as consequências da abordagem do NIMH foram incríveis. Em 1945, nenhuma doença mental era tratável. Era melhor não fazer nada. Tudo era feito para esconder a verdade: trabalhar os traumas da infância não ajudou a esquizofrenia (apesar do filme David e Lisa), e retirar pedaços do lobo frontal não aliviou a depressão psicótica (o que não impediu o psiquiatra português Antonio Moniz de receber o prêmio Nobel em 1949). Cinquenta anos mais tarde, em contraste, os medicamentos ou formas específicas de psicoterapia são capazes de aliviar

sensivelmente pelo menos catorze doenças mentais. Duas delas, na minha opinião, podem ser curadas: a síndrome do pânico e a hemofobia. (Escrevi um livro em 1994, *What You Can Change and What You Can't* [O que você pode e o que não pode mudar], documentando esse progresso em detalhes.)

Além disso, uma ciência da doença mental foi criada. É possível diagnosticar e medir com rigor conceitos nebulosos como esquizofrenia, depressão e alcoolismo, além de acompanhar seu desenvolvimento ao longo da vida. Por meio de experiências, é possível isolar os fatores causais e, o melhor de tudo, descobrir os efeitos benéficos de drogas e terapia no alívio do sofrimento. Quase todo esse progresso pode ser diretamente atribuído a programas de pesquisa patrocinados pelo NIMH, um empreendimento que custou cerca de 10 bilhões de dólares ao todo.

Para mim, os resultados também foram bastante bons. Trabalhando dentro de um modelo de doença, fui o beneficiário de mais de trinta anos ininterruptos de bolsas para explorar o desamparo: primeiro em animais, depois em pessoas. Nossa proposta é que o desamparo aprendido pode ser um modelo de "depressão unipolar", ou seja, depressão sem mania. Testamos os paralelos de sintomas, causas e cura, e descobrimos que tanto as pessoas deprimidas que procuram nossa clínica como as que se sentiram desamparadas diante de problemas insolúveis demonstram passividade, aprendem mais lentamente, são mais tristes e mais ansiosas do que as que não estão em depressão ou do que nossos grupos de controle. O desamparo aprendido e a depressão têm deficiências subjacentes na química cerebral que são similares, e a mesma medicação que alivia a depressão unipolar em seres humanos também alivia o sentimento de desamparo em animais.

Mas no fundo da mente, sinto certo desconforto em relação a essa ênfase exclusiva na descoberta de deficiências e no reparo dos danos. Como terapeuta, vejo pacientes para quem o modelo de doença funciona, mas também vejo outros que melhoram sensivelmente sob uma série de circunstâncias que não se enquadram em tal modelo. Observo o crescimento e a transformação desses pacientes quando percebem o quanto são fortes: quando uma paciente que foi estuprada toma consciência de que não pode mudar o passado, mas tem o futuro nas mãos; quando um paciente se convence de que pode não ser bom em contabilidade, mas é sempre elogiado pelos clientes por causa da atenção que dá a eles; ou quando coloca o pensamento em ordem, simplesmente pela construção de uma narrativa coerente dos fatos de uma vida que se tornou um verdadeiro caos devido a problemas sucessivos. Vejo uma variedade de forças humanas, identificadas e ampliadas na terapia, que servem como verdadeiros amortecedores contra as várias desordens cujos nomes diligentemente registro nos formulários que vão para as companhias de seguros. Essa ideia de produzir forças amortecedoras como solução curativa na terapia simplesmente não se ajusta à estrutura que acredita que cada paciente tem uma desordem específica, com uma patologia subjacente específica, que será aliviada por uma técnica de cura específica para aquelas deficiências.

Dez anos depois de ter começado a estudar o desamparo aprendido, mudei de ideia sobre minhas conclusões. Tudo por causa de certas descobertas vergonhosas que continuo a ter a esperança de que vão desaparecer sozinhas. Nem todos os ratos e cachorros se tornam impotentes depois do choque inescapável, assim como nem todas as pessoas que se veem enfrentando problemas insolúveis ou

inescapáveis. De cada três indivíduos, um nunca desiste, aconteça o que acontecer. De cada oito, um já começa se sentindo impotente — não é preciso nenhuma experiência de incontabilidade para fazê-lo desistir. De início, tentei varrer as descobertas para baixo do tapete, mas depois de uma década de variabilidade, chegou a hora de levá-las a sério. Por que certas pessoas têm uma força que as torna invulneráveis ao desamparo? Por que outras desistem ao menor sinal de problema?

Estaciono o Suburban salpicado de lama e corro para a cabine telefônica. Disco o número de Dorothy, mas está ocupado. “Provavelmente está falando com o ganhador”, penso. “Quem teria sido mais votado, Dick ou Pat?” Estou concorrendo com dois profissionais: Dick Suinn, ex-prefeito de Fort Collins, Colorado, psicólogo de atletas olímpicos e diretor do Departamento de Psicologia da Colorado State University; e Pat Bricklin, candidata do bloco majoritário de terapeutas da APA, ela mesma uma psicoterapeuta exemplar e uma personalidade do rádio. Ambos dedicaram boa parte de seu tempo, nos últimos vinte anos, às assembleias da APA, em Washington e outras cidades. Eu nunca era convidado para essas reuniões. Na verdade, ainda que fosse convidado, não iria, porque minha capacidade de concentração é mais curta que a dos meus filhos, quando se trata dessas reuniões. Tanto Pat quanto Dick já tinham ocupado quase todos os cargos importantes da APA, exceto a presidência. Eu nunca ocupei nenhum. Pat e Dick tinham presidido várias comissões. A última vez em que me lembrava de ter feito alguma coisa parecida foi na escola, quando fui representante de turma.

Tento ligar mais uma vez, mas o número de Dorothy continua ocupado. Frustrado e sem ter o que fazer, fico parado em frente ao telefone, com o olhar perdido. Respiro fundo e analiso minhas próprias reações. Estou convencido de que as notícias são ruins. Até ia me esquecendo de outra presidência que ocupei, a da divisão de psicologia clínica da APA, com 6 mil membros, e me saí muito bem. Afinal, não sou um completo estranho na APA; apenas demorei um pouco para chegar lá. Eu me convenci a não ter esperança, entrei em pânico e não lancei mão dos meus recursos. Sou um abominável exemplo da minha própria teoria.

Os pessimistas têm um modo especialmente pernicioso de explicar seus reveses e frustrações. Eles logo pensam que a causa é permanente, contagiosa e pessoal: “Vai durar para sempre, vai se espalhar, e a culpa é minha”. Eu me peguei, mais uma vez, fazendo isso. Um sinal de telefone ocupado significava que eu havia perdido a eleição, e isso porque não era suficientemente qualificado e não tinha me dedicado o bastante para vencer.

Os otimistas, ao contrário, têm uma força que lhes permite interpretar os reveses como superáveis, restritos a determinado problema e resultantes de circunstâncias temporárias ou de ações de outras pessoas. Segundo descobri em duas décadas de trabalho, os pessimistas são até oito vezes mais predispostos à depressão quando as coisas não vão bem; têm um rendimento na escola, nos esportes e na profissão inferior ao que seu talento indicaria; têm saúde física pior e vivem menos; têm relações interpessoais mais tumultuadas e perdem as

eleições presidenciais dos Estados Unidos para os oponentes mais otimistas. Se eu fosse otimista, teria concluído que o telefone de Dorothy estava ocupado porque ela tentava se comunicar comigo para me dar a notícia da vitória. Ainda que tivesse perdido a eleição, seria porque a prática clínica conta com um bloco de eleitores maior que o da ciência acadêmica. Afinal, eu tinha sido o consultor científico do artigo do *Consumer Reports* que relatava quanto a psicoterapia funciona. Portanto, estava bem posicionado para unir prática e ciência, e provavelmente vou vencer se concorrer outra vez no ano que vem.

Mas eu não sou um otimista. Sou um pessimista radical. Acredito que somente os pessimistas são capazes de escrever livros sensatos e práticos sobre o otimismo, e uso todo dia as técnicas que descrevi em *Aprenda a ser otimista*. Tomo do meu próprio remédio, e dá certo. Agora mesmo, estou empregando uma das minhas técnicas – a contestação de ideias catastróficas – enquanto observo o fone fora do gancho.

A contestação funciona e, enquanto me animo, outra solução me ocorre. Ligo para Ray Fowler. “Espere um minuto, por favor, dr. Seligman”, diz Betty, a secretária.

Enquanto espero que Ray atenda, volto doze meses no tempo, até uma suíte de hotel em Washington, onde Ray, sua esposa Sandy, Mandy e eu abrimos uma garrafa de California Chardonnay. As três crianças pulam no sofá, cantando “The music of the night”, de O Fantasma da Ópera.

*Com seus sessenta e poucos anos, Ray é um homem bonito, musculoso, de cavanhaque, que lembra uma mistura de Robert E. Lee e Marcus Aurelius. Dez anos antes, tinha sido eleito presidente da American Psychological Association, mudando-se para Washington, DC, e deixando a Universidade do Alabama, onde havia chefiado durante muitos anos o departamento de psicologia. Sem que ele tivesse qualquer responsabilidade sobre o fato, em poucos meses a APA começou a ter problemas. A revista *Psychology Today*, inadvertidamente financiada pela associação, fechou. Ao mesmo tempo, um grupo de acadêmicos descontentes (do qual eu fazia parte) ameaçou se desligar da entidade, acreditando que a maioria dos profissionais politicamente ardilosos tinha levado a APA a se tornar um órgão que apoiava a psicoterapia privada e negligenciava a ciência. No entanto, ao passar da presidência para o cargo de CEO, que detinha o verdadeiro poder, em uma década Ray conseguiu uma trégua na guerra entre prática e ciência, tirou a APA do vermelho e aumentou o número de associados para 160 mil, empatando com a American Chemical Society como a maior organização de cientistas do mundo.*

Eu digo: “Ray, preciso de um conselho honesto. Estou pensando em concorrer à presidência da associação. Tenho chances de ganhar? E se for eleito, posso realizar alguma coisa que valha três anos da minha vida?”

Ray pensa em silêncio. É assim que ele pensa. Ray é uma ilha de contemplação no oceano tempestuoso da política da psicologia. “Por que você quer ser presidente, Marty?”

“Eu podia dizer que quero unir ciência e prática. Ou que quero ver a psicologia enfrentar esse sistema espinhoso de administração da assistência médica, apoiando a pesquisa sobre a eficácia da terapia. Ou que quero ver duplicadas as verbas destinadas à saúde mental. Mas, no fundo, não é nada disso. É muito mais intuitivo. Lembra-se da imagem final do filme 2001: Uma odisseia no espaço? O enorme feto flutuando acima da Terra, sem saber o que viria a seguir? Acredito que tenho uma missão, Ray, mas não sei qual é. Acho que, se for presidente da APA, vou descobrir.”

Ray pensa mais um pouco. “Meia dúzia de aspirantes à presidência me fez a mesma pergunta nas últimas semanas. Sou pago para que o mandato do presidente seja o melhor tempo da vida dele. Meu trabalho é dizer que você pode vencer e ser um ótimo presidente. Mas, no seu caso, estou falando sério. Se isso vai valer três anos da sua vida? Essa pergunta é mais difícil de responder. Você tem uma família maravilhosa. A presidência significaria muito tempo longe deles...”

Mandy interrompe: “Na verdade, não. Minha única condição seria que Marty comprasse uma caminhonete; assim, aonde ele for, nós vamos atrás. As crianças podem ter aulas em casa, sem interromper os estudos”. A esposa de Ray, Sandy, com seu sorriso enigmático de Mona Lisa, assente em aprovação.

“Aí está você”, diz Betty, interrompendo meus devaneios. “Você ganhou, Marty. E com o triplo de votos do segundo colocado. O número de votantes foi o dobro das vezes anteriores. Você ganhou pela mais larga margem da história!”

Para minha surpresa, eu tinha vencido. Mas qual era a minha missão?

Eu precisava criar um tema central rapidamente e reunir pessoas simpáticas à ideia para colocá-la em prática. O mais próximo que eu conseguia chegar de um tema era “prevenção”. A maioria dos psicólogos, trabalhando com o modelo de doença, estava concentrada na terapia, em ajudar aqueles que procuravam tratamento quando seus problemas se tornavam insuportáveis. A ciência, apoiada pelo NIMH, enfatiza estudos rigorosos sobre a “eficácia” de diferentes remédios e diferentes formas de psicoterapia, na esperança de unir “tratamentos preferenciais” para cada distúrbio específico. Na minha opinião, a terapia chega tarde demais; agindo quando o indivíduo ainda estivesse bem, intervenções preventivas economizariam um oceano de lágrimas. Essa é a principal lição que o século XX nos deixou em matéria de estratégia de saúde pública: a cura é incerta, mas a prevenção é maciçamente eficaz — basta ver como ensinar às parteiras a lavar as mãos acabou com a febre puerperal, e como a vacinação acabou com a poliomielite.

Pode haver intervenções psicológicas na juventude que evitem a depressão, a esquizofrenia e o abuso de substâncias tóxicas na idade adulta? Minha própria pesquisa durante a última década se concentrou na investigação dessa questão. Descobri que ensinar a crianças de dez anos a habilidade de pensar e agir com otimismo reduz pela metade o número de deprimidos, ao chegarem à adolescência (meu livro anterior, *The Optimistic Child*

[A criança otimista], explica em detalhes essa descoberta). Então, pensei que as virtudes da prevenção e a importância de promover a ciência e a prática poderiam ser meus temas.

Em Chicago, seis meses mais tarde, reuni uma força-tarefa da prevenção para um dia de planejamento. Cada um dos doze membros, todos eles pesquisadores notáveis da área, apresentou ideias sobre o limite da prevenção da doença mental. Infelizmente, eu estava terrivelmente entediado. O problema não era a seriedade do assunto nem a qualidade das soluções, mas o modo sem graça como a ciência era apresentada. Tratava-se apenas do velho modelo de doença, requeitado e colocado em prática proativamente, pegando os tratamentos que tinham dado certo e aplicando mais cedo em jovens em situação de risco. Tudo parecia razoável, mas eu tinha duas restrições que me deixavam com um pé atrás.

Em primeiro lugar, acredito que o que sabemos sobre o tratamento de distúrbios do cérebro e da mente nos diz pouco sobre sua prevenção. Qualquer progresso que tenha havido na prevenção de doenças mentais deve-se ao reconhecimento e ao estímulo de uma série de forças, competências e virtudes em indivíduos jovens — como a preocupação com o futuro, a esperança, as habilidades interpessoais, a coragem, o foco, a fé e a ética no trabalho. O exercício dessas forças funciona como um amortecedor contra as adversidades que levam ao risco de doença mental. A depressão em um jovem com predisposição genética pode ser evitada, desde que sejam estimuladas suas habilidades de pensar e agir com otimismo e esperança. Um jovem da periferia, exposto ao abuso de substâncias tóxicas por causa do tráfico na vizinhança, fica muito menos vulnerável quando tem planos para o futuro, dedica-se ao esporte e tem fortes princípios éticos. Mas estimular essas forças como prevenção é estranho ao modelo de doença, que se concentra unicamente em remediar as deficiências.

Em segundo, além da probabilidade de que o uso de Haldol ou Prozac em crianças em situação de risco de desenvolver esquizofrenia ou depressão não dê resultado, um programa científico desse tipo atrairia apenas os medíocres.¹ Uma ciência renovada de prevenção precisa de cientistas jovens, brilhantes e originais que, historicamente, sempre foram os responsáveis por progressos reais em qualquer setor.

Quando eu caminhava para a porta giratória, o mais iconoclasta dos professores me alcançou e disse: “Isso é um tédio, Marty. Você precisa colocar uma nova estrutura intelectual nisso”.

Duas semanas mais tarde, enquanto arrancava o mato do jardim com minha filha de cinco anos, Nikki, tive uma visão de que poderia vir a ser essa nova estrutura. Devo confessar que, embora tenha escrito um livro e muitos artigos sobre crianças, não sou muito bom com elas. Eu me concentro nos meus objetivos e não gosto de perder tempo; então, quando decido cuidar do jardim, eu cuido. Nikki, no entanto, ficava jogando o mato para o alto, cantando e

dançando – me distraíndo. Reclamei, e ela se afastou. Em poucos minutos estava de volta, dizendo: “Pai, quero falar com você”.

“O que foi, Nikki?”

“Você se lembra de quando eu ainda não tinha cinco anos? De quando eu tinha três até quando fiz cinco, eu era uma chorona. Eu chorava todo dia. No dia do meu aniversário de cinco anos, decidi que não ia mais chorar. Foi a coisa mais difícil que já fiz. Mas se eu posso parar de chorar, você também pode parar de ser tão mal-humorado.”

Aquilo foi uma revelação para mim. Em termos da minha própria vida, Nikki acertou em cheio. Eu era um chato mal-humorado. Tinha passado cinquenta anos suportando um mau humor constante na alma e, nos últimos dez, tinha sido uma nuvem cinzenta em uma família radiante e cheia de sol. Minha felicidade certamente não se devia ao meu mau humor, mas existia apesar dele. Naquele momento, resolvi mudar.

Mais importante: percebi que educar Nikki não era corrigir suas faltas; isso ela podia fazer sozinha. Meu propósito, em sua educação, era alimentar aquela força precoce que ela demonstrava – que eu chamo “olhar para dentro da alma”, mas o jargão chama de inteligência social – e ajudá-la a moldar a vida em torno dela. Aquela força, plenamente desenvolvida, serviria como proteção contra suas fraquezas e contra as intempéries da vida que inevitavelmente atravessariam seu caminho. Educar filhos, hoje eu sei, é muito mais que corrigir maus comportamentos; é identificar e estimular suas forças e virtudes, ajudando-os a encontrar o nicho onde possam exercitar ao máximo esses traços positivos.

Mas se o fato de deixar pessoas em posição de aproveitar ao máximo suas forças tem benefícios sociais, também tem fortes implicações para a psicologia. Pode haver uma ciência psicológica que se concentre nas melhores coisas da vida? Pode haver uma classificação de forças e virtudes que faça a vida valer a pena? Os pais e professores podem usar essa ciência para criar crianças fortes e resistentes, prontas a assumir seu lugar em um mundo onde mais oportunidades de realização estão disponíveis? Os adultos podem ensinar a si mesmos caminhos melhores para a felicidade e a realização?

A vasta literatura de psicologia sobre o sofrimento não é muito aplicável a Nikki.² Uma psicologia mais eficaz para ela e para as crianças de todos os lugares é a que considera as motivações positivas – benevolência, competência, opção e respeito pela vida – tão autênticas quanto os motivos menos nobres. É aquela que investiga sentimentos positivos, como satisfação, felicidade e esperança. É aquela que questiona como as crianças conseguem adquirir forças e virtudes cujo exercício leva a esses sentimentos positivos. É aquela que investiga as instituições positivas (família sólida, democracia, um amplo círculo moral) que promovem essas forças e virtudes. É aquela que vai nos guiar por melhores caminhos, para alcançarmos a vida boa.

Nikki tinha encontrado para mim a minha missão, e este livro é minha tentativa de contá-la.

3. Por que se preocupar em ser feliz?

Por que nos sentimos felizes? Por que sentimos alguma coisa? Por que a evolução nos dotou de estados emocionais tão persistentes, tão desgastantes e tão... bem, tão presentes... que faz toda a nossa vida girar em torno deles?

EVOLUÇÃO E SENTIMENTOS POSITIVOS

No mundo onde os psicólogos se sentem mais confortáveis, sentimentos positivos em relação a uma pessoa ou um objeto provocam aproximação, enquanto sentimentos negativos provocam afastamento. O cheirinho delicioso de bolo no forno nos atrai até a cozinha, mas o odor repulsivo de vômito nos faz atravessar a rua. As amebas e os vermes, porém, se aproximam da matéria de que necessitam e evitam os perigos usando seus sentidos básicos e faculdades motoras, sem qualquer sentimento. No entanto, em algum ponto da evolução, os animais mais complexos adquiriram uma vida emocional. Por quê?

O primeiro indício importante para desvendar essa questão complicada vem da comparação entre as emoções negativas e positivas. Emoções negativas — medo, tristeza e raiva — são nossa linha de frente de defesa contra ameaças externas, provocando uma reação. Medo é sinal de perigo à espreita, tristeza é sinal de perda iminente e raiva é sinal de que alguém está tentando nos agredir. No processo evolutivo, perigo, perda e agressão são ameaças à própria sobrevivência. Mais do que isso, ameaças externas são disputas em que a vitória de um competidor implica a derrota do oponente. O resultado líquido é zero. O tênis é um jogo assim porque quando um ganha um ponto, o outro perde. É o que acontece também quando duas crianças de três anos disputam um único pedaço de chocolate. As emoções negativas exercem um papel dominante em disputas desse tipo, e quanto mais importante o resultado, mais intensas e desesperadas essas emoções. Uma luta até a morte é o mais perfeito exemplo dessa disputa no processo evolutivo, e como tal faz surgir o escudo de emoções negativas em sua forma mais extremada. É possível que essa seja a razão de a seleção natural ter favorecido o crescimento de emoções negativas. Os nossos ancestrais que

sentiram fortes emoções negativas quando perceberam a vida em jogo provavelmente lutaram e escaparam da melhor maneira possível, passando adiante seus genes relevantes.

Todas as emoções têm um componente de sentimento, um componente sensorial, um componente de raciocínio e um componente de ação. O componente de sentimento de todas as emoções negativas é a *aversão*, traduzida por desgosto, medo, repulsa, ódio etc. Estes, como as imagens, os sons e os cheiros, penetram na consciência e tomam conta dela. Ao agir como um alarme sensorial que avisa sobre a possibilidade de uma disputa em que, para uma das partes ganhar, a outra tem necessariamente que perder, os sentimentos negativos mobilizam o indivíduo a descobrir e eliminar o que está errado. O tipo de raciocínio que essas emoções necessariamente provocam é direcionado e rigoroso, fazendo com que a vítima concentre sua atenção na arma, e não no corte de cabelo do assaltante. Tudo isso termina em uma ação rápida e decisiva: luta, fuga ou proteção.¹

Essa teoria é largamente aceita (exceto talvez pelo aspecto sensorial) e, desde Darwin, forma o pilar do pensamento sobre o papel das emoções negativas na evolução.² É estranho, entretanto, que não haja ideias aceitas acerca da razão por trás das nossas emoções positivas.

Os cientistas fazem a distinção entre fenômenos e epifenômenos. Quando você pressiona o acelerador, isso é um fenômeno, porque dá início a uma cadeia de eventos que fazem o carro andar mais depressa. O epifenômeno é apenas um medidor ou uma medida sem eficácia causal. O velocímetro, por exemplo, não acelera o carro; apenas mostra ao motorista a velocidade do carro. Os behavioristas, entre eles B. F. Skinner, passaram meio século sustentando que toda a vida mental era simples epifenômenos, como espuma de leite sobre o cappuccino do comportamento. Quando se está fugindo de um urso, esse argumento se aplica, já que o seu medo apenas reflete o fato de que você está correndo, com o estado subjetivo acontecendo frequentemente *depois* do comportamento. Em resumo: o medo não é o motor da fuga; é apenas o velocímetro.

Sempre fui antibehaviorista, embora tenha trabalhado em um laboratório que seguia essa linha. O desamparo aprendido me convenceu de que o programa behaviorista estava completamente errado. Os animais, e certamente as pessoas, podiam considerar relações complexas entre os eventos (do tipo “Nada do que eu faça adianta”) e extrapolar essas relações para o futuro (“Eu estava desamparado ontem e, embora as circunstâncias sejam outras, vou estar desamparado hoje”). Apreciar contingências complexas é o processo de formação de opinião e extrapolá-las para o futuro é o processo de expectativa. Analisando com atenção o processo do desamparo aprendido, vê-se que não pode ser considerado um epifenômeno, já que provoca um comportamento – a desistência. O trabalho sobre o desamparo aprendido foi um dos sopros que derrubou a casa de palha do behaviorismo e

levou à entronização, nos anos 1970, da psicologia cognitiva no feudo da psicologia acadêmica.

Eu estava inteiramente convencido de que as emoções negativas (as chamadas disforias) não eram epifenômenos. A explicação com base na teoria evolutiva era clara: tristeza e depressão não somente sinalizam perda, mas provocam comportamentos de retraimento, desistência e (em casos extremos) suicídio; ansiedade e medo sinalizam a presença do perigo, levando à preparação para a fuga, a defesa ou a proteção; raiva sinaliza invasão e causa a disposição de atacar o invasor e reparar injustiças.

Estranhamente, porém, não apliquei essa lógica às emoções positivas, seja na teoria ou na minha própria vida. Os sentimentos de felicidade, bom humor, entusiasmo, autoestima e alegria continuaram inconsistentes para mim. Pela minha teoria, eu duvidava de que aquelas emoções causassem alguma coisa ou pudessem ser aumentadas se a pessoa não tivesse a sorte de nascer com elas. Em *The Optimistic Child*, escrevi que sentimentos de autoestima em particular e felicidade em geral só se desenvolvem como efeito colateral do sucesso. Por mais maravilhosos que os sentimentos de autoestima possam ser, tentar desenvolvê-los antes de conseguir um bom relacionamento com o mundo seria confundir os meios com o fim. Ou pelo menos eu pensava assim.

Na vida pessoal, sempre me senti desanimado com o fato de raramente ser acometido por essas emoções agradáveis, e as poucas ocorrências serem muito rápidas. Sentindo-me diferente, guardei isso para mim, até que tomei conhecimento da literatura sobre estado de espírito positivo e negativo. Uma pesquisa cuidadosa, feita pela Universidade de Minnesota, concluiu que bom humor e alegria são traços da personalidade (chamados afetividade positiva).³ pelo que se observa, altamente transmissíveis de pais para filhos. No caso de gêmeos idênticos, se um é risonho ou mal-humorado, é muito provável que o irmão, com exatamente os mesmos genes, também seja.⁴ Mas se forem gêmeos fraternos, compartilhando apenas a metade dos genes, a probabilidade de que tenham a mesma afetividade é pequena, senão mero acaso.

ESCALA DA AFETIVIDADE POSITIVA E DA AFETIVIDADE NEGATIVA

Essa escala consiste em uma quantidade de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia cada item e então marque a resposta adequada ao lado da palavra. Indique o quanto *você se sente agora desta maneira* (isto é, no momento presente). Use a escala a seguir para marcar as suas respostas.⁵

1 (MUITO POUCO OU NADA)

2 (UM POUCO)

3 (MODERADAMENTE)

4 (BASTANTE)
5 (EXTREMAMENTE)

- ___ interessado (AP)
- ___ irritável (AN)
- ___ aborrecido (AN)
- ___ alerta (AP)
- ___ animado (AP)
- ___ envergonhado (AN)
- ___ chateado (AN)
- ___ inspirado (AP)
- ___ forte (AP)
- ___ nervoso (AN)
- ___ culpado (AN)
- ___ determinado (AP)
- ___ assustado (AN)
- ___ atencioso (AP)
- ___ hostil (AN)
- ___ agitado (AN)
- ___ entusiasmado (AP)
- ___ ativo (AP)
- ___ orgulhoso (AP)
- ___ temeroso (AN)

Para ver a pontuação do seu teste, adicione a pontuação das suas dez afetividades positivas (AP) e a pontuação das suas dez afetividades negativas (AN) separadamente. Você vai chegar a duas pontuações variando entre 10 e 50.

Algumas pessoas ficam mais tempo em um estado de espírito positivo, e isso se mantém estável pela vida toda. São pessoas que se sentem ótimas a maior parte do tempo; coisas boas lhes dão muito prazer e alegria. Outras, no entanto, são o oposto: não se sentem muito bem a maior parte do tempo; quando obtêm sucesso, não pulam de alegria. A maioria das pessoas se situa em algum ponto entre os dois extremos. Esse era um resultado que já deveria ter sido previsto pela psicologia. Diferenças constitucionais na raiva e na depressão há muito foram estabelecidas. Por que não nas emoções positivas?

A conclusão que se tira daí é que parece haver um timoneiro genético que determina o curso da nossa vida emocional. Se o curso não seguir por mares tranquilos, essa teoria nos diz que não há muito a fazer para aumentar a felicidade. O que você pode fazer (e eu fiz) é aceitar o fato de estar preso a esse clima emocional frio, mas navegar decididamente em

direção às realizações que provocam nos outros, os “altamente afetivos”, todos aqueles sentimentos de prazer.

Tenho um amigo, Len, que é ainda menos positivo do que eu. Segundo qualquer critério, ele é considerado uma pessoa bem-sucedida, tanto no trabalho quanto nos esportes. Ganhou milhões como CEO de uma companhia financeira e, mais interessante ainda, tornou-se campeão nacional de bridge vários anos seguidos — e tudo isso antes dos trinta! Bonito, bem articulado, brilhante e bom partido, era um fracasso total no amor, por incrível que pareça. Como eu disse, Len é reservado, e virtualmente desprovido de estado de espírito positivo. No exato momento em que venceu um importante campeonato de bridge, eu o vi deixar escapar um meio sorriso muito ligeiro e subir as escadas correndo, para assistir sozinho a um jogo de futebol. Isso não quer dizer que Len seja insensível. Ele está sempre interessado nas emoções e necessidades alheias, e é muito sensível a elas (todos dizem que ele é “legal”). Mas ele próprio não sente muitas emoções.

As mulheres que namorou não gostavam de seu jeito. Ele não é caloroso nem alegre. Definitivamente, não é sorridente. “Tem alguma coisa errada com você, Len”, todas elas diziam. Aceitando a crítica, Len frequentou durante cinco anos o divã de uma psicanalista em Nova York. “Tem alguma coisa errada com você, Len”, ela também dizia; e usou toda a sua capacidade para tentar descobrir algum trauma de infância que pudesse explicar a repressão de sentimentos naturais positivos. Em vão. Não havia trauma algum.

Na verdade, provavelmente não há nada de muito errado com Len. Por sua constituição natural, ele se situa na extremidade inferior do espectro de afetividade positiva. A evolução garantiu que houvesse bastante gente nessa posição, porque a seleção natural encontra muita utilidade para a falta de emoção, assim como para sua presença. A frieza da vida emocional de Len é uma grande vantagem em algumas situações. Um campeão de bridge, um profissional bem-sucedido no mercado financeiro e um CEO precisam de muita frieza quando atuando sob pressão. Mas Len tinha namoradas, modernas mulheres americanas que apreciavam a extroversão. Dez anos atrás, ele me perguntou o que fazer. Sugeri que se mudasse para a Europa, onde demonstrações de afetividade e entusiasmo não são tão apreciadas. Ele hoje tem um casamento feliz com uma europeia. Moral da história: uma pessoa pode ser feliz, ainda que sem muita emoção positiva.

FORTALECIMENTO E CRESCIMENTO INTELECTUAL

Como Len, percebi que tinha pouco sentimento positivo na vida. Aquela tarde no jardim com Nikki me convenceu de que minha teoria estava errada. A cabeça, porém, só se deixou convencer de que as emoções positivas têm uma finalidade muito maior do que nos fazer sentir bem por Barbara Fredrickson, professora assistente da Universidade de Michigan. O Templeton Positive Psychology Prize, um prêmio concedido ao melhor trabalho sobre

psicologia positiva feito por um cientista com menos de quarenta anos, é o mais generoso da área (100 mil dólares para o primeiro lugar), e tenho a sorte de presidir o comitê de seleção. Em 2000, primeiro ano em que o prêmio foi concedido, Barbara Fredrickson foi a vencedora, com sua teoria sobre a função das emoções positivas. Quando tomei conhecimento de seu trabalho, subi os degraus da escada de dois em dois e, chegando ao andar de cima, disse a Mandy: “Isto muda tudo!”. Pelo menos, para um rabugento como eu.

Fredrickson afirma que as emoções positivas têm um papel importante na evolução. Elas fortalecem nossos recursos intelectuais, físicos e sociais, criando reservas de que podemos lançar mão quando uma oportunidade ou uma ameaça se apresentam. Quando estamos em um estado de espírito positivo, os outros gostam mais de nós, e a amizade, o amor e a união têm mais probabilidade de se solidificarem.⁶ Ao contrário das restrições da emoção negativa, nossa disposição mental é expansiva, tolerante e criativa. Ficamos abertos a novas ideias e experiências.

Algumas experimentações simples, mas convincentes, apontam as evidências da teoria revolucionária de Fredrickson. Por exemplo, suponha que você tenha diante de si uma caixa de pregos, uma vela e uma caixa de fósforos, e tenha de prender a vela à parede e acendê-la, sem deixar que a cera pingue no chão. A tarefa requer uma solução criativa — esvaziar a caixa e pregá-la na parede para servir como suporte para a vela. Primeiro, o responsável pela experiência faz você sentir emoções positivas, oferecendo um saco de balas, contando histórias divertidas ou lendo, em voz alta, uma lista de palavras positivas. Todas essas técnicas acendem uma faísca de bem-estar, e a emoção positiva assim induzida desperta a sua criatividade para a realização da tarefa.

Outra experimentação: você tem de dizer o mais rapidamente possível se uma palavra se enquadra em determinada categoria. A categoria é “veículo”. Você ouve “carro” e “avião”, e logo responde “sim”. A palavra seguinte é “elevador”. Como um elevador não é um veículo óbvio, a maioria das pessoas custa a responder. Mas se as emoções positivas forem estimuladas com antecedência, como aconteceu na experiência descrita anteriormente, elas respondem mais depressa. O mesmo fortalecimento e a mesma mobilização do pensamento sob o efeito da emoção positiva ocorrem quando se trata de encontrar rapidamente uma única palavra que possamos relacionar com “cortador”, “estrangeiro” e “atômico”.⁷

A mesma melhora intelectual acontece com crianças pequenas e com médicos experientes. Foram formados três grupos de crianças de quatro anos, dos quais dois tiveram trinta segundos para lembrar “alguma coisa que aconteceu e deixou você tão feliz que teve vontade de dar pulinhos” ou “tão feliz que teve vontade de sorrir” — duas condições controladas por felicidade de alta energia versus felicidade de baixa energia. A seguir, os três grupos receberam a tarefa de aprender sobre formas geométricas diferentes.⁸ Os dois que passaram pela preparação se saíram melhor que o terceiro, que recebeu apenas as instruções. Na outra

extremidade do espectro da experiência, 44 residentes de um hospital foram divididos aleatoriamente em três grupos: um que recebeu um pacotinho de balas, um que leu em voz alta declarações humanistas sobre a medicina e um grupo de controle. Em seguida, foi apresentado aos médicos um caso de doença no fígado de difícil diagnóstico, acompanhado da solicitação de que dissessem em voz alta a linha de raciocínio que estavam seguindo. O grupo que ganhou as balas se saiu melhor, descobrindo a doença hepática com mais rapidez e eficiência, sem ceder a conclusões prematuras ou outras formas de processamento intelectual superficial.⁹

FELIZES MAS BURRINHOS?

Apesar das evidências, é tentador considerar as pessoas felizes como “cabeças ocas”. As piadas de loura burra são um consolo para as morenas mais espertas, mas não tão populares; o mesmo consolo que era para mim, quando aluno do ensino médio, ver que os colegas mais extrovertidos não tinham um desempenho muito bom nos estudos. A visão “feliz, mas burrinho” tem uma procedência bastante respeitável. C. S. Peirce, fundador do pragmatismo, escreveu em 1878 que a função do pensamento é acalmar a dúvida: nós só pensamos, só tomamos consciência das coisas, quando algo vai mal.¹⁰ Quando não há obstáculos, apenas seguimos pela estrada da vida, só parando para pensar quando “tropeçamos numa pedra”.

Exatamente cem anos depois, Lauren Alloy e Lyn Abramson, brilhantes e contestadores ex-alunos meus, confirmaram experimentalmente a ideia de Peirce. Eles escolheram alguns estudantes e deram a eles diferentes graus de controle sobre uma luz verde. Alguns tinham total controle sobre a luz: ela acendia quando pressionavam um botão e não acendia quando o botão não era pressionado. Para os outros, porém, a luz acendia quer o botão fosse pressionado, quer não. Em seguida, foi perguntado a cada um quanto de controle considerava ter sobre o acendimento da luz. Os deprimidos foram muito precisos, tanto quando tinham controle como quando não tinham. Os não deprimidos nos surpreenderam. Acertaram nos casos em que tinham controle, mas, mesmo quando não controlavam nada, pensavam ser responsáveis por cerca de 35% do controle. Os deprimidos eram mais melancólicos, mas, de modo geral, mais espertos que os não deprimidos.¹¹

Logo novas evidências do realismo dos deprimidos se juntaram a essas. As pessoas deprimidas julgam com mais precisão suas habilidades, enquanto as felizes se consideram muito mais capazes do que são consideradas pelos outros. Nos Estados Unidos, 80% dos homens acreditam estar acima da média, quando se trata de habilidades sociais; a maioria dos trabalhadores também classifica a qualidade de seu trabalho como acima da média, bem como a maioria dos motoristas (inclusive aqueles que se envolveram em acidentes) acredita dirigir com mais segurança que os demais.¹²

As pessoas felizes se lembram dos acontecimentos positivos, às vezes com a impressão de que foram em maior número, e se esquecem de grande parte dos negativos. As deprimidas, ao contrário, têm lembranças precisas em ambos os casos. As felizes são parciais em suas convicções sobre sucesso e fracasso: se deu certo, foi por causa delas e vai durar, já que são boas em tudo que fazem; se deu errado, foi por causa dos outros, vai passar logo e não teve importância. As deprimidas são imparciais na avaliação de sucessos e fracassos.¹³

É verdade que isso faz as pessoas felizes parecerem “cabeças ocas”. Mas a realidade de todas essas descobertas de “realismo depressivo” tem sido motivo de debates acalorados, sustentados por um número razoável de falhas.¹⁴ Ainda mais: Lisa Aspinwall, professora da Universidade de Utah, que conquistou o segundo lugar do prêmio Templeton em 2000, reuniu fortes evidências de que, quando se trata de tomar decisões importantes, pessoas felizes são mais hábeis do que as infelizes. Ela forneceu aos participantes de sua pesquisa informações alarmantes e pertinentes sobre problemas de saúde: artigos acerca da relação entre cafeína e câncer de mama ou entre excesso de sol e melanoma. Os participantes da pesquisa de Aspinwall foram divididos em felizes e infelizes. Para isso, antes de ser entregue o material para leitura, passaram por testes de otimismo ou o reforço de uma experiência positiva, através da lembrança de um gesto de bondade do passado. Uma semana mais tarde, foi perguntado a eles sobre o que se lembravam a respeito dos riscos para a saúde. As pessoas felizes se lembraram mais das informações negativas e as consideraram mais convincentes do que as infelizes.¹⁵

Qual dos dois grupos é mais esperto? A resposta pode ser a seguinte: no curso normal dos acontecimentos, as pessoas felizes confiam nas experiências positivas do passado, enquanto as infelizes são mais descrentes. Ainda que uma luz pareça incontrolável pelos últimos dez minutos, as pessoas felizes, com base nas experiências positivas anteriores, acreditam que as coisas vão se ajeitar e elas vão recuperar o controle. Daí a convicção relatada anteriormente de terem 35% de controle, mesmo quando a luz verde era realmente incontrolável. Quando a situação é ameaçadora (“três xícaras de café por dia aumentam o risco de câncer de mama”), as pessoas felizes logo mudam de tática e adotam uma postura cética e analítica.

Existe uma possibilidade animadora, com fortes implicações, que integra todas essas descobertas: *Um estado de espírito positivo nos induz a um modo de pensar completamente diferente de um estado de espírito negativo.* Observei isso em mais de trinta anos de reuniões de professores do Departamento de Psicologia — gente taciturna em salas sombrias, cinzentas e sem janelas —, um ambiente gelado que parece nos tornar críticos mais severos. Quando nos reunimos para discutir qual dos vários excelentes candidatos devia ser contratado como professor, em geral encontramos defeitos em todos e acabamos não contratando nenhum. Durante mais de trinta anos, recusamos jovens que, mais tarde, se mostraram profissionais excelentes, pioneiros e nomes importantes no ramo da psicologia.

Um estado de espírito frio, negativo, ativaria um modo de pensar antagônico: a ordem do dia é se concentrar no que houver de errado e eliminar. Um estado de espírito positivo, ao contrário, leva os indivíduos a um modo de pensar criativo, tolerante, construtivo, generoso e desarmado. Esse modo de pensar visa detectar não o que está errado, mas o que está certo; visa aperfeiçoar as virtudes da confiança, e não buscar falhas por omissão. Esse modo de pensar provavelmente ocorre em uma parte diferente do cérebro e apresenta uma neuroquímica diversa do pensamento sob o estado de espírito negativo.¹⁶

Escolha o local e o estado de espírito que mais se adaptem à tarefa que tiver pela frente. Estes são exemplos de tarefas que exigem pensamento crítico: fazer uma prova, calcular imposto de renda, decidir a dispensa de um empregado, lidar com uma desilusão amorosa, preparar-se para um exame, fazer a revisão de um texto, tomar decisões cruciais em esportes competitivos e escolher a universidade que vai cursar. Prefira executar essas tarefas em dias chuvosos, sentado em posição ereta, em silêncio e em ambientes pintados em tom neutro. Irritação e mau humor não são empecilhos; na verdade, podem tornar as suas decisões mais acertadas.

Já outras tarefas requerem um pensamento criativo, generoso e tolerante: planejar uma campanha de vendas, encontrar maneiras de incluir mais amor na vida, decidir-se por uma mudança de carreira ou um casamento, pensar em hobbies e esportes não competitivos e escrever um texto criativo. Execute essas atividades em um ambiente que eleve o seu humor – uma cadeira confortável, com música adequada, sol e ar fresco, por exemplo. Se possível, cerque-se de pessoas altruístas e de boa vontade.¹⁷

AUMENTANDO OS RECURSOS FÍSICOS

Emoções positivas de alta energia, como a alegria, tornam as pessoas divertidas, e a brincadeira está intimamente ligada à melhora da aptidão física. Entre os esquilos jovens, a brincadeira envolve correr a toda a velocidade, pular, mudando de direção em pleno ar, e voltar ao chão, correndo em zigue-zague. Jovens macacos-patas, quando estão brincando, pulam sobre arbustos que sejam flexíveis o bastante para servir de trampolim, saltando em outra direção.¹⁸ Tais manobras são utilizadas pelos adultos das respectivas espécies para escapar dos predadores. A conclusão natural é ver a brincadeira em geral como facilitadora do condicionamento muscular e cardiovascular, como prática para quando for preciso escapar de predadores e como aperfeiçoamento para a luta, a caça e o namoro.

Existem evidências claras de que a emoção positiva funciona como um indicativo de saúde e longevidade, que são bons indícios de recursos físicos. No maior estudo feito até hoje, 2282 mexicanos radicados no Sudoeste dos Estados Unidos, com idades a partir dos 65 anos, receberam uma bateria de testes emocionais e demográficos e, então, foram acompanhados por dois anos. As emoções positivas mostraram-se um forte indicativo de

longevidade e de capacidade física. Depois de fazer o controle por idade, renda, nível de instrução, peso, hábito de fumar e beber, e doenças, os pesquisadores descobriram que as pessoas felizes tinham metade da probabilidade de morrer ou de ficar incapacitadas fisicamente que as infelizes. As emoções positivas também nos protegem dos estragos do envelhecimento.¹⁹ Você ainda deve se lembrar das freiras do início do livro, que escreveram autobiografias felizes lá pelos seus vinte e poucos anos, e viveram mais tempo e com mais saúde do que as noviças cujos escritos eram desprovidos de emoção positiva; e dos otimistas do estudo da Mayo Clinic, que viveram significativamente mais que os pessimistas.²⁰ As pessoas felizes têm hábitos mais saudáveis, pressão sanguínea mais baixa e um sistema imunológico mais ativo que as menos felizes.²¹ Se juntarmos tudo isso à conclusão de Aspinwall, de que as pessoas felizes buscam e absorvem mais informações sobre os riscos que ameaçam nossa saúde, chegaremos a um panorama inequívoco da felicidade como fator de prolongamento da vida e melhoria da saúde.

Produtividade

Talvez o traço mais importante do ser humano para o mercado de trabalho seja a produtividade. Apesar de ser quase impossível esclarecer se a maior satisfação no trabalho faz a pessoa mais feliz ou se a disposição de ser feliz gera satisfação no trabalho, não deve ser surpresa o fato de que as pessoas mais felizes estejam nitidamente mais satisfeitas com seu trabalho do que as menos felizes. Pesquisas sugerem que mais felicidade contribui para maior produtividade e salários melhores. Foi feito um estudo que mediu a quantidade de emoção positiva em 272 empregados e depois acompanhou seu desempenho no trabalho pelos dezoito meses seguintes. Os mais felizes tiveram avaliações cada vez mais positivas de seus supervisores e conseguiram aumento de salário.²² Em outro estudo em larga escala feito com jovens australianos ao longo de quinze anos, a felicidade mostrou-se fator indicativo de um emprego bem remunerado.²³ Por meio da indução à felicidade e da posterior observação do desempenho, foram feitas tentativas de definir o que vem primeiro — a felicidade ou a produtividade —, e chegou-se à conclusão de que crianças e adultos em estado de espírito positivo selecionam metas mais ambiciosas, têm um desempenho melhor e persistem por mais tempo em uma variedade de testes de laboratório, como resolver anagramas, por exemplo.²⁴

Quando coisas ruins acontecem com gente feliz

O aparato que as pessoas felizes têm para desenvolver recursos físicos é o modo como lidam com acontecimentos desagradáveis. Durante quanto tempo você é capaz de deixar a mão dentro de um balde de gelo? O tempo médio, antes que a dor fique insuportável, é de sessenta a noventa segundos. Rick Snyder, um professor de Kansas e um dos pais da

psicologia positiva, usou esse teste no programa *Good Morning America* para demonstrar os efeitos da emoção positiva quando se trata de enfrentar a adversidade. Primeiro, ele aplicou ao cast regular do programa um teste de emoção positiva. Charles Gibson superou os outros por boa margem. E então, ao vivo, todo mundo colocou as mãos no balde. Antes que se passassem os noventa segundos, todos foram tirando as mãos, exceto Gibson. Ele continuou sentado, sorrindo (de verdade, e não um sorriso amarelo), e ainda estava com a mão dentro do balde quando, finalmente, anunciaram o intervalo comercial.²⁵

As pessoas felizes não somente resistem melhor à dor e adotam mais precauções relativas à segurança e à saúde quando ameaçadas, mas as emoções positivas *desfazem* as negativas. Barbara Fredrickson mostrou a alguns estudantes uma cena do filme *A tentação*, em que um homem avança lentamente, agarrado a um beiral na fachada de um prédio alto. Em determinado momento, ele perde o equilíbrio e fica pendurado sobre a rua de tráfego intenso. A frequência dos batimentos cardíacos dos estudantes aumentou rapidamente. Depois disso, eles assistiram a quatro clips: “waves” [ondas], que provoca satisfação; “puppy” [filhote], que diverte; “sticks” [gravetos], que não provoca nenhuma emoção; e “cry” [chorar], que provoca tristeza. “Puppy” e “waves” acalmaram os batimentos cardíacos e “cry” fez a frequência subir ainda mais.²⁶

AUMENTANDO OS RECURSOS SOCIAIS²⁷

Minha filha mais nova, Carly Dylan, deu seus primeiros passos na dança do desenvolvimento com sete semanas de vida. Mamando no peito da mãe, Carly fazia frequentes interrupções em que olhava para ela e sorria. Mandy, minha esposa, sorria de volta, e Carly, balbuciando, abria um sorriso maior ainda. Quando essa dança é feita com maestria, fortes laços de amor (ou o que os etologistas, evitando termos subjetivos, chamam de “vinculação segura”) formam-se entre as duas. Crianças seguramente vinculadas crescem superando os colegas da mesma idade em quase todos os aspectos testados, inclusive persistência, solução de problemas, independência, investigação e entusiasmo. A sensação e a expressão de uma emoção positiva estão no centro não somente do amor entre mãe e filho, mas de quase toda situação de amor e amizade. Sempre me surpreende o fato de meus amigos mais íntimos não serem outros psicólogos (apesar da simpatia mútua, do tempo que passamos juntos e da bagagem comum) ou intelectuais, mas o pessoal com quem jogo bridge, pôquer e vôlei.

Aqui, a exceção confirma a regra. Existe uma trágica paralisia facial chamada síndrome de Moebius, em que a pessoa é incapaz de sorrir. Os indivíduos que nascem com esse problema não conseguem demonstrar emoção positiva pela expressão facial e reagem à conversa mais amigável com uma desconcertante fisionomia impassível. Eles têm enorme dificuldade de fazer e manter amizades, ainda que casuais. Quando se interrompe a sequência de sentir uma

emoção positiva, expressá-la e obter uma emoção positiva como resposta, também se interrompe a música que acompanha a dança do amor e da amizade.

Estudos psicológicos de rotina se concentram na patologia; eles procuram as pessoas deprimidas, ansiosas ou mal-humoradas e perguntam sobre seu estilo de vida e personalidade. Durante duas décadas, fiz esse tipo de estudo. Recentemente, Ed Diener e eu decidimos fazer o contrário, enfocando estilo de vida e personalidade das pessoas muito felizes. Pegamos uma amostra aleatória de 222 estudantes universitários e, usando seis escalas diferentes, medimos rigorosamente a felicidade e concentramos nossa pesquisa nos 10% mais felizes. Esses indivíduos “muito felizes” apresentavam uma diferença marcante em relação aos que ficavam na média ou eram francamente infelizes: uma vida social rica e produtiva. Os muito felizes passavam o mínimo de tempo sozinhos (e o máximo em atividades sociais) e, segundo a própria opinião e as opiniões dos amigos, tinham ótimos relacionamentos. Todos os 22 membros do grupo dos muito felizes, exceto um, disseram estar namorando. Eles tinham um pouco mais de dinheiro, mas não havia diferença significativa em relação à quantidade de eventos positivos ou negativos nem quanto a número de horas de sono, tempo passado em frente à televisão, exercícios, hábito de fumar ou beber álcool ou atividade religiosa.²⁸ Muitos outros estudos demonstram que as pessoas felizes têm mais amigos, sejam casuais ou íntimos, ficam mais tempo casadas e participam mais de atividades de grupo do que as infelizes.²⁹

Uma consequência do envolvimento que os indivíduos felizes têm com os outros é seu altruísmo. Antes de analisar os dados, eu pensava que as pessoas infelizes – identificando-se com o sofrimento que conhecem tão bem – fossem mais altruístas. Fiquei perplexo quando vi que todas as descobertas sobre a relação entre estados de espírito e altruísmo revelavam que as pessoas felizes são muito mais propensas a essa qualidade. No laboratório, crianças e adultos induzidos à felicidade demonstram mais empatia e ficam mais dispostos a doar dinheiro aos necessitados. Quando estamos felizes, pensamos menos em nós mesmos, gostamos mais dos outros e queremos partilhar o que temos de bom, ainda que com estranhos. Quando estamos tristes, no entanto, ficamos desconfiados, arredios e nos concentramos defensivamente em nossas próprias necessidades. A filosofia do “primeiro eu” é mais característica da tristeza que do bem-estar.³⁰

FELICIDADE E INTERAÇÕES EM QUE TODOS SAEM GANHANDO: A EVOLUÇÃO RECONSIDERADA

A teoria de Barbara Fredrickson e todos esses estudos me convenceram de que valia a pena tentar incluir mais emoção positiva em minha vida. Como muitos dos meus companheiros integrantes da parte mais fria da distribuição da positividade, eu me consolava com a desculpa de que meus sentimentos não tinham importância, porque o que eu

valorizava mesmo era uma interação bem-sucedida com o mundo. Mas a emoção positiva é importante, não somente pela sensação agradável que acarreta, mas também porque cria um relacionamento muito melhor com o mundo. O aumento da emoção positiva melhora a amizade, o amor, a saúde física e a realização. A teoria de Fredrickson também responde à pergunta que inicia este capítulo: Por que nos sentimos felizes? Por que sentimos alguma coisa?

Intensificar e estimular — o crescimento e desenvolvimento positivos — são características essenciais de uma interação em que todos saem ganhando. A leitura deste capítulo é um exemplo disso: se eu tiver feito um bom trabalho, terei crescido intelectualmente, o que também acontece com o leitor. Estar apaixonado, fazer uma nova amizade e criar os filhos são quase sempre exemplos de interações em que todos ganham. Quase todos os avanços tecnológicos (a imprensa ou a rosa-chá híbrida, por exemplo) são uma interação desse tipo. A imprensa de Gutenberg não subtraiu o valor econômico agregado de lugar algum; em vez disso, causou uma explosão de valor.

Aí está a razão mais provável para a existência dos sentimentos. Assim como os sentimentos negativos são sistemas sensoriais que funcionam como um alarme, avisando inequivocamente sobre uma interação em que, para um ganhar, o outro tem de perder, os sentimentos da emoção positiva também são sensoriais. O sentimento positivo é um letreiro em néon que avisa sobre uma potencial interação favorável a ambas as partes.³¹ Ao ativar um estado de espírito expansivo, tolerante e criativo, os sentimentos positivos maximizam os benefícios sociais, intelectuais e físicos resultantes daquela interação.

Agora que estamos convencidos de que vale a pena trazer mais felicidade para nossa vida, no capítulo seguinte vamos abordar a questão mais importante: é possível aumentar a quantidade de emoção positiva na vida?