

O TEMPO DA FELICIDADE

UM SABÁTICO PARA REPENSAR A VIDA,
PRIORIZAR SEUS OBJETIVOS E SE RENOVAR

Copyright © 2020 por Flora Victoria

Todos os direitos desta publicação são reservados à Casa dos Livros Editora LTDA. Nenhuma parte desta obra pode ser apropriada e estocada em sistema de banco de dados ou processo similar, em qualquer forma ou meio, seja eletrônico, de fotocópia, gravação etc., sem a permissão do detentor do copyright.

Diretora editorial: *Raquel Cozer*

Gerente editorial: *Renata Sturm*

Editora: *Diana Szylit*

Edição de texto: *Elisabeth Priestley*

Copidesque: *Fabiana Medina*

Revisão de texto: *Laila Guilherme e Mariana Zanini*

Capa: *Douglas Lucas*

Projeto gráfico e diagramação: *Renata Vidal*

Imagem da capa: *Kateryna Rusnak/iStock*

Produção de ebook: *S2 Books*

Os pontos de vista desta obra são de responsabilidade de seus autores, não refletindo necessariamente a posição da HarperCollins Brasil, da HarperCollins Publishers ou de sua equipe editorial

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

Copyrighted image

ANGELICA ILACQUA CRB-8/7057

Este livro foi feito para todos aqueles que querem mais da vida – mais felicidade, mais amor, mais conhecimento, mais vitalidade.

Para os que querem encontrar sentido naquilo que fazem e viver por um propósito.

E para os que incluem nesse propósito a contribuição, a empatia para com seus semelhantes e o desejo sempre ardente de fazer do mundo um lugar melhor.

A todos esses leitores, dedico esta obra.

ATTITUDE É UMA ESCOLHA.

FELICIDADE É UMA ESCOLHA.

BONDADE É UMA ESCOLHA.

DOAÇÃO É UMA ESCOLHA.

RESPEITO É UMA ESCOLHA.

SEJAM QUAIS FOREM AS ESCOLHAS

QUE VOCÊ FIZER, ELAS FARÃO VOCÊ.

ESCOLHA COM SABEDORIA.

Roy Bennett

SUMÁRIO

Capa

Folha de rosto

Créditos

Dedicatória

Citação

Prefácio

Introdução. O que é o sabático e como ele pode mudar sua vida

Passo 1. Emoções positivas: liberte-se da prisão emocional

Passo 2. Bem-estar físico e psicológico: assuma o controle da sua nave-mãe

Passo 3. Forças: descubra do que você é feito

Passo 4. Metas e propósito: defina o que quer da vida

Passo 5. Relacionamentos: perdoe e encontre o amor em sua vida

Passo 6. Superação: qual é o seu “fator x”?

Passo 7. Regeneração e inovação: as chaves para a felicidade

Conclusão. Os limites da felicidade

Referências bibliográficas

Agradecimentos

P R E F Á C I O

Tive o privilégio de ler *O tempo da felicidade*, de Flora Victoria, e posso afirmar que estou satisfeito com o que li. Me agradam autores que combinam boa ciência com bom senso para alcançar seus leitores. Particularmente, percebo quando eles têm a humildade de reconhecer que sua base de conhecimento necessita de *insights* de outros para se completar. Evidentemente, Victoria integrou muito conteúdo à prática de *coaching* e é claramente habilidosa em ensinar práticas de felicidade. No entanto, não é acadêmica, e é importante que tenha alinhado seus talentos à ciência e aos *insights* de outras pessoas muito inteligentes. O que me impressionou foi a humildade com que descreve o trabalho de outros, a generosidade com que saúda os estudos dos demais e a paixão com que ajuda seus clientes e todos os futuros leitores deste livro. Isso é o que quero ver em uma autora que coloca como primeiro passo em sua lista de afazeres o cultivo de emoções positivas. Em seu texto, Victoria nos mostra como isso é feito e, dessa forma, torna fácil confiarmos em sua mensagem.

Como apresentado por ela, a gratidão é um processo de dois passos, ambos críticos para a felicidade. O segundo passo da gratidão requer reconhecer a bondade e a boa vontade de outros, ou até a bênção que é a vida em si. Em nosso mundo dominado pelas mídias sociais, até a gratidão se barateou. Publicamos imagens de nós mesmos sendo bem-sucedidos, as coisas boas que nos acontecem, os elogios de outros;

nossas publicações são sobre nossa gratidão pelo bem que nos ocorreu. Damos ênfase ao eu, e não à benevolência da qual somos beneficiários. Infelizmente, isso não é gratidão, mas orgulho. Gratidão é se abrir ao bem que o mundo nos oferece. É uma forma de humildade e generosidade, e a identifico em pessoas realmente felizes. As pessoas mais felizes não precisam de reconhecimento de outros, pois, por definição, já são felizes. Gratidão e humildade são, ao mesmo tempo, expressões de pessoas felizes e parte do caminho para alcançar tal experiência. Victoria escreve com essas qualidades já ativadas.

No início do capítulo 5, que fala sobre perdão, há o reconhecimento sincero de Victoria quanto a meu estudo sobre esse tema. Minha luta para me libertar da dor da mágoa e meu trabalho extensivo de mais de vinte anos ensinando a prática do perdão me provaram a necessidade de incluí-lo em qualquer projeto de transformação pessoal. Victoria demonstra a coragem de apontar o perdão como característica-chave; pois ele é difícil, e muitos autores não querem fazer tal imposição sobre seus leitores. Tentam argumentar que podemos mudar e crescer sem grande esforço e sem uma forte intenção de se transformar. Felizmente, *O tempo da felicidade* não cai nessa armadilha. É claro que nenhum livro pode fazer o trabalho necessário para o crescimento. Livros podem apenas mostrar as razões e os meios para mudar, e então cabe ao leitor fazer o esforço. Victoria mostra que o esforço deve ser diário e aplicado racionalmente. Fornece orientação e parâmetros realistas para tal tarefa, propondo práticas simples e testadas em pesquisas. Seu conhecimento sobre perdão é coerente, e seus métodos serão eficazes se aplicados e praticados.

O perdão é uma qualidade difícil de ser gerada no ser humano, e me admira saber que Victoria possui o conhecimento e o repertório para confrontar esse fato diretamente. Como dito por Desmond Tutu, “sem

perdão não há futuro”. Sem perdão, vivemos no passado – e geralmente um passado insatisfatório – que não admite o curso natural da vida. Nosso mundo está repleto de hostilidade e negatividade, em grande parte geradas pela falta de perdão. Isso ocorre em famílias, casais, nos negócios e entre culturas e países. Muitas vezes, nosso sofrimento pessoal incurável é transmitido aos outros por atos de omissão e conivência. Aprendi que o motivo mais pertinente para explicar a crueldade das pessoas é que outros tenham sido cruéis com elas. Usamos mágoas passadas para justificar nossa crueldade, e o ciclo se repete infinitamente. Ruminamos demais sobre aqueles que nos machucaram, nos decepcionaram e nos negligenciaram, e nos esquecemos de dar atenção aos que têm sido gentis e solidários. É dessa forma que gratidão e perdão se entrelaçam. Guardar rancor é o oposto da liberdade oferecida por este livro aos leitores.

Acredito que a leitura deste livro e a adoção de, pelo menos, parte das práticas oferecidas aqui conduzirão o leitor a uma vida melhor. Esta obra é convincente, factível, e seus métodos são simples. Gosto da ideia de um sabático de cura, e sugiro que todos nós o façamos. Sei pelo meu trabalho o quanto as pessoas se sentem melhor quando se comprometem com o próprio bem-estar e utilizam algumas práticas básicas que oferecemos. Estou convicto de que o leitor deste livro que assim o fizer terá bons resultados, e todos à sua volta colherão os benefícios.

Fred Luskin [1]

PHD E PROFESSOR DE PSICOLOGIA

E DIRETOR DO PROJETO DO PERDÃO DA UNIVERSIDADE STANFORD

INTRODUÇÃO

O QUE É O SABÁTICO E COMO
ELE PODE MUDAR SUA VIDA

Pela janela, vejo o aeroporto Charles de Gaulle se aproximando, enquanto o avião vai perdendo altitude aos poucos. Desembarco em Paris no auge de uma onda de calor. Os termômetros marcam temperaturas recordes. Os parisienses mergulham nas fontes do Trocadéro, criando a desconcertante ilusão de uma Torre Eiffel nos trópicos. Paris é a primeira parada de uma viagem em nada semelhante a outras que já fiz. Desta vez, não irei a congressos, eventos ou seminários. Não terei reuniões de negócios nem encontros comerciais. Nem tampouco perseguirei o lazer descompromissado dos turistas que preenchem com aflição o espaço em branco das férias. “Nossas vidas são, em sua maior parte, uma constante evasão de nós mesmos”, escreveu T.S. Eliot. ^[2] Mas não desta vez. Depois de 51 anos e onze horas de viagem, chego a um destino que é, ao mesmo tempo, um ponto de chegada e de partida. Um mergulho com os olhos bem abertos no autoconhecimento e na autorregeneração. O meu tempo da felicidade, simbolicamente um sabático, vai começar. E gostaria de convidar você a fazer esta viagem comigo, porque este talvez seja o ponto de partida para a sua própria viagem. Ela pode ou não envolver deslocamentos físicos por novos ares e paisagens, mas certamente inclui uma jornada interior rumo àquele centro no qual a essência se oculta. Algumas respostas machucam, outras espetam, outras espantam. Porém, em meio a elas, o que antes era um brilho fugidio e incerto

subitamente resplandece. Então você compreende algo devastadoramente belo e simples: é possível ser feliz. Este é o propósito deste livro: conduzi-lo pelos sete passos de uma jornada pessoal rumo a essa conquista.

Mas, antes de falar de felicidade, quero tratar do conceito de sabático e de como ambos se entretecem numa tessitura que, aos poucos, vai revelando algo que transcende a retina e a rotina. As fraturas e as ranhuras. O limite imposto e o nervo exposto. O que essa tessitura revela é a vida que podemos ter. A ideia de escrever sobre o sabático surgiu após um convite da HarperCollins Brasil. “Você é uma das poucas autoras no Brasil que escreve com embasamento científico para o grande público”, disseram-me. O convite, porém, surgiu quando eu estava a ponto de tirar o meu sabático. Pensei: “Não seria esse o assunto certo, no momento certo? Com a vida atribulada que levamos, quantos de nós não precisariam abrir um hiato para a regeneração?”. Porque esse é, em última análise, o significado de sabático.

A palavra vem do hebraico *shabbat* – ou sabá, na grafia aportuguesada –, que pode ser traduzido como “descanso” ou “cessação”. Refere-se ao sábado, o sétimo dia, aquele no qual, segundo a tradição religiosa, Deus descansou após criar o mundo. Daí adveio o preceito da antiga Lei Mosaica segundo o qual, a cada sétimo ano, cessava o trabalho no campo, o pagamento de tributos e a cobrança de dívidas, para que a terra e os homens pudessem descansar e se regenerar. Essa é também a origem do respeito ao sábado como dia de descanso, ainda hoje seguido por judeus praticantes e por algumas religiões cristãs. Observar o sabá implica abster-se do trabalho e das atividades diárias e engajar-se em ações contemplativas ou que expressam conexão com os aspectos divinos da existência. Na *halakha* – o conjunto de leis religiosas judaicas derivadas da Torá, que, na tradição cristã, corresponde aos

cinco primeiros livros da Bíblia, o Pentateuco –, preconiza-se que o sabá começa pouco antes do pôr do sol de sexta-feira e prolonga-se até o surgimento de três estrelas no céu, na noite de sábado. A esse dia é associada uma dimensão simbólica relacionada à regeneração, a um estado mental no qual entramos quando cessamos a correria cotidiana e penetramos numa sensação de calma interior.

Elliot Ginsburg, professor do Centro de Estudos Judaicos da Universidade de Michigan, denomina o sabá de eixo cósmico que organiza o tempo, enobrecendo e abençoando a semana. É experimentado como um processo de renovação que ocorre em diferentes níveis, no qual somos transformados, aproximando-nos de nosso “estado ideal”. O descanso a cada sétimo dia está, segundo a tradição religiosa, entre os mandamentos que Moisés recebeu no Monte Sinai durante o êxodo do povo judeu, que se libertava da escravidão no Egito. Por isso, observa Ginsberg, o sabá celebra a libertação de tudo aquilo que nos escraviza. É também o que purifica corpo e alma de todo o estresse dos dias anteriores e nos revitaliza para enfrentar os dias que virão.

Isso nos conduz às razões pelas quais embarcamos em um sabático da felicidade, que podem ser resumidas no que eu chamo de os “7Ds” que o tornam necessário. Tudo começa com os DESAFIOS que a vida nos traz, que constituem o primeiro D. Diante dele, temos duas escolhas: ou “pegamos o touro pelos chifres” e nos engajamos, ou viramos as costas, o ignoramos e nos desengajamos. Ambas as opções causam DOR, que é o segundo D do sabático. Afinal, engajar-se e crescer é um processo dolorido, assim como desengajar-se e estagnar também é. A diferença é que a opção pelo crescimento abre novas oportunidades, enquanto a estagnação fecha portas. Frente à dor do desafio, podemos oscilar entre o DESÂNIMO e o DESESPERO, o terceiro e o quarto motivos

pelos quais precisamos da regeneração trazida pelo sabático. No entanto, caímos no desânimo ou no desespero quando não temos ou não conseguimos encontrar as ferramentas necessárias para superar o desafio – saiba, porém, que é exatamente isso que este livro lhe oferece. Ao usarmos as ferramentas certas, entramos no quinto D, o DESENVOLVIMENTO. Afinal, não são apenas os que estão imersos em emoções negativas que buscam a regeneração, mas também aqueles que desejam se desenvolver mais. Ocorre que o desenvolvimento é uma escolha, e toda escolha requer uma DECISÃO – o sexto D, ou a sexta razão: você faz o sabático porque decide fazer. E, uma vez que você decide encarar o desafio e usar as ferramentas, chega ao sétimo D, a DISPONIBILIDADE. Estar disponível é estar aberto, disposto a se mover e a agir para colocar em ação aquilo que decidiu. É por meio dessa dinâmica que você entra no sabático.

O desenvolvimento é essencial para uma vida plena. A autopoiese, conceito criado pelo biólogo chileno Humberto Maturana, propõe que os seres vivos estão em um constante processo de produção de si mesmos (*auto*, “próprio”; *poiese*, “criação”). Um exemplo típico: o corpo humano produz novas células para substituir as que envelhecem e morrem, de modo que, a cada período entre sete a dez anos, todas as nossas células são substituídas. Transpondo esse conceito para a vivência subjetiva, encontramos a base da necessidade que o ser humano tem de desenvolver-se continuamente. Essa é a chave da autorrealização, princípio compreendido como a capacidade de o indivíduo alcançar por si só a plena realização de seu potencial. O psicólogo americano Abraham Maslow, responsável por propor a hierarquia das necessidades humanas, classificou-a como uma das mais elevadas entre essas necessidades. O autodesenvolvimento é, no fundo, a grande razão de ser do sabático. Após um processo de regeneração no

qual o tédio e o desespero dão lugar à vitalidade, à esperança e ao senso de significado e de sentido em relação à vida, somos compelidos a retomar a busca pelo desenvolvimento, pela expansão e pela felicidade.

E aqui chega o momento de falarmos da felicidade. Há quem aponte a elusiva e incessante busca pela felicidade como um dos sintomas – quando não uma das causas – da crise do vazio, entendida como a falta de sentido e propósito que assola o ser humano contemporâneo. Essa postura, no entanto, deriva de uma concepção da felicidade sob uma ótica um tanto estreita, na qual tudo se resume a uma busca sem tréguas pelo prazer dos sentidos. Como o prazer é associado ao efêmero e ao fugaz, o resultado é a frustrante perseguição daquilo que se desvanece tão logo é tocado, causando a impressão de que tudo o que parecia ser sólido desmancha-se no ar, numa referência ao livro de Marshall Berman. ^[3] Porém, entre os distintos olhares trazidos pela psicologia positiva, a ciência do bem-estar, a felicidade pode ser vista como uma – entre várias – emoção positiva. E as emoções positivas, por sua vez, são uma parte – entre várias – daquilo que passou a ser chamado de florescimento humano, que se entende por um estado no qual as pessoas são capazes de funcionar de modo otimizado, se relacionar com autonomia, competência e harmonia com o meio e os outros à sua volta, encontrar propósito e significado na vida e envolver-se ativamente em um contínuo processo de desenvolvimento e de autorrealização. A oportunidade de criar condições para florescer é, pois, a grande meta e, ao mesmo tempo, o grande desafio do sabático da felicidade. É, também, a jornada que este livro convida você a fazer.

O processo é simples. O sabático é o seu tempo para a felicidade, estruturado em um programa de sete passos. Ao longo dos próximos sete capítulos – um para cada passo do sabático –, vou falar de temas

fundamentais para esse profundo processo de regeneração. Você vai mergulhar – de uma forma como nunca mergulhou antes – no poder restaurador das emoções positivas. Alegria, gratidão, contentamento, amor... Que tal experimentar de novo, e com maior intensidade, o prazer e a revitalização proporcionados por essas e outras emoções capazes de – literalmente – nos transformar? É isso que você será convidado a fazer no primeiro passo do sabático. No segundo passo, a proposta é restabelecer o contato com o próprio corpo e assumir o controle de sua nave-mãe. Você vai saber o que é a biointeligência e como ela pode ser usada a seu favor para restaurar a energia física e mental. Identificar as forças que definem sua identidade e aprender a usá-las é, talvez, a atitude mais revolucionária que você pode tomar para promover as mudanças que tanto quer em sua vida. É por isso que elas dão o tom do terceiro passo do sabático. E o preparam para o quarto, quando você saberá como canalizar suas forças recém-despertadas para aquilo que dá sentido à vida: o seu propósito. Você ainda não sabe qual é o seu? Não se preocupe. No quarto passo do sabático, você disporá de tudo o que é necessário para esse grande encontro – ou reencontro – com sua missão no mundo.

No quinto passo, outro reencontro o aguarda, o reencontro com as pessoas que você ama. Você aprenderá a usar a arma mais poderosa já inventada para restaurar seus relacionamentos, deixar as mágoas para trás e voltar a viver plenamente. Prepare-se para momentos de grande emoção: você vai aprender a perdoar. O perdão lhe dará duas coisas importantíssimas, a limpeza interna e a fortaleza interior, que o deixarão pronto para encarar o sexto passo do sabático, que trata da superação. O que você precisa superar? Quais são os inimigos internos que o impedem de ter a vida que você quer? Como derrotá-los? O sexto passo vai despertar o guerreiro que existe em você. Irá, também,

prover a munição necessária para vencer as batalhas nas quais a vida nos coloca. E, depois de um bom combate, é preciso curar-se, restaurar-se, regenerar-se. Assim, pois, chegamos ao sétimo passo, que trata de regeneração. Você irá evocar em si mesmo essa incrível capacidade que a natureza possui de recriar-se, de criar uma nova vida. E fará tudo isso descobrindo e utilizando os recursos que o seu “eu real” já possui para chegar, enfim, ao seu “eu ideal” – a pessoa que você quer ser. Na conclusão, todas as pontas serão amarradas, e você dará a tudo isso uma forma que é, ao mesmo tempo, concreta e profundamente simbólica: o manifesto da sua libertação.

O sabático que preparei para você contém elementos solidamente embasados por conceitos e teorias desenvolvidos por pesquisadores de vanguarda, que são os principais especialistas em suas áreas de estudo. É o caso, por exemplo, do dr. Fred Luskin, da Universidade Stanford, o grande estudioso do perdão. De Martin Seligman, da Universidade da Pensilvânia, que introduziu a ideia de que a psicologia poderia, também, estudar aquilo que nos faz felizes, criando assim uma nova área de conhecimento: a psicologia positiva. Da dra. Barbara Fredrickson, da Universidade da Carolina do Norte, que é a maior autoridade mundial em emoções positivas. E muitos outros cientistas que estão revolucionando aquilo que entendemos por felicidade, dando a esse sentimento tão etéreo e essencial um caráter científico. No entanto, se eles dão à felicidade um viés científico, minha missão é mergulhar fundo nessa ciência, entender seus pilares e métodos e transmiti-los a você como se estivéssemos em uma conversa informal.

Meu objetivo é que você veja tudo isso sob uma nova luz e se aproprie desse conhecimento que, no final das contas, retoma e amplifica questões que, desde os tempos de Sócrates, Platão e Aristóteles, balizam nossa jornada enquanto seres humanos tentando

entender o mundo e a si mesmos. Para atingir esse objetivo, desenvolvi o programa do sabático de um modo simples e funcional. No fim de cada um dos sete capítulos, você encontrará propostas de reflexões e atividades para que os temas abordados possam ser mais bem assimilados e colocados em prática – afinal, somente com a prática um conhecimento potencialmente transformador se torna realmente transformador. Cada prática tem três etapas. Primeiro, você se **CONECTA** com o tema do capítulo. Depois, **EXPERIMENTA** o efeito regenerador. E, por fim, você **PLANEJA** uma ação concreta por meio da qual esse conhecimento possa ser aplicado no seu dia a dia. Por isso, recomendo que, ao acordar, você reserve cerca de sessenta minutos para colocar o programa do sabático em ação. A intenção é criar novos hábitos para que os benefícios sejam permanentemente incorporados à sua vida. E quais hábitos são esses? Experimentar o prazer das emoções positivas com maior frequência, cuidar do corpo e da mente, usar suas forças para uma vida mais plena, conectar-se com o seu propósito e encontrar mais sentido naquilo que você faz, curar e restaurar por meio do perdão, desenvolver resiliência para superar obstáculos e regenerar-se constantemente para recomeçar todo esse ciclo.

Você acha que vale a pena adotar esses hábitos? Se decidir embarcar nessa jornada, saiba que praticar os sete passos apenas uma vez não é suficiente para formar novos hábitos. Eles se formam quando novos caminhos neurais são criados no cérebro – o que requer tempo, empenho e repetição. Ao praticá-los, porém, você começará a desfrutar de uma série de benefícios: mais felicidade, mais bem-estar, maior clareza, mais paz de espírito e maior força interior. Depois de experimentar isso, será que você vai querer abrir mão? Sinceramente, espero que não. Espero que se motive o suficiente para continuar

praticando até o momento em que não será mais necessário praticar conscientemente – tudo isso terá se tornado parte de quem você é.

MINHA HISTÓRIA

Certa vez, em um jantar com Brian Tracy – o grande especialista em negócios que se tornou meu amigo e parceiro comercial – em San Diego, na Califórnia, ele me disse: “Tudo o que você passou até aqui, tudo o que aprendeu, todos os desafios, são uma mera preparação para o que está por vir”. Brian não poderia estar mais certo. Sinto que tudo o que fiz até hoje me preparou para este momento, para este livro que agora compartilho com você. Falar um pouco de minha história é uma maneira de apresentar minhas credenciais a você que se prepara para começar o seu sabático, para se dedicar ao seu tempo da felicidade. É, também, uma maneira de ligar os pontos, de retrazar o caminho que me trouxe até aqui.

A fase que vai do nascimento aos 21 anos é um período de formação individual. É quando aprendemos a ser gente, e nossas primeiras impressões, experiências e contatos com pessoas nos inspiram e nos desenvolvem. Tudo em minha vida aconteceu muito cedo. Ainda na infância aprendi a contribuir com a sociedade, participando de campanhas de arrecadação de alimentos para um projeto-piloto em Brasília, no qual voluntários faziam o papel de “pais adotivos” para crianças órfãs. Tinha 8 anos quando aprendi o que é trabalho voluntário e comecei a criar o meu senso de propósito.

Depois, já na adolescência, aos 13 anos, comecei minha primeira carreira como “diretora artística e educadora”, dando aulas de balé para crianças de 4 a 10 anos e desenvolvendo um espetáculo de dança, com coreografias, cenografia, figurino e trilha sonora. Foi aí que a

criatividade e a capacidade de ensinar e inspirar pessoas começaram a se desenvolver em mim. Aprender a ser artista e me apresentar em um palco para uma plateia foi algo que, no futuro, me ajudaria a criar os primeiros treinamentos, nos quais a experiência e a transformação estavam no núcleo do aprendizado e do desenvolvimento.

Ainda na adolescência, meu caminho se cruzou com o de Steve Jobs – de certa forma. Aos 15 anos, aprendi a programar um Apple II, na recém-criada linguagem de programação Basic, num dos primeiros computadores pessoais importados no Brasil – sete anos depois da fundação da Apple. Ingressar na área de processamento de dados, mais tarde conhecida como tecnologia da informação, me abriu as portas para um mundo de inovação que me inspira até hoje – quarenta anos depois de sua fundação, em 2018, a Apple foi considerada a empresa mais inovadora do planeta. Aos 16 anos, tive minha primeira crise de estresse e precisei aprender o poder da resiliência e da recomposição. Ingressei no setor bancário, onde aprendi a ler balanços e lidar com análise de crédito e inadimplência, assimilando, assim, alguns fundamentos importantes de um negócio. Cursava Processamento de Dados à noite, inglês nos fins de semana e, durante a semana, no intervalo do trabalho e do colégio, fazia aulas de balé clássico, piano, história da arte e dança. E ainda encontrava tempo para socializar com amigos e namorar – por aí já dá para entender por que acabei sofrendo uma crise de estresse.

Meu primeiro contato com o poder das perguntas, com a mentoria e o *coaching*, que no futuro dariam um novo rumo à minha vida profissional, aconteceu aos 18 anos. Na dúvida se cursava o quarto ano técnico ou ingressava na faculdade, questionei um executivo no papel de mentor de carreira sobre o que deveria fazer. Ele me respondeu com uma pergunta: “O que você quer para a sua vida?”. Não sei por

*image
not
available*

empresa nasceu, mas é com muita alegria e orgulho que vejo nossas conquistas: mais de 40 mil *coaches* formados, uma rede de 300 franqueados, 150 funcionários e uma sede no coração da Vila Olímpia, em São Paulo. Mas o principal são os resultados, como aumento de produtividade, motivação, engajamento e desenvolvimento de competências em *coaches* e empresas clientes, o que me dá a certeza de que o propósito de ajudar o Brasil a se tornar melhor e mais produtivo está sendo realizado.

Na fase seguinte, em que me encontro agora, que vai dos 42 aos 63 anos, percebemos a necessidade de contribuir para a sociedade e reconhecer nossos deveres e obrigações para com o bem-estar do planeta e sua sustentabilidade. Eu, que fui inspirada e desenvolvida, me tornei inspiradora e desenvolvedora. Formei-me como líder de negócios, uma arquiteta de transformações e uma “*felicitor*”, termo que aprendi com John Helliwell, da Universidade da Colúmbia Britânica. *Felicitors* são produtores de felicidade, aqueles que buscam mudar o foco do bem-estar do “eu” para o bem-estar do “nós”, celebrando pessoas e lugares, ideias e instituições capazes de tornar o mundo um lugar mais feliz. Minha grande escola agora é a psicologia positiva. Meu primeiro contato com a ciência que estuda a felicidade e o florescimento humano foi em 2002, quando, em uma viagem aos Estados Unidos, li *Felicidade autêntica*, de Martin Seligman. Quase dez anos depois, fui acompanhando tudo o que era publicado nessa área por grandes autores, como Mihaly Csikszentmihalyi, Barbara Fredrickson e Ed Diener, e por instituições, como Universidade da Pensilvânia, Harvard, Oxford, Berkeley, Cambridge, Yale, Columbia e Michigan. O livro seguinte de Seligman, *Florescer*, me fez chorar! Florescimento humano! Meus valores de vida sempre foram evolução, sabedoria e amor. Acabava de descobrir uma nova palavra para a

*image
not
available*

*image
not
available*

O QUE UMA BOA RISADA PODE FAZER POR VOCÊ

O sabático começa com uma desintoxicação. Limpar as toxinas, o desânimo, o desespero e toda a negatividade acumulada para esvaziar-se daquele mal-estar um tanto indefinido, mas persistente, que insiste em se acumular no dia a dia, até o ponto em que o próprio ato de sentir é contaminado. Ou nos sentimos para baixo ou nos sentimos embotados – isto é, comprometemos nossa capacidade de sentir plenamente. Para restaurá-la, as emoções positivas são “agentes desintoxicantes” ideais. Estou falando de felicidade, alegria, contentamento, prazer, gratidão, amor e muitas outras que exercem um papel fundamental: elas são capazes de desfazer os efeitos residuais das emoções negativas e de seu impacto deletério na saúde física e mental. Em outras palavras, são capazes de nos libertar da prisão emocional em que entramos quando a raiva, a frustração, a irritação, o desânimo, o tédio e o desespero passam a ditar o ritmo dos dias – e da vida. Se você estiver muito imerso em sentimentos como esses, talvez seja difícil acreditar que as emoções positivas possam ser suficientemente poderosas para ajudá-lo a romper as grades dessa prisão. Mas acredite: elas têm mesmo esse poder.

Para entender melhor o poder das emoções positivas, pense na última vez em que deu uma boa risada. Refiro-me a uma gargalhada espontânea, incontrolável, daquelas que contraem o diafragma, movem

*image
not
available*

Fredrickson a solucionar um questionamento que vinha chamando a atenção dos cientistas e pode ser resumido na seguinte pergunta: para que servem as emoções positivas?

Antes de responder a essa pergunta, vamos fazer um pequeno “aquecimento”, para entender um pouco melhor o que são as emoções. A palavra “emoção” deriva do verbo latino *movere*, que significa “mexer”, “agitar”, “mover”. Essa origem nos aproxima de uma função-chave das emoções: elas enviam sinais aos órgãos e músculos a fim de nos preparar para entrar em ação.

No caso das emoções negativas, essa função é bem mais clara. Imagine que você está atravessando a rua meio distraído e, de repente, percebe que um carro em alta velocidade está vindo em sua direção. Uma emoção negativa é disparada – o medo –, alertando-o do perigo iminente. Logo em seguida, uma série de reações começa a acontecer. Assim que você sente medo, a amígdala cerebelar, uma pequena área no centro do cérebro, envia sinais ao sistema nervoso autônomo, que regula diversas funções corporais. Os batimentos cardíacos disparam, a pressão arterial sobe, a respiração se acelera, os músculos são tensionados, e os hormônios do estresse, como a adrenalina e o cortisol, são liberados na corrente sanguínea. O foco se afunila, você fica totalmente concentrado na situação que está enfrentando, aperta o passo e corre para o outro lado da rua. O que acabei de descrever é um mecanismo conhecido como “fugir ou lutar”, uma reação fisiológica que ocorre quando estamos diante de uma ameaça e que nos prepara para fugir ou lutar contra o perigo, cujo papel é importantíssimo para a sobrevivência. O problema é que podemos ter essa mesma reação diante de perigos reais ou imaginários – ou, pelo menos, que não implicam riscos à vida –, como pressão no trabalho, conflitos nos relacionamentos, discussões no trânsito e diversas outras situações. Até

*image
not
available*

inflamatórias e antioxidantes que facilitam a reparação de tecidos danificados; por isso, ao sentir amor, você de fato começa a se curar. O coração também se fortalece, pois a ocitocina contribui para o processo natural de autoproteção e autorreparação cardíaca. Ao mesmo tempo em que tudo isso acontece, o cérebro está em plena neurogênese, isto é, produzindo milhões de novos neurônios – um processo que também é estimulado pela ocitocina. Logo, ao experimentar a emoção do amor, você também se transforma.

A alegria, o contentamento, o interesse e o amor são, portanto, de acordo com as pesquisas da dra. Fredrickson, as quatro emoções positivas mais frequentes, embora haja outras seis que compõem esse grupo. Vale a pena conhecê-las, pois vamos precisar de todas elas em nosso tempo dedicado à felicidade.

UM UNIVERSO DE EMOÇÕES

Talvez você se surpreenda com isso, mas o orgulho também é uma emoção positiva, e das mais importantes. Não estou falando da sensação de ser melhor do que os outros – isso é apenas arrogância. Refiro-me ao orgulho autêntico, que emerge quando reconhecemos – ou somos reconhecidos por – algo de valor que realizamos. Apreciar o fato de que somos capazes de feitos dignos de mérito nos leva a sonhar ainda mais alto e nos motiva a perseguir objetivos mais desafiadores. Se você está se sentindo desanimado, experimente fazer este teste. Pense num momento em que você sentiu muito orgulho de si mesmo, por algo que realizou ou criou. Traga esse instante à tona e reviva-o em detalhes. Evoque a sensação de orgulho e volte a senti-la. O seu estado mental vai mudar rapidamente, porque recuperar a sensação de orgulho autêntico é um dos melhores antídotos contra o baixo-astral.

*image
not
available*

interesse, o amor, o orgulho, a esperança, a diversão, a inspiração e a elevação à nossa volta. Se não conseguimos detectá-las, como é possível evocar essas emoções deliberadamente? Acredite, quando nada mais parece funcionar, a gratidão torna tudo possível. Ela é composta por dois movimentos quase simultâneos: no primeiro, reconhecemos que existe algo bom em nossa vida; no segundo, reconhecemos a fonte do que identificamos como bom, que pode ser outra pessoa, a própria vida ou, no caso daqueles que cultivam a espiritualidade, um poder que está acima de nós, o universo ou os aspectos divinos da existência. Ao reconhecê-la, você experimenta a gratidão. Imediatamente, alguma coisa em você se transforma. Você percebe que a vida vale a pena, que existe bondade no mundo e que, mesmo achando que não fez nada para merecer, é o receptor dessa bondade. Ainda que esteja atravessando o dia mais horrível de sua vida, se encontrar uma única coisa pela qual seja grato, sua perspectiva vai mudar. É claro que as agruras não vão desaparecer. Contudo, elas podem ser reinterpretadas sob uma nova luz, ou enfrentadas com mais força e energia, se você perceber que o dia pode ter sido difícil, mas, apesar disso, existem motivos para sentir-se grato.

Minha avó é, para mim, uma constante fonte de inspiração no que diz respeito à gratidão. Aos 13 anos, ela imigrou do Japão para o Brasil em companhia do irmão e da cunhada. Trabalhou na lavoura, casou-se, criou sete filhas, dezesseis netos e catorze bisnetos. Em 2019, comemorou seu centésimo aniversário. Desde minha infância até hoje, o que nunca mudou em minha avó foi o seu persistente senso de gratidão. Sempre que recebe uma visita, seja da família, seja de amigos ou da fisioterapeuta que a assiste semanalmente, ela diz duas coisas. A primeira é: “Obrigada por me visitar”. A segunda é um elogio. Seja um comentário sobre a roupa, o cabelo ou a aparência, minha avó