

PRIMEIRO LUGAR NA LISTA DO *THE NEW YORK TIMES*



10% MAIS FELIZ



COMO APRENDI
A SILENCIAR A MENTE,
REDUZI O ESTRESSE
E ENCONTREI O CAMINHO
PARA A FELICIDADE –
UMA HISTÓRIA REAL

DAN HARRIS

“Este é o melhor livro sobre meditação para os não iniciados,
os céticos e os curiosos.”

– DANIEL GOLEMAN, autor de *Foco*

Título original: *10% Happier*

Copyright © 2014 por Daniel Benjamin Harris

Copyright da tradução © 2015 por GMT Editores Ltda.

Publicado em acordo com Harper Collins Publishers.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser

utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Leila Couceiro

preparo de originais: Alice Dias

revisão: Juliana Werneck e Luis Américo

projeto gráfico e diagramação: Valéria Teixeira

capa: Amanda Kain

imagens de capa: copo: Pgium / Getty Images, gota: Talvi / Shutterstock

adaptação de capa: Ana Paula Daudt Brandão

adaptação para eBook: Hondana

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

H26d Harris, Dan

10% mais feliz [recurso eletrônico] / Dan Harris [tradução de Leila Couceiro]; Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

recurso digital

Tradução de: 10% Happier

Formato: epub

Requisitos do sistema: adobe digital editions

Modo de acesso: world wide web

ISBN 978-85-431-0243-6 (recurso eletrônico)

1. Conduta. 2. Felicidade. 3. Autorrealização. 4. Sucesso. 5.

Livros eletrônicos. I. Título.

15-23254

CDD: 158.1

CDU: 159.947

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br

www.sextante.com.br

Para Bianca

Estamos em meio a um evento crucial na evolução da consciência humana, mas isso não vai aparecer no noticiário da TV hoje à noite.

– ECKHART TOLLE, guru de autoajuda

Quando você abre a cabeça, entra o lixo.

– MEAT PUPPETS, banda de punk-rock country

Sumário

Nota do Autor

Prefácio

1. Fome de ar
2. Desigrejado
3. Gênio ou lunático?
4. Felicidade S.A.
5. JuBu
6. O poder do pensamento negativo
7. Retiro
8. 10% mais feliz
9. A nova cafeína
10. Razões egoístas para não ser um babaca
11. Esconda o zen

Epílogo

Agradecimentos

Apêndice: Instruções

Sobre o autor

Conheça outros títulos da Editora Sextante

Informações sobre a Sextante

Nota do Autor

Convenientemente para mim, a maioria dos eventos descritos neste livro foram gravados por câmeras de TV ou pelo aplicativo de registro de áudio do meu iPhone. As conversas que não tinham sido gravadas foram reproduzidas de memória e, na maioria dos casos, submetidas à aprovação das pessoas envolvidas. Em alguns trechos, limpei um pouco os diálogos para tornar a leitura mais fluida, ou para dar a impressão de que sou mais inteligente.

Prefácio

Inicialmente, pensei em intitular este livro de *A voz dentro da minha cabeça é uma idiota*. No entanto, esse título não seria apropriado para um autor cujo emprego exige respeito aos padrões de linguajar e decência.

Mas é verdade. Às vezes a voz dentro da minha cabeça é um saco. Aposto que a sua também é assim. Em geral, ficamos tão envolvidos pela conversa incessante que temos com nós mesmos que nem percebemos a existência dessa voz manipuladora. Eu certamente não percebia – até embarcar na estranha odisséia que descreverei neste livro.

Vamos deixar uma coisa clara: não estou falando de “escutar vozes”. Estou me referindo à voz do nosso narrador interno, a parte mais íntima de nossa vida. Essa voz começa a berrar assim que abrimos os olhos pela manhã e continua buzinando comentários desagradáveis ao longo do dia. Ela desfia uma lista interminável de urgências, desejos e condenações. Está sempre concentrada no passado ou no futuro, nunca foca o aqui e agora. É ela que nos leva a abrir a geladeira quando não estamos com fome, a explodir de raiva quando sabemos que isso só vai piorar as coisas e a continuar olhando para o computador ou para o celular enquanto conversamos com outra pessoa. Mas claro que essa voz interior não é sempre ruim. Às vezes ela é criativa, generosa ou engraçada. Mas, se não prestarmos atenção, ela pode se transformar num ventríloquo malévolos.

Se, no dia em que cheguei a Nova York para começar minha carreira em telejornalismo, você dissesse que eu acabaria usando a meditação para neutralizar o poder da voz dentro da minha cabeça (ou que um dia escreveria um livro sobre isso), eu teria

rido na sua cara. Até pouco tempo, meditação para mim era coisa apenas de mestres indianos de barbas longas e hippies que não gostam de tomar banho. Além disso, como minha capacidade de concentração é semelhante à de um filhote de labrador, deduzi que jamais seria capaz de praticá-la. Diante do turbilhão constante de meus pensamentos, “clarear a mente” não parecia uma opção possível.

Então aconteceu uma estranha e inesperada série de eventos, envolvendo zonas de guerra, igrejas evangélicas, gurus de autoajuda, Paris Hilton, Dalai Lama e 10 dias de silêncio que, de uma hora para outra, deixou de ser a experiência mais chata para se tornar a mais profunda da minha vida. Como resultado de tudo isso, compreendi que meus conceitos sobre a meditação estavam completamente equivocados.

A meditação tem um sério problema de marketing, em grande parte porque seus principais expoentes falam como se estivessem o tempo todo acompanhados por uma flauta. Mas, se você conseguir ignorar isso, vai descobrir que a meditação é simplesmente um exercício para o cérebro. É uma técnica muito eficaz para impedir que a voz dentro da sua cabeça assuma o controle. Claro que não é nenhuma cura milagrosa. Não vai torná-lo mais inteligente ou mais bonito, nem resolver todos os seus problemas. Ignore os livros e os gurus que prometem iluminação imediata. Pela minha experiência, afirmo que a meditação pode tornar você 10% mais feliz. É uma estimativa nem um pouco científica, obviamente. Mesmo assim, é um bom retorno para o seu investimento.

Depois de aprender a meditar, a prática vai criar espaço em sua cabeça para que, quando se sentir furioso ou irritado, você tenha menos propensão a morder a isca e perder as estribeiras. Aliás,

há diversos estudos científicos que comprovam isso – incluindo ressonâncias magnéticas coloridas que demonstram que a meditação é capaz de reorganizar os mecanismos do cérebro.

Essas pesquisas desafiam a crença comum de que nossos níveis de felicidade, resiliência e bondade são determinados quando nascemos. Muitas pessoas acreditam que jamais estarão livres dos traços mais difíceis de sua personalidade – como agressividade, timidez ou tristeza –, pois eles são imutáveis. Felizmente, hoje sabemos que muitos dos atributos que mais valorizamos são, na verdade, *habilidades* que podem ser aprendidas e aperfeiçoadas da mesma forma que se desenvolve a musculatura numa academia de ginástica.

Descobertas como essa nos enchem de esperança e conseguem atrair um novo perfil de praticantes – hoje vemos executivos, atletas e até militares usando a meditação para melhorar o foco, reduzir o vício em tecnologia e controlar suas emoções. Há quem considere a meditação a “nova cafeína”. Suspeito que, se ela pudesse ser despida de toda a sua plumagem espiritual, seria mais atrativa para tantas outras pessoas inteligentes, céticas ou ambiciosas que a evitam por acreditar que se trata de uma prática esotérica.

Nos últimos quatro anos, tenho testado a eficácia da meditação em um dos ambientes mais competitivos que se pode imaginar: a TV. E pude comprovar que funciona. Mais do que isso, ela pode trazer uma vantagem real – e torná-lo uma pessoa melhor nesse processo. Como você verá, cometi alguns erros embaraçosos ao longo do caminho. Mas, ao conhecer a minha experiência, você poderá evitá-los.

O que pretendo fazer neste livro é desmistificar a meditação e mostrar que, se deu certo para mim, pode dar certo para você

também. E a melhor forma de ilustrar isso é lhe dar “acesso exclusivo” à voz dentro da minha cabeça. Todos nós lutamos para conseguir um equilíbrio entre a imagem que mostramos ao mundo e a nossa realidade interior. Isso é especialmente difícil para um apresentador de telejornal, cujo trabalho exige projetar sempre calma, confiança e – quando apropriado – alegria. Na maior parte do tempo, minha aparência externa é autêntica; geralmente sou um cara feliz e tenho consciência de quanto sou afortunado. Mas é claro que há momentos em que minha realidade interior é mais sombria. E, para que este livro tenha o efeito desejado, vou colocar uma lente de aumento diretamente sobre essas situações difíceis.

A história começa durante um período em que minha voz interior ficou fora de controle. Foi bem no início da carreira; eu era um repórter novato, ávido e curioso que acabou se deixando levar por sua ambição – e tudo culminou no momento mais humilhante de toda a minha vida.

Capítulo 1

Fome de ar

De acordo com os dados de audiência do instituto Nielsen, mais de 5 milhões de pessoas me viram enlouquecer.

Isso aconteceu em 7 de junho de 2004, no programa matinal de variedades e notícias da rede ABC, *Good Morning America*. Eu estava usando minha gravata nova favorita e uma grossa camada de maquiagem. Meu cabelo estava arrumadinho demais e ostentava um topete de gosto duvidoso. A direção havia pedido que eu substituísse minha colega Robin Roberts naquele dia como leitor de notícias. Teria que aparecer de hora em hora fazendo um resumo das manchetes mais importantes.

Eu estava sentado no lugar de Robin, uma mesa pequena no segundo andar do estúdio da ABC, situado na Times Square, em Nova York. No outro lado da sala, na bancada principal, estavam os apresentadores do programa, Charles Gibson e Diane Sawyer.

Charlie passou a bola para mim: “Agora vamos com Dan Harris, da redação. Dan?” Naquele momento, eu deveria narrar ao vivo os vídeos de seis notícias, com cerca de 20 segundos cada.

No início correu tudo bem. “Bom dia, Charlie e Diane. Obrigado”, disse eu, na minha melhor voz de âncora matutino.

Então, bem no meio da narração da segunda matéria, aconteceu. De repente, eu me senti como se tivesse levado uma facada no cérebro. Fui tomado de um medo irracional. Uma onda de pânico paralisante bateu nas minhas costas, subiu pela minha cabeça e encharcou meu rosto. O universo estava desmoronando em mim. Minha mente começou a galopar. Minha boca secou. Minhas mãos suavam.

Eu sabia que ainda precisava ler mais quatro reportagens, sem intervalo, sem ter alguma vinheta já gravada e sem poder dar a palavra a algum repórter na rua – isso teria ajudado a me recompor.

Mas ao começar a ler a terceira notícia, que falava sobre medicamentos para redução do colesterol, fui perdendo a capacidade de falar e fiquei sem fôlego, enquanto lutava internamente contra aquela onda de terror. Todo o pavor era amplificado pela consciência de que aquilo estava sendo transmitido ao vivo.

Você está em rede nacional.

Isso está acontecendo ao vivo.

Todo mundo está vendo isso, cara.

Faça alguma coisa. FAÇA alguma coisa.

Tentei prosseguir apesar de tudo, mas o resultado foi sofrível. A transcrição oficial daquele trecho mostra como fui caindo rapidamente na incoerência:

“Pesquisadores afirmam que as pessoas que tomam remédios à base de estatinas para reduzir colesterol há pelo menos cinco anos também podem reduzir o risco de câncer, mas é cedo demais para... receitar estatinas devagar para a produção de câncer.”

Foi nesse ponto – logo após fazer referência à “produção de câncer”, com o rosto sem cor se contorcendo em tiques – que tentei pensar em algo drástico para tentar sair daquela situação.

Meu colapso ao vivo na TV foi consequência direta de uma longa fase agindo de forma impulsiva e automática, num período em que eu só pensava em progredir na carreira e viver aventuras. Tudo começou em 13 de março de 2000 – meu primeiro dia na rede de TV americana ABC.

Aos 28 anos, vestindo um terno transpassado que não me caía bem, eu estava apavorado quando atravessei o imponente hall de entrada do prédio da ABC, no Upper West Side de Manhattan. Olhando as paredes decoradas com fotografias dos astros do jornalismo do canal, como Peter Jennings, Diane Sawyer e Barbara Walters, me dei conta de que, a partir daquele momento, eles seriam meus colegas de trabalho.

Antes de qualquer coisa, fui mandado para a sala da segurança, no subsolo, onde tiraram a foto para o meu crachá. Eu parecia tão novinho na fotografia que um colega brincou dizendo que, se ampliassem o enquadramento da imagem, apareceria o balão que eu estava segurando.

Às vezes eu tinha a impressão de que só havia sido contratado pela ABC por conta de um mal-entendido. Nos sete anos anteriores, enquanto eu labutava nas redações de telejornais locais, meu sonho sempre fora chegar à rede nacional, mas imaginei que isso só aconteceria quando tivesse uns 40 anos e finalmente perdesse minha cara de bebê.

Comecei a trabalhar em telejornalismo assim que saí da faculdade, com o vago objetivo de construir uma carreira com um certo glamour e que não exigisse conhecimentos de matemática. Meus pais eram médicos, mas eu não tinha a aptidão nem a capacidade de concentração necessárias para estudar medicina. Então, apesar da apreensão inicial deles, acabei aceitando um emprego na filial da NBC em Bangor, no estado do Maine (um dos menores mercados de TV do país). O trabalho era em meio expediente, pagava uma miséria e consistia em escrever o texto a ser lido pelo apresentador e depois operar a câmera durante a transmissão do jornal. No meu primeiro dia, o produtor que deveria me treinar nem se deu o trabalho de se