

Professor BRUCE HOOD

A Ciência da Felicidade

Sete Lições
para Viver Bem



«Este livro é uma ave rara: baseado na ciência mais recente, é escrito com graça e sabedoria, e oferece lições claras e valiosas para viver melhor. Recomendo vivamente!»

DANIEL GILBERT, autor de *Tropear na Felicidade*

 nascente

*Este livro é dedicado a Laurie Santos
e a todos os alunos e colegas
com quem tive a felicidade de trabalhar.*

Índice

Prefácio	9
Introdução	13
Primeira Lição: Alterar o Ego	21
Segunda Lição: Evitar o Isolamento	51
Terceira Lição: Rejeitar Comparações Negativas	85
Quarta Lição: Ser Mais Otimista	125
Quinta Lição: Controlar a Atenção	157
Sexta Lição: Ligar-se aos Outros	191
Sétima Lição: Sair de Nós Próprios	227
Epílogo	247
Agradecimentos	251
Notas	253

Prefácio

Já repararam como a maioria das crianças são felizes? Parecem regozijar-se com as coisas mais simples. Poças de água, terra, neve, paus. Nas traseiras do meu gabinete há um recreio de uma escola primária. Nos intervalos, o espaço enche-se de risos e gritos de crianças a brincar. Para onde vai toda essa alegria? Começamos por ser *felizes* quando somos crianças, mas muitos de nós acabam por se tornar adultos *infelizes*, insatisfeitos com a vida. Mesmo quando as coisas nos correm bem, a felicidade genuína e duradoura pode parecer ilusória. Porque é que isto acontece e o que podemos fazer?

Há quatro décadas que estudo crianças enquanto psicólogo do desenvolvimento. Fascinam-me os processos que nos levam de bebés indefesos, dependentes dos outros para sobreviver, a adultos capazes de pintar a capela Sistina, compor sinfonias, construir naves espaciais ou fazer a guerra. A minha vida tem sido dedicada à investigação e ao ensino, com vista a inspirar os meus alunos a tornarem-se a próxima geração de cientistas. Tenho retirado daqui uma enorme satisfação, ao longo da maior parte da minha carreira, mas há cerca de seis anos, reparei que cada novo grupo de alunos estava cada vez mais insatisfeito e ansioso com o seu desempenho

acadêmico. Preocupavam-se excessivamente com as suas notas. Queriam cada vez mais instruções sobre o processo de avaliação. Pareciam menos interessados nas extraordinárias descobertas da área que estavam a estudar e mais concentrados em obter as melhores notas. A minha alegria e o meu entusiasmo em ensinar estavam a ser minados por uma abordagem pragmática e orientada para os objetivos que era acompanhada por uma onda crescente de frustração e infelicidade. É claro que estas ambições de sucesso acadêmico são objetivos admiráveis, mas não à custa da felicidade pessoal. E isto não se passava apenas com os meus alunos. Todo o setor do ensino superior estava a sofrer uma epidemia de problemas de saúde mental. Senti a necessidade de fazer alguma coisa.

Sabia que existia uma área dentro da minha disciplina chamada *psicologia positiva*, que procura melhorar o bem-estar mental através de rotinas e atividades simples. Confesso que estava cético. Tinha ouvido dizer que a meditação era muito eficaz, mas a verdade é que esta prática assenta na religião oriental e não na ciência baseada em provas. Havia inúmeros artigos nos meios de comunicação social acerca de como ser feliz e bem-sucedido que me pareciam ser soluções simplistas. Não me parecia possível tornar as pessoas mais felizes tão facilmente. As livrarias dos aeroportos estão cheias de livros de autoajuda, muitas vezes escritos por «especialistas» com predicados duvidosos. Fiquei com a sensação de que a psicologia positiva era uma moda com indícios de banha da cobra, mas estava disposto a tentar.

Por coincidência, descobri que uma das minhas antigas alunas de Harvard, Laurie Santos, uma psicóloga académica e diretora de um colégio residencial em Yale, havia

criado uma cadeira de bem-estar, «Psychology and the Good Life», que se tinha tornado a disciplina mais popular no *campus*. Ao seu jeito generoso e altruísta, Santos enviou-me os seus apontamentos, aos quais acrescentei o meu toque para criar o curso The Science of Happiness, que lecionei em 2018 na Universidade de Bristol. Não tinha a certeza se apareceria alguém, mas a verdade é que, no primeiro dia, apareceram mais de 500 pessoas, entre alunos e funcionários. O que torna isto ainda mais notável é o facto de este projeto-piloto não ser uma cadeira curricular da universidade e não permitir a obtenção de créditos; era antes uma série de palestras semanais à hora de almoço a que qualquer pessoa podia assistir.

Uma vez que o meu curso assentava numa abordagem científica da compreensão da felicidade, incluí estudos que procuravam explicar o comportamento humano em termos dos mecanismos subjacentes ao cérebro. As minhas próprias áreas de interesse — desenvolvimento infantil, o eu e a neurociência — desempenharam papéis fulcrais. A minha intenção era partilhar a paixão que sinto pelo poder dos dados e das provas, por isso, incluí aulas sobre estatística e conceção experimental para demonstrar o modo como a ciência é a melhor forma de descobrir verdades no mundo. Ao contrário de muitos defensores da psicologia positiva, tive o cuidado de não exagerar na promessa dos princípios que estava a ensinar. Estava determinado a abordar a Ciência da Felicidade da forma mais rigorosa possível, por isso, convidei os participantes a fazerem testes psicométricos antes e depois do curso para determinar se as atividades recomendadas faziam alguma diferença no que diz respeito à sua felicidade. Informei-os de que estavam a participar numa experiência e que

o resultado determinaria o futuro do curso. E prometi que, se não resultasse, abandonaria a disciplina e regressaria aos meus estudos.

No final do curso, o retorno dos alunos foi extremamente positivo. Acharam-no interessante e divertido e gostaram das oportunidades de participação. O retorno também indicou que, para alguns participantes, a experiência havia sido «transformadora». Porém, o que diriam os dados acerca da sua felicidade? Lembro-me de avaliar os resultados à luz da análise estatística e de ter ficado absolutamente espantado. Em termos globais, em todas as medidas de bem-estar que havia aplicado, houve aquilo a que chamamos um aumento significativo de 10-15% em várias medidas de resultados positivos desde o início do curso até ao seu término, dez semanas depois. Isto pode não parecer uma transformação para um estado de felicidade eterna, mas este grau de mudança, num período relativamente curto, é significativo. Fiquei convencido. Percebi que é possível tornar as pessoas mais felizes através da ciência e da educação. Tornar-vos pessoas mais felizes é o objetivo deste livro.

Introdução

Enquanto cientista, aquilo que mais me interessa são os «porquês». Por que razão é que alguns de nós se sentem infelizes? Por que razão é que a felicidade é tão frágil? Por que razão é que as intervenções da psicologia positiva funcionam? Penso que as respostas poderão ser encontradas na infância.

Na maioria das famílias, as crianças são o centro das atenções. Ainda não se depararam com o mundo competitivo das relações sociais e com a sensação de serem avaliadas ou julgadas pelos outros, algo que ocupa grande parte da vida quando se chega à adolescência. A maioria das crianças está centrada em si própria, é egocêntrica, vive o momento presente com pouco tempo para lamentações acerca do passado ou preocupações com o futuro.

No entanto, à medida que crescem e entram no mundo competitivo dos exames escolares, das relações, das redes sociais e do trabalho, as crianças descobrem que já não são o centro das atenções. Têm de aprender a conviver com outros que também estão a competir por estatuto e reconhecimento. Os conflitos surgem frequentemente quando ambas as partes não conseguem valorizar a perspetiva uma da outra. Queremos ter estatuto e ser admirados pelos outros, mas isso também leva a conflitos. É difícil ser um vencedor e jogar para o coletivo ao mesmo tempo. Não se

pode ser o mais popular sem que os outros sejam menos populares. Não se pode ser a pessoa mais valorizada sem que os outros sejam desvalorizados. Não se pode ser o mais bem-sucedido sem que os outros falhem — pelo menos, do ponto de vista egocêntrico. Para nos darmos bem com os outros e sermos aceites na sociedade, precisamos de valorizar o que os outros podem estar a pensar e considerar o modo como devemos agir com isso em mente, mas isso exige alguma prática e competência. São capacidades que emergem ao longo da infância.

Quando entramos na idade adulta, já acumulámos mais preocupações e cuidados do que quando éramos jovens. Por isso, quando estamos presos no nosso próprio universo egocêntrico — o que acontece frequentemente —, é fácil que esse foco egocêntrico seja direccionado para os nossos problemas e podemos exacerbar tudo de modo desproporcionado. Considerem uma representação do nosso ego em relação aos outros, aos problemas que enfrentamos e à troca de pontos de vista (Fig. I.1).



Fig. I.1: Representação de uma rede social excessivamente egocêntrica.

Quando somos egocêntricos, somos dominantes no centro do nosso universo e percebemos que as relações tendem a ir numa direção. Temos impacto nos outros e, quando os outros têm impacto sobre nós, as trocas mútuas são poucas, pois temos a tendência a não ter em consideração a perspectiva do outro. Ao contrário das crianças, os adultos egocêntricos estão muito conscientes dos problemas atuais e dos potenciais problemas futuros. Vemos os nossos problemas como maiores do que realmente são. Não damos valor ao facto de os outros terem os seus próprios problemas ou, se os têm, não se comparam com os nossos. No que nos diz respeito, as dificuldades que enfrentamos são as mais importantes.

Porém, há outra forma de ver o mundo: a partir de uma visão centrada nos *outros*, ou *alocêntrica*, que poderá conduzir a uma maior felicidade. Uma visão alocêntrica considera as perspectivas dos outros e a interconexão do mundo social (Fig. I.2).

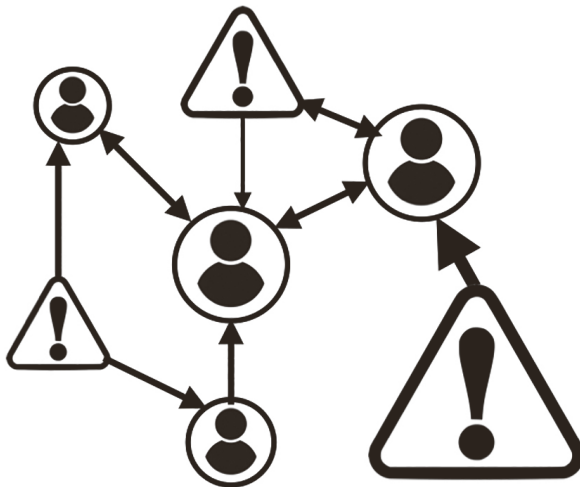


Fig. I.2: Representação de uma rede social alocêntrica.

O nosso eu é reduzido e passa a ser comparável com os outros. As nossas relações são mais recíprocas e temos consciência de que há questões que afetam os outros e que são mais importantes para eles do que os nossos problemas são para nós. Esta visão coloca os problemas em perspectiva e, muitas vezes, faz com que as nossas próprias preocupações pareçam menos prementes. Tal como se costuma dizer, «um problema partilhado é um problema minorado». Quando pensamos e nos comportamos de forma mais alocêntrica, beneficiamos do apoio social que recebemos e da felicidade inesperada que podemos encontrar ao estender a mão aos outros.

A maioria dos adultos consegue sair do seu ego e adotar uma perspectiva alocêntrica quando é necessário. Afinal, aprender a fazê-lo é uma parte importante do crescimento, mas é difícil pensar assim espontaneamente. Raramente nos apercebemos das dificuldades que os outros enfrentam, a não ser que estejam perto de nós ou que a sua situação seja especificamente trazida à nossa atenção, pois estamos excessivamente presos à nossa visão do mundo. Mesmo quando tomamos conhecimento dos problemas dos outros, se formos demasiado egocêntricos, continuaremos a ter a tendência para os considerar menos importantes do que os nossos.

Nas palavras do filósofo estoico grego Epicteto: «O que importa não é o que nos acontece, mas a forma como reagimos». Por outras palavras, duas pessoas podem enfrentar o mesmo acontecimento negativo na vida, mas uma vai ignorá-lo e a outra vai matutar nele durante dias. Porquê? O que faz alguém ver o copo meio cheio em vez de ver o copo meio vazio? Por que razão é que alguns de nós são mais felizes do que os outros? Será que nascemos assim ou tornamo-nos assim?

É verdade que as crianças felizes têm tendência a tornar-se adultos felizes. O que faz uma criança feliz deve-se, em parte, aos genes que herda dos pais. Ao medir a felicidade, tanto em gémeos idênticos, que partilham todos os seus genes, como em gémeos falsos, que partilham apenas metade dos genes, os cientistas podem determinar a proporção da variação dos resultados que se deve à biologia e a proporção que provém do ambiente. A isto chamamos *hereditariedade* e, quando comparamos medidas de bem-estar, em média, apenas 40-50% das diferenças e semelhanças se devem aos genes¹ — uma estimativa que não é muito diferente daquela que diz respeito à inteligência.² Cada um de nós herda uma proporção do carácter, bom e mau, dos nossos pais, mas não a totalidade. A felicidade, tal como os outros aspetos da personalidade, não pode ser inteiramente explicada pela biologia.

O Gabinete de Estatísticas Nacionais do Reino Unido entrevistou grupos de jovens com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos e perguntou-lhes o que os fazia felizes.³ Não era a PlayStation, o número de seguidores no *Instagram*, o dinheiro, as férias ou o bom desempenho na escola. «Sentir-se amado e ter relações positivas e empáticas, sobretudo com amigos e familiares, e ter alguém com quem falar e em quem confiar» foi consistentemente referido como uma prioridade para as crianças terem uma vida feliz. Noutro inquérito, realizado a mais de 17 mil adultos nascidos em 1970, em que se colocava a questão, «Até que ponto está satisfeito ou insatisfeito com a sua vida até agora?»⁴, o maior fator de previsão da satisfação de um indivíduo na idade adulta, aos 42 anos, era o seu nível de equilíbrio emocional em criança. As nossas interações sociais enquanto crianças estabelecem as bases do nosso

comportamento enquanto adultos, o que, por sua vez, tem impacto na nossa felicidade. Quando estamos ligados aos outros, aprendemos a lidar melhor com os contratempos e desafios da vida. De todas as coisas no ambiente que podem contribuir para a satisfação com a vida, tais como o salário, o casamento ou os parceiros amorosos, é o facto de nos darmos bem com os outros em crianças que mais contribui para o nosso bem-estar em adultos.

Quer isto dizer que se tivermos uma infância infeliz não poderemos ser adultos felizes? Não necessariamente. A minha própria infância foi infeliz. Fui criado no seio de uma família itinerante, que se deslocava constantemente de um país para o outro por causa de um pai abusivo, infeliz e alcoólico que procurava emprego, um objetivo e um sentido para a sua vida. Morreu quando eu tinha 15 anos, deixando-me entregue a mim próprio quando a minha mãe regressou ao seu país de origem, a Austrália, dois anos mais tarde. Apesar desta infância traumática, considero-me um adulto relativamente feliz. Não sei por que razão é que isto acontece, mas sei que é possível tornar as pessoas mais felizes através da educação, e tenho provas disso.⁵

Estas provas decorrem da minha série de palestras «A Ciência da Felicidade», que tem decorrido nos últimos cinco anos na Universidade de Bristol como uma cadeira com direito a créditos para os alunos do primeiro ano do ensino superior.⁶ Desde que leciono o curso, apercebi-me de que existe um mecanismo comum que funciona na infância e que pode dar resposta aos «porquês» da felicidade. A tendência egocêntrica pode estar sempre connosco, mas podemos obrigar-nos a pensar de forma mais alocêntrica. Atingir o equilíbrio entre o egocentrismo e o alocentrismo

é crucial para este processo e está no centro de todas as sugestões práticas deste livro.

Ao longo de sete lições, quero explicar de que modo procurar a felicidade com recurso a técnicas baseadas em provas, mas também quero explicar por que razão é que elas resultam. A primeira lição, «Alterar o Ego», explica o modo como o nosso sentido do eu é construído durante o desenvolvimento da criança. Começamos com um eu muito egocêntrico, mas tornamo-nos cada vez mais conscientes dos outros e do nosso lugar na sociedade. Se nos mantivermos predominantemente egocêntricos, corremos o risco de este foco no nosso eu distorcer as nossas perspetivas e conduzir à infelicidade. Na segunda lição, «Evitar o Isolamento», descobrimos de que modo os seres humanos se tornaram tão socialmente dependentes devido às suas infâncias invulgares e aos seus cérebros sobredimensionados. O cérebro é também o tema da terceira lição, «Rejeitar Comparações Negativas», onde demonstramos os preconceitos inerentes à forma como processamos a informação e de que modo esses preconceitos poderão interferir na nossa felicidade. Na quarta lição, «Ser Mais Otimista», abordamos o problema da nossa tendência para nos concentrarmos e assumirmos o pior. Desenvolvemos esta questão na quinta lição, «Controlar a Atenção», que explora a forma como, quando não estamos concentrados ou envolvidos em atividades que exigem a nossa atenção, a nossa mente vagueia para pensamentos negativos. Para combater esta tendência, a sexta lição, «Ligar-se aos Outros», revela os benefícios de interagirmos com os outros e o constrangimento equivocado que pensamos que vai ocorrer quando falamos com estranhos. E, por fim, na sétima lição, «Sair de Nós Próprios», exploramos

diferentes formas de ver o mundo a uma nova luz, com vista a melhorar a nossa felicidade.

A Ciência da Felicidade é muito mais do que um livro de autoajuda. Em muitos aspetos, é um livro de *autodestruição*, tendo em conta que o eu excessivamente egocêntrico poderá ser a fonte de toda a infelicidade. No entanto, não podemos nem devemos tentar eliminar a nossa perspectiva egocêntrica, tornando-nos apenas alocêntricos. Se apenas pensarmos e sentirmos através dos outros, corremos o risco de perder completamente o nosso sentido de identidade, que é tão importante para o nosso bem-estar mental, tal como a nossa ligação aos outros. A nossa felicidade não pode ficar dependente dos outros, a ponto de perdermos o controlo total sobre o nosso próprio bem-estar mental. Ao longo das sete lições, iremos perceber que é necessário encontrar um equilíbrio entre o nosso ponto de vista egocêntrico e a adoção de uma perspectiva mais alocêntrica. Ao longo de cada lição e no final de cada uma, haverá exercícios simples para vos ajudar nesta mudança para se tornarem pessoas mais equilibradas — e, por conseguinte, mais felizes.

Porém, lembrem-se, o conhecimento não basta. Temos demonstrado repetidamente que o nosso curso melhora o bem-estar mental dos alunos e reduz os seus sentimentos de ansiedade e solidão, mas essa melhoria dura apenas enquanto os alunos mantiverem as suas práticas.⁷ É como a saúde física: apenas ficamos em forma se trabalharmos continuamente para isso. Se deixarmos de ter um estilo de vida mais saudável, deixamos de ser saudáveis. O mesmo acontece com a felicidade. É preciso trabalhar nela, praticar a felicidade, de modo a obtermos benefícios duradouros.

PRIMEIRA LIÇÃO

Alterar o Ego

Tempos houve em que se pensava que a Terra era o centro do universo, com o Sol e a Lua a orbitarem o nosso planeta. Tudo isso mudou no século XVI, quando Copérnico explicou os movimentos dos planetas, posteriormente verificados pelas observações de Galileu com o seu telescópio. Esta revelação produziu uma mudança de paradigma — uma reavaliação radical do nosso lugar no universo. O que é verdade para o cosmos é verdade para cada um de nós. Não somos o centro do universo, embora possamos pensar que sim. Se quisermos ser mais felizes, também temos de repensar radicalmente a nossa própria vida. Temos de abandonar a noção de um universo centrado em nós próprios, com o nosso ego no centro, rodeado dos outros, e reconhecer o nosso lugar e a forma como nos relacionamos uns com os outros. Tal como foi descrito na Introdução, temos de passar de uma visão excessivamente egocêntrica para uma visão mais centrada no *outro* ou *alocêntrica*.

Repensar radicalmente a nossa forma de pensar para nos tornarmos mais felizes é um desafio, pois todos nós começamos por uma visão do mundo excessivamente egocêntrica. Isto acontece devido à natureza da consciência

e à forma como começamos a processar o mundo quando somos crianças. Assim que reconhecemos a nossa tendência para observar tudo a partir desta perspectiva egocêntrica, poderemos começar a mudar a nossa percepção. Ao reconhecermos e aumentarmos a nossa visão alocêntrica, poderemos reduzir o peso dos problemas e das preocupações que colocamos sobre nós próprios e beneficiar do apoio e da objetividade que as interações sociais poderão proporcionar.

As crianças fazem geralmente esta transição como parte do seu desenvolvimento normal, mas todos nós variamos na forma como fazemos essa mudança. Esta mudança é necessária, pois a nossa felicidade adulta depende dela. Tal como referimos na Introdução, as crianças felizes tornam-se adultos felizes e são as nossas ligações sociais que nos fazem felizes enquanto crianças. Porém, se quisermos dar-nos bem com os outros, temos de nos tornar menos centrados em nós próprios e mais centrados nos outros. As raízes da nossa felicidade adulta poderão ser encontradas na nossa infância.

Nesta primeira lição, desejo introduzir o conceito de «eu» e a forma como emerge ao longo da infância, através do desenvolvimento da interação com os outros. Isto deve-se ao facto de a felicidade adulta exigir a alteração do nosso sentido do eu para abarcar as mentes dos outros. Porém, para isso, temos primeiro de compreender a nossa própria mente, a começar pela consideração da natureza do «eu». Estamos tão habituados à palavra «eu» que raramente pensamos em como ela é usada de diferentes maneiras para se referir a coisas diferentes. O nosso «eu» é quem somos, mas quem somos depende do contexto. Se, numa entrevista, lhe pedir para me falar um pouco acerca de si, a expectativa é que me conte uma história resumida da sua

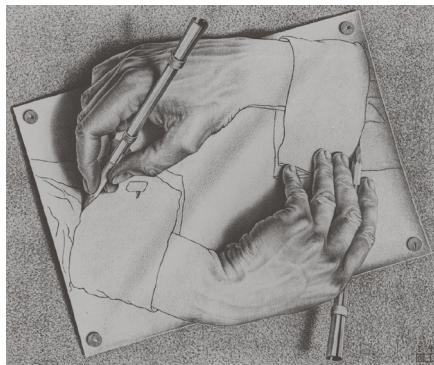
experiência profissional, das suas competências e da sua formação. Se estivermos num encontro romântico e pedir para me falar de si, então, não espero um currículo, mas sim os seus gostos e aversões, opiniões políticas, música e alimentos favoritos. Em seguida, há outro sentido do «eu», que é a vida mental que experimentamos. De vez em quando, posso sentir uma distorção na consciência e dizer: «Não estou em mim». Os factos autobiográficos a meu respeito não mudaram, mas sinto que estou, de alguma forma, diferente. De facto, o «eu» é constantemente construído a partir da combinação de uma avaliação consciente e de uma história de experiências pessoais.

O filósofo do século XIX, William James, estabeleceu uma distinção útil entre o «eu-eu» (*I-Self*) — o interveniente consciente, o conhecedor e o pensador — e o «eu-mim» (*Me-Self*) — a história objetiva das ações, do conhecimento e dos pensamentos de uma pessoa.⁸ Permitam-me que ilustre a diferença entre o «eu-eu» e o «eu-mim» com uma pergunta. Que sabor de gelado prefere — baunilha ou chocolate? Reflita um pouco. Ao responder, deixe-me salientar diferentes aspetos do «eu» em que talvez não tenha pensado. Primeiro, tem uma experiência de perceção consciente. Enquanto lia a frase, a sua voz interior pronunciou as palavras, compreendeu a pergunta e começou a formular uma resposta. Essa perceção consciente é o «eu-eu», o ator. Este é o mundo mental interior de que temos consciência. É aqui que os pensamentos e as emoções são experimentados. Porém, esse «eu-eu» consciente recorre a uma biblioteca de conhecimento onde reside um «eu-mim» inconsciente, a história de quem somos. Para responder à pergunta acerca do gelado, terá de recuperar a informação relevante da memória, que guarda um registo da sua

história pessoal de consumo de delícias lácteas congeladas. Este é o repositório de conhecimento do «eu-mim». Embora distintos, tanto o «eu-eu» como o «eu-mim» alimentam a construção a que chamamos «eu». Por outras palavras, as experiências conscientes tornam-se memórias e as memórias podem voltar a entrar nas nossas experiências conscientes quando são recordadas.

Quando o nosso fluxo de pensamento consciente parece organizado, coerente, unificado, duradouro, com um sentido de autonomia e livre-arbítrio, vivemos o «eu» com que a maioria de nós está familiarizada, mas não se depreende daqui que «eu» exista *a priori* ou independentemente dos seus componentes constituintes. Foi por isso que descrevi o eu como uma ilusão.⁹ Não estou a negar que exista uma experiência do «eu», mas não é o que parece. As ilusões são a mesma coisa: parecem ser uma coisa, quando são outra.

— Calma aí — dirá você —, mais devagar. Quem está à procura de uma resposta para a questão do gelado, se não o «eu»? — Isto parece criar um paradoxo; o «eu» tanto monitoriza as experiências como é gerado pelas experiências. Tal como as mãos na litografia de Escher abaixo, uma cria a outra.



Este paradoxo apenas existe se considerarmos o «eu-eu» como independente e como antecedente ou iniciador de pensamentos e ações. E também não depende da consciência permanente. Se a consciência estiver ausente — e nós vivemos isso todas as noites quando temos um sono profundo e sem sonhos —, o «eu» reconstitui-se todas as manhãs quando acordamos. Primeiro, o «eu-eu» torna-se consciente e, depois, vasculhamos o «eu-mim» para preencher a agenda do dia. Não será — e não poderá ser — o mesmo «eu» do dia anterior, embora raramente notemos qualquer diferença, e muda com cada dia subsequente de experiência, mas é um «eu» reconfigurado. Esta ideia não é nova. Uma tradução do *Dhammapada* de Buda diz: «O que somos hoje vem dos nossos pensamentos de ontem, e os nossos pensamentos atuais constroem a nossa vida de amanhã: a nossa vida é a criação da nossa mente».¹⁰

Normalmente, apenas estamos conscientes destes diferentes componentes do «eu» quando há uma desconexão. Consideremos a situação de Clive Wearing, que é incapaz de formar novas recordações ou, pelo menos, de tomar consciência delas.¹¹ Em 1985, Wearing era um eminente musicólogo da Universidade de Cambridge que foi diagnosticado com uma encefalite por herpes simples, uma infecção do cérebro que destruiu a sua capacidade de armazenar novas recordações. Wearing tem uma amnésia anterógrada profunda, o que significa que tudo o que vive de novo se perde em segundos. Lembra-se de muitas competências adquiridas antes da doença, tais como tocar piano e do aspeto da sua mulher Deborah, mas não se lembra de nada de novo que lhe aconteça.

Desde a sua doença, Wearing atualiza um diário todos os dias, numa tentativa de dar sentido à sua vida. A maioria

dos registos consiste em variações da mesma frase, sublinhada e repetida de página para página:

«Agora estou acordado», com a hora de entrada, 10h30;
 «Estou acordado», mas depois com ~~10h30~~ «Estou acordado» rasurado, e com o acrescento de entradas sucessivas, 10h32 «Agora estou verdadeiramente acordado!»

A sua memória dura cerca de sete segundos. Em termos do seu «eu», Wearing é incapaz de atualizar o «eu-mim» e de o integrar na consciência subjetiva consciente do «eu-eu». Assim, vive uma ausência de continuidade ou de um «eu» duradouro. Wearing está preso no seu próprio *O Feitiço do Tempo* perpétuo — a história de um homem que revive o mesmo dia vezes sem conta.

Chegados a este ponto de um livro acerca da felicidade, poderemos perguntar: «Por que razão tanta atenção e tantas reflexões filosóficas acerca do “eu”? Será mesmo necessário? Isto tudo é um pouco abstrato demais. Eu só quero ser mais feliz». Porém, se quisermos mudar para melhor, precisamos de compreender a verdadeira natureza do «eu», tal como é construído e de que modo pode mudar, pois não nos podemos tornar verdadeiramente mais felizes sem uma melhor compreensão de nós próprios. Estamos tão presos à nossa experiência do «eu» que acreditamos que ele está à parte da experiência e distante dos outros. Tal como um observador do mundo, em vez de sermos construídos a partir do mundo, vemos o nosso «eu» como algo separado. Nem sequer acreditamos que mudaremos à medida que envelhecemos, apesar de a maioria de nós reconhecer que mudámos desde a infância. A suposição de que atingimos o ponto final do

nosso próprio desenvolvimento é designada ilusão do fim da história.¹² A verdade é que podemos mudar — e provavelmente mudaremos — à medida que o nosso «eu» se reescreva através de experiências. Se quisermos ser mais felizes, precisamos de aproveitar esta oportunidade para nos vermos a nós próprios como o produto da nossa interconexão com os outros e não como uma ilha isolada.

Quando é que o eu começa?

A maioria dos psicólogos concorda que o «eu» é gradualmente construído ao longo da infância, como uma combinação de maior compreensão e de recordações pessoais. De facto, o psicólogo do desenvolvimento suíço do século xx, Jean Piaget, afirmou que o bebé começa por não distinguir o «eu» do mundo exterior.¹³ Os recém-nascidos experimentam o mundo como uma extensão das suas próprias mentes. Encontram-se num estado de *solipsismo* extremo (do latim, «sozinho» e «eu»). Quando vivemos num solipsismo extremo, a distinção entre o «eu» e o mundo desaparece. Isto é também o que acontece quando se está numa viagem psicadélica, que abordaremos na última lição.

Embora os recém-nascidos sejam extremamente egocêntricos, estão conscientes da presença de outras pessoas significativas, sobretudo da mãe. Nos primeiros anos tendem a ser sociáveis. Os bebés preferem olhar mais para o rosto humano do que para outros padrões,¹⁴ sobretudo, para o rosto da mãe.¹⁵ Por sua vez, gostamos de olhar para os nossos bebés e tratá-los como pequenos adultos. Os pais carinhosos tratam normalmente os bebés

recém-nascidos como pequenas pessoas independentes, com as suas próprias personalidades e toda uma gama de estados mentais.¹⁶ Isto influencia a forma como falamos com os bebés e interagimos com eles. Fazemos comentários, tais como: «Oh, és tão engraçado!» ou «Quem é um grande maroto?» Estas interações estimulam o surgimento da intersubjetividade — uma consideração do «eu» como uma entidade separada, mas com laços com os outros.

É apenas uma questão de semanas até que o bebé inicie comportamentos que forjam e reforçam os laços de ligação social e participe neles. Veja-se, por exemplo, o sorriso. Muitos pais dizem que o seu bebé recém-nascido lhes sorri. Em muitos casos, está a fazer uma careta por ter gases, mas passadas seis semanas, a maioria dos bebés já lhe sorri propositadamente. Este *sorriso social* assinala um marco significativo no autodesenvolvimento — um exemplo de intersubjetividade que assinala o início da comunicação social. Se olharmos diretamente para uma criança de dois meses, na maioria dos casos, ela olhará intensamente para si e sorrirá. Se sorrirmos de volta, sorrirá ainda mais e o resultado será uma gargalhada geral! Se desviarmos o olhar, deixará de sorrir.¹⁷ Estudos de imagiologia cerebral revelam que os centros de recompensa do cérebro são ativados quando são apresentadas às jovens mães imagens dos seus bebés a sorrir, mas não quando eles estão carrancudos.¹⁸ Se alguém nos sorrir e devolvermos o sorriso, isso não só indica que estamos a prestar atenção a essa pessoa, como também que estamos a interagir socialmente com ela de uma forma positiva. Imaginem como se sentiriam se sorrissem a alguém e essa pessoa não respondesse, se virasse ou lhe franzisse o sobrolho. Imagino que se sentiria um pouco desiludido. Nesta

tenra idade, o sorriso social é uma estratégia que os bebês utilizam inconscientemente para descobrir quem gosta deles. Inicialmente, sorriem para toda a gente, mas com o tempo, tornam-se mais seletivos. No final do primeiro ano, a maioria já tem medo de estranhos.¹⁹ Isto reflete uma consciência crescente dos outros e um reforço dos laços que formamos com a família.

Analisaremos mais detalhadamente a formação destas primeiras ligações emocionais na próxima lição, uma vez que desempenham um papel importante na formação das nossas futuras relações adultas. No entanto, basta dizer que a felicidade depende da criação de laços com aqueles em quem podemos confiar; os bebês passam a confiar naqueles que se comportam de forma consistente para consigo. Uma das melhores formas de construir uma compreensão fiável dos outros é estabelecer uma relação. Os bebês enviam sinais aos quais os adultos podem responder e os adultos mais recetivos recebem a atenção dos bebês.²⁰ Esta é uma boa estratégia — concentrar os esforços naqueles que mais investem neles. Quando os outros são inconsistentes ou pouco fiáveis, os bebês não formam facilmente ligações estáveis.²¹ Isto também se aplica aos adultos que querem estabelecer relações válidas.²² As pessoas imprevisíveis podem ser uma perda de tempo. Se alguém não aparece ou se atrasa para um encontro, poderemos perder a refeição ou a sessão de cinema a que queríamos assistir. Os atrasos também transmitem um sinal da importância que temos para a pessoa. Se alguém não se dá ao trabalho de chegar a horas, poderá ser desorganizado ou poderá ser uma indicação de que não considera o encontro uma prioridade. A inconsistência é também um defeito da educação por parte dos pais, pois as crianças não conseguem

criar laços pessoais fiáveis quando as pessoas são imprevisíveis. Isto cria tensão, ansiedade e leva a uma ligação emocional instável entre as crianças. Porém, nem tudo está perdido, uma vez que os pais capazes de detetar os sinais de atenção dos seus filhos através de um retorno em vídeo, poderão aprender a construir laços mais fortes e mais estáveis.²³

O comportamento dos bebés pode sugerir que são criaturas sociáveis, preparadas para interagir com os outros desde o início. Claramente, há muitas maneiras através das quais os bebés parecem ser pró-sociais. Estes comportamentos sociais são uma estratégia evoluída para maximizar o apoio e os cuidados dos outros e criar laços com aqueles que têm mais probabilidades de cuidar de si. Os bebés reconhecem e valorizam claramente a atenção dos membros da família, mas ainda estão no centro do seu universo egocêntrico. Ainda não aprenderam a ser allocêntricos. Com o passar do tempo, estas relações estender-se-ão para além dos cuidadores imediatos e, por fim, para outras pessoas, e é nessa altura que o bebé deve desenvolver o seu sentido allocêntrico, um sentido interligado com os outros.

Recordações felizes da infância?

Para a maioria de nós, ver bebés a brincar é uma experiência feliz. Parecem tão bonitos e inocentes e é difícil resistir-lhes. Poucos de nós conseguem ficar indiferentes aos seus encantos. É evidente que o bebé humano é já um hábil operador social, capaz de manipular os adultos, mas dada a sua experiência mínima, ainda não formou

um «eu-mim». Está a viver o momento alegre da atenção centrada em si próprio, alheio a tudo o resto. Ninguém se lembra do dia em que acordou com uma súbita consciência de si próprio e da sua posição no mundo. Inquéritos realizados junto de centenas de indivíduos revelam que a maioria de nós tem poucas recordações de nós próprios antes do nosso segundo aniversário. Não é que as nossas recordações se tenham desvanecido ao longo das décadas — por exemplo, as pessoas de 70 anos conseguem lembrar-se de muitos mais acontecimentos de 50 anos antes do que as pessoas de 20 anos conseguem lembrar-se de quando eram bebés, apenas 18 anos antes.²⁴ Antes dos dois anos, tudo o que as pessoas conseguem relatar são impressões ou acontecimentos esporádicos, como um pássaro a entrar pela janela quando estavam deitados no berço (a recordação mais antiga da minha mulher). Eu não tenho nenhuma recordação deste género. No entanto, durante o segundo ou terceiro ano, as nossas recordações de infância adquirem uma qualidade que as torna mais autobiográficas do que os episódios desconexos da primeira infância. É nesta altura que o «eu-mim» começa a formar-se.

As explicações biológicas para esta *amnésia infantil* baseiam-se na maturação do hipocampo, a estrutura profunda do cérebro mais intimamente associada às recordações de longo prazo.²⁵ Foi esta estrutura que foi danificada pela infeção por *herpes simples* que destruiu a capacidade de Wearing para codificar novas recordações. As recordações são histórias que nos envolvem — o interveniente. Vivemos os acontecimentos a partir de uma perspetiva inteiramente pessoal. É provável que as origens da memória autobiográfica exijam, em primeiro lugar, um «eu»

independente como protagonista no contexto da experiência, da mesma forma que precisamos de uma personagem central numa história para dar sentido à estrutura dos acontecimentos. Sem um sentido duradouro e independente do «eu», é impossível formar recordações autobiográficas. Isto explica por que razão é que as crianças cujos cuidadores falam mais frequentemente com elas acerca do passado têm melhores recordações da primeira infância quando são mais velhas. Estas conversas ajudam a estruturar as primeiras recordações de acontecimentos significativos e coerentes, com a criança no centro.²⁶

Uma das primeiras provas de que a autoconsciência está a emergir lentamente vem da observação do próprio reflexo no espelho. Quando lhes é apresentado um espelho, os bebés humanos tratam inicialmente a sua imagem refletida como se de outra criança se tratasse, mas por volta dos 20-24 meses começam a revelar um reconhecimento fiável ao espelho, o que indica um novo nível de autoconsciência.²⁷ Esta é uma das razões pelas quais este autorreconhecimento coincide com a formação dos primeiros relatos de recordações autobiográficas. Estabelecido um protagonista, poderemos começar a construir as recordações em histórias coerentes, mais organizadas e, deste modo, mais facilmente codificadas — e assim o «eu-eu» e o «eu-mim» começam a trabalhar em conjunto.²⁸

A criança egocêntrica

Mesmo quando o sentido do «eu» começa a surgir e a fortalecer-se, a criança continua a não compreender

a verdadeira natureza da realidade, distinta daquilo que perceciona. A descrição de Piaget da criança egocêntrica, que observa e interpreta o mundo a partir da sua própria perspectiva, ainda hoje é válida.²⁹ Por exemplo, se deitarmos o conteúdo de um copo noutra recipiente com uma forma mais alta, as crianças mais pequenas pensam que o volume do líquido mudou. Uma vez que o aspeto é distinto, a criança pensa que o volume do líquido mudou, pelo que raciocina que os volumes são agora diferentes.

A demonstração clássica do egocentrismo é a tarefa das Três Montanhas de Piaget.³⁰ Nessa experiência, as crianças sentam-se à frente de um adulto numa mesa com um conjunto de três montanhas em *papier-mâché* à sua frente, cada uma com um ponto de referência diferente, um edifício ou uma árvore, por exemplo. Quando lhes é pedido que escolham entre uma série de fotografias tiradas de diferentes ângulos à volta da mesa, as crianças egocêntricas conseguem facilmente selecionar a fotografia que corresponde à disposição das três montanhas a partir do local onde estão sentadas. No entanto, se lhes for pedido que selecionem a fotografia que corresponde à vista que o adulto tem, de uma perspectiva diferente do outro lado da mesa, a criança egocêntrica seleciona normalmente a mesma fotografia que representa a sua própria perspectiva. Uma vez mais, parte do princípio de que os outros têm o mesmo ponto de vista que o seu. Se brincarem às escondidas com uma criança egocêntrica, não se surpreendam se ela for esconder-se num canto da sala com uma toalha sobre a cabeça. O raciocínio é: se a criança não vê o adulto, o adulto não a consegue ver (Fig. 1.1).³¹



Fig. 1.1: Um fracasso no jogo das escondidas.
(Autorização de Elizabeth Bonawitz)

Não é que as crianças mais pequenas *não* consigam pensar numa outra perspetiva. Vários estudos revelam que as crianças podem pensar de forma mais alocêntrica se chamarmos deliberadamente a sua atenção para uma perspetiva diferente.³² Acontece que o egocentrismo é o modo de pensamento padronizado das crianças pequenas que elas têm de aprender a ultrapassar para serem aceites pelos outros. De facto, o pensamento egocêntrico representa um obstáculo considerável na comunicação. Ouvir duas crianças em idade pré-escolar a conversar é como ouvir dois indivíduos a falar para uma parede.

— Tenho um triciclo.

— E então? Quando for grande, quero ser polícia.

— É azul.

— Quero ser como o meu pai.

Não é que as crianças pequenas não se preocupem com os outros, apenas não conseguem imaginar facilmente

a perspectiva dos outros. Quando se pede a uma criança com menos de 4 anos que imagine o que outra pessoa pode estar a pensar, normalmente, responde que os outros têm exatamente os mesmos pensamentos que ela. Se perguntarmos a uma criança de 3 anos o que está dentro de um tubo de Smarties, é provável que responda: «Smarties».³³ Se lhe mostrarmos que o tubo contém lápis, achará isso divertido (algumas crianças divertem-se facilmente). Porém, se depois lhe perguntarmos o que pensava que estava no tubo, dirá: «Lápis» — como se tivesse convenientemente reescrito a História para se enquadrar no que agora sabe ser verdade. As crianças não reconhecem ou admitem que estavam enganadas (e todos nós conhecemos alguns adultos assim!) Porém, o que é mais surpreendente é que se lhes perguntarmos o que é que outra criança que ainda não viu o conteúdo responderá à mesma pergunta, dirão que a outra criança responderá «lápis». Acreditam que a outra criança sabe o que elas próprias já sabem que é verdade. Uma vez mais, por serem tão egocêntricas, esperam que os outros sejam capazes de ler a sua mente.

Podemos imaginar o que outra pessoa está a pensar se nos colocarmos no seu lugar. Podemos simular uma teoria acerca do que poderá estar a pensar com base nas nossas experiências passadas, em circunstâncias semelhantes ou no que prevemos que possa estar a pensar. Agimos consoante uma *teoria da mente*.³⁴ É uma capacidade de mentalização que se desenvolve ao longo da infância e que desempenha um papel fundamental na nossa capacidade de interação social.

Numa das demonstrações das minhas Conferências de Natal da Royal Institution acerca do cérebro de 2011, transmitidas pela BBC, pedi a duas crianças da plateia,

Mark e Olivia, com cerca de 8 anos, que representassem um cenário de teoria da mente. Olivia foi convidada a sair enquanto mostrava a Mark um expositor que havia colocado em frente à plateia. Em cima do expositor, havia uma caixa castanha e uma caixa verde, cada uma com uma tampa. Entreguei a Mark um modelo do cérebro e pedi-lhe que o colocasse na caixa castanha enquanto eu continuava a falar. Passado um minuto, pedi a Mark para ir buscar o cérebro. Ele abriu a caixa castanha, onde o tinha visto pela última vez, e descobriu que não estava lá. Abriu então a caixa verde, para onde o modelo tinha sido transferido. Com o seu conceito de objeto amadurecido, percebeu que devia estar algures. Quando lhe perguntaram o que tinha acontecido, Mark presumiu que devia haver algum mecanismo de alçapão, mas o que não sabia era que um pequeno mágico, Billy Kidd, estava agachado, escondido dentro do expositor, a fazer a troca. Foi estranho e um pouco divertido para a plateia, mas não houve aplausos estrondosos.



Fig. 1.2: Demonstração da teoria da mente.
(Autorização do autor)

«Um guia maravilhoso sobre o que realmente torna as pessoas mais felizes. Se quer ideias práticas que pode usar agora mesmo para impulsionar o seu bem-estar, este é o seu livro.»

Dr. Robert Waldinger, psiquiatra da Universidade de Harvard

A Ciência da Felicidade é um estudo acessível e fascinante sobre como nos podemos tornar mais felizes, num equilíbrio perfeito entre o raciocínio inteligente e a autoajuda prática.

O Professor Bruce Hood recorre à sua experiência na área da psicologia do desenvolvimento e sua relação com as neurociências para dar ao leitor um mapa para fomentar o bem-estar e a força mental. A chave está na harmonia entre egocentrismo e alocentrismo — compreendermos como passamos de crianças egocêntricas, que veem o mundo quase exclusivamente da sua perspetiva, a adultos alocêtricos, conscientes de outras perspetivas e necessidades.

Através das sete lições aqui apresentadas, podemos dosear o nosso ponto de vista egocêntrico com a adoção de uma perspetiva mais alocêntrica para reorganizarmos o nosso pensamento e mudarmos o paradigma da nossa saúde mental.



Com conclusões claras e diversos exemplos de atividades estimuladoras da felicidade, este livro demonstra como todos podemos aproveitar as descobertas da ciência para transformarmos as nossas vidas.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

  [penguinlifestylept](#)

  [penguinlivros](#)

ISBN 9789897878329



9 789897 878329 >