

Mike Rucker

Não se leve tão a sério



**Como novos hábitos podem te ajudar
a encontrar a alegria no dia a dia**

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Mike Rucker

Não se leve tão a sério

**Como novos hábitos podem te ajudar
a encontrar a alegria no dia a dia**

Tradução

Diego Franco Gonçalves

academia


Copyright © Mike Rucker, 2023

Publicado em acordo com Atria Books, uma divisão da Simon & Schuster, Inc.

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2025

Copyright da tradução © Diego Franco Gonçalves, 2025

Todos os direitos reservados.

Título original: *The Fun Habit*

Preparação: Ana Maria Fiorini

Revisão: Fernanda Guerriero Antunes e Gleice Couto

Projeto gráfico e diagramação: Gisele Baptista de Oliveira

Capa e ilustração de capa: André Stefanini

Crédito das imagens de miolo: Alpha Historica / Alamy Stock Photo (p. 40); ilustração por Doan Trang (p. 46); Six Flags Great Adventure (p. 76); acervo pessoal do autor (p. 91); © Nice Matin (p. 101); ilustração por Doan Trang (p. 143); acervo pessoal do autor (p. 182); © Tori Trafford (p. 234); acervo pessoal do autor (p. 286.)

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Rucker, Mike

Não se leve tão a sério / Mike Rucker ; tradução de Diego Franco Gonçalves. - São Paulo : Planeta do Brasil, 2025.
320 p. : il.

ISBN: 978-85-422-3748-1

Título original: *The Fun Habit*

1. Desenvolvimento pessoal 2. Felicidade I. Título II.
Gonçalves, Diego Franco

25-2999

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal



Ao escolher este livro, você está apoiando
o manejo responsável das florestas do mundo

2025

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Planeta do Brasil Ltda.

Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação

São Paulo – SP – 01415-002

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

11	Nota do autor
13	Introdução
19	Capítulo 1
	O antídoto é a diversão
24	Só trabalho, sem diversão
28	Acionando a armadilha da felicidade
32	Entrando no <i>Nada</i>
34	Ocitocina, a arma secreta da diversão
36	Uma teoria simples da diversão
42	A diversão não é uma porta de entrada para drogas mais pesadas
45	Capítulo 2
	Hora de descer para o PLAY
51	Uma nova visão sobre a riqueza
53	Torne a vida menos angustiante
58	Pare de ceder ao <i>Nada</i>
60	Expandindo seu Arquivo da Diversão
63	Cinco portais para a experiência máxima
69	Evite os inimigos da diversão
79	Capítulo 3
	Saboreie cada momento
84	Edição de histórias
89	Agrupamento de atividades
92	Hedônica variável
99	Opções
103	Recordar

105 **Capítulo 4**
Prazer depois do momento

- 107 Estratégia 1: Viagem no tempo –
leve o passado com você
- 109 Estratégia 2: Curar o passado
para melhorar o futuro
- 113 Nem tudo é divertido
- 115 Estratégia 3: Programação –
existe um aplicativo para isso
- 118 Estratégia 4: Alimente o *loop* SAVOR

120 **Capítulo 5**
A grande fuga

- 124 Ganhe espaço sem sair da Terra
- 130 Subindo de nível: aventura
- 133 Tirando um período sabático
- 136 Escape *para*, e não *de*

140 **Capítulo 6**
O Mistério

- 145 O mapa não é o território
- 146 Os benefícios da curiosidade
- 148 Os benefícios da surpresa
- 151 O paradoxo da atribuição de sentido
- 157 Um convite inclusivo para *O Mistério*

159 **Capítulo 7**
Amizades são esquisitas

- 163 Embarque na diversão de outra pessoa
- 166 Aquela vez no Band Camp
- 168 Junte-se ao clube
- 170 Uma exceção contraintuitiva

175	Capítulo 8 Diversão e paternidade: do bercinho ao ninho vazio
181	Prepare-se para corrigir o curso
183	Despressurize
185	Melhore nas brincadeiras
188	Experimente uma ou mais dessas estratégias para apoiar o fortalecimento dos seus músculos de brincar
192	O problema com os brinquedos
194	O arquivo da diversão com crianças
195	<i>O seu tempo</i> ainda é importante
198	Uma visão de longo prazo
201	Capítulo 9 Leve seu Hábito da Diversão para o trabalho
205	O ingrediente secreto da diversão no trabalho
207	Estratégia 1: Retome sua pausa
208	Estratégia 2: Defina seu espaço criativo
210	Estratégia 3: Faça o pedido
211	Estratégia 4: Domine sua mentalidade de escassez
213	Administre sua excitação
218	O problema de “ser você mesmo” no trabalho
222	Aprenda a aplicar o SAVOR em seu trabalho
225	Três atalhos para melhorar imediatamente sua vida profissional

231	Capítulo 10 O prazer da diversão difícil, ou como realizar quase tudo
235	Faça suas próprias regras
239	Como fazer a quantificação trabalhar para você
242	Manipule o jogo a seu favor, também conhecido como Encontre os KPIs certos
247	Quando as coisas ficam difíceis
252	Torne-o social
255	Capítulo 11 A diversão é uma força para a mudança
258	Diversão, a aliada subutilizada
259	Os benefícios pessoais de retribuir
261	Reconheça a diversão como um ponto de partida
266	Diversão em conjunto para um bem maior
268	Opções divertidas e fáceis para começar
271	Altruísmo e recordações
272	Uma palavra final sobre autocompaixão e renovação
276	Conclusão Encontrando Ultima
277	Todas as coisas boas chegam ao fim
278	<i>Memento mori</i>
281	Comece com o final em mente
282	Vida após a morte (aceitação)
285	O poder de viver uma vida extraordinária
285	Um último pedido
289	Agradecimentos
299	Notas de fim

Capítulo 1

O antídoto é a diversão

Houve um tempo na minha vida em que eu achava que tinha tudo: milhões de dólares, mansões, carros, roupas bonitas, mulheres bonitas e todas as outras coisas materiais que você possa imaginar. Agora luto para ter paz.

— RICHARD PRYOR

Num dia de inverno na árida Phoenix, Arizona, um homem chamado Will Novak recebeu um e-mail que o convidava para uma despedida de solteiro. Parecia muito divertido: um fim de semana de esqui e loucuras em Vermont. A temática seria os anos 1980, haveria churrasco e comida italiana, cerveja e a linda neve recém-caída. Mas havia um único porém: Will nunca tinha ouvido falar do noivo, Angelo, ou de qualquer um dos padrinhos; um deles lhe enviara o convite por engano. (Notavelmente, havia um padrinho chamado Bill Novak.) Mesmo assim, Will ficou de bom humor lendo o e-mail. Ele era pai de um bebê de dez meses, e a aquela bagunça era bem-vinda.

Então, rindo consigo mesmo, ele respondeu: “P*rra, conte comigo. Pelo conteúdo deste e-mail, Angelo parece ser muito legal e quero ajudar a despachá-lo com estilo. Espero que sua noiva (ou noivo) seja incrível”. E informou que tamanho de camiseta usava.

Não esperava receber uma resposta. Mas tinha jogado para o universo, e o universo respondeu. Os padrinhos acharam Will hilário – tão hilário que seria um ótimo complemento para a festa. Logo ele recebeu a mensagem: “Se você está falando sério, nós também estamos. Pode vir”.

Will ficou atordoado. Ele *estava* falando sério? A viagem lhe custaria quase mil dólares. E mais: ele tinha esposa e um filho e estava apertado por ter reformado a casa. E... eles eram totalmente desconhecidos. Por sua vez, ele não esquiava desde os 14 anos. Sua vida era plena, mas, como a maioria dos pais durante o primeiro ano, fraldas que vazavam e a privação de sono eram, no momento, o que aventura significava.

Então, em vez de recusar, ele dobrou a aposta. Ele iniciou uma campanha no GoFundMe: “Ajude-me a ir à despedida de solteiro de um desconhecido”. Uma coisa é um pai recente privado de sono e um bando de caras planejando uma festa se comprometerem com algo tão completamente aleatório. Mas então dezenas e, por fim, centenas de pessoas embarcaram, parando qualquer coisa mais séria que estivessem fazendo naquele dia para entrar no GoFundMe e ofertar alguns dólares. Antes do final do dia, a viagem de Will estava totalmente financiada. No final das contas, 224 pessoas contribuíram com 4.615 dólares, e a campanha foi compartilhada 6,3 mil vezes. (O dinheiro extra foi para um fundo “faculdade/comida/brinquedos/qualquer coisa de que o bebê precise” para o noivo e sua então noiva, que estava grávida.)

Se você acha tudo isso ridículo, coloque-se no lugar de Will por um momento. Considere como foi a experiência:

A tolice inebriante de uma boa piada

A adrenalina de se arriscar

A pura alegria de saltar do mundano para o extraordinário
A emoção da viagem espontânea e uma oportunidade de se divertir
A recompensa de fazer novos amigos
A chance de uma fuga saudável

A história de Will, destilada em seus elementos, é diversão pura, não adulterada. Com a bênção da companheira, ele embarcou em um avião e se divertiu. Criou memórias das quais se lembrará por toda a vida. Para os outros, ele se tornou uma lenda. Algum dia seus filhos verão as fotos e darão risada, sem acreditar que seu pai tenha feito algo tão espontâneo.

Meu objetivo ao contar essa história não é fazê-lo querer imitar Will Novak ou jogar fora sua agenda em favor de algo completamente novo. Não é disso que trata este livro. No final das contas, o ponto principal da história realmente não é Will, mas todas aquelas pessoas que aplaudiram sua aventura do lado de fora. Seu fervor viral é revelador. Há uma razão pela qual as pessoas financiaram a campanha de Will e muitas outras campanhas divertidas (mas possivelmente “inúteis”) na internet:

**Vivemos em um mundo em que as pessoas estão
extremamente carentes de diversão. Em vez de
nos divertirmos nós mesmos, clicamos em alguns
botões e a entregamos para caras como Will.**

A diversão é – ou deveria ser – um dos bens fundamentais à disposição de todos nós. Não atravessamos a vida sem passar por alguns períodos de decepção, dor e perda. A diversão é o bálsamo mágico que torna as adversidades suportáveis.

Desde o nascimento, a diversão é essencial para o desenvolvimento do cérebro humano. Em uma brincadeira tão simples quanto “cadê... achou”, os humanos lançam as sementes para dar sentido ao mundo. Durante a infância, a diversão nos ajuda a desenvolver competências

sociais e motoras básicas, a estabelecer e testar limites e a nos definir em relação ao resto do mundo. Na adolescência e no início da idade adulta, usamos a diversão para explorar a vida, descobrir quem e o que nos dá prazer e testar diferentes identidades, levando, em última análise, a um sentido amadurecido de si mesmo. (Nas sábias palavras do Chef, do programa de TV *South Park*: “Existe um tempo e um lugar para tudo, e o nome disso é faculdade”.)

À medida que ficamos mais velhos quando adultos, quando a vida se torna mais intencional, a diversão se torna tanto uma ferramenta de enriquecimento quanto uma válvula de escape para as pressões da vida. Também nos mantém saudáveis: o riso e o bom humor que muitas vezes acompanham a diversão reduzem a ansiedade, diminuem o estresse, melhoram a autoestima e elevam a automotivação. A diversão melhora a respiração e a circulação, reduz a pressão arterial e sanguínea e ajuda a liberar endorfinas na corrente sanguínea. Alivia a solidão e o tédio. Conforme envelhecemos, a diversão é uma das chaves para a vitalidade.

Essa é a verdade e o potencial da diversão, ou pelo menos deveria ser. A triste realidade é que a maioria de nós praticamente abandona a diversão após o início da idade adulta porque “Temos que crescer algum dia, certo?”. Em um artigo para o *The Wall Street Journal*, “An Overlooked Skill in Aging: How to Have Fun” [Uma habilidade menosprezada na velhice: como se divertir], Clare Ansberry argumenta que ao longo da vida adulta muitos de nós nos esquecemos de como nos divertir. Deixamos que essas importantes habilidades enfraqueçam pela falsa crença de que elas têm pouco valor, quando a verdade é que “o riso, a leveza, o prazer e a diversão podem atuar como antídotos para o estresse, a depressão e a ansiedade”.¹

Você comprou este livro, então provavelmente já suspeitava de que nossas vidas são perversamente carentes de diversão. Bem, leitor, você é especial. Muitos descartam a diversão como algo infantil, estranho, uma distração ou até mesmo um perigo. Sei disso porque tenho visto reações hesitantes de muitas pessoas quando lhes digo que estou

escrevendo um livro para fazer as pessoas voltarem a se importar com a diversão. Alguns olham por cima dos ombros, nervosos. Outros riem e mudam de assunto. Outros, ainda, acenam com entusiasmo, apenas à espera da oportunidade de defenderem a razão pela qual, dada a sua situação, não podem priorizar a diversão.

Numa sociedade que valoriza a produtividade acima de tudo, aderimos à noção de que a diversão é algo “bom de se ter”. Em vez de dedicar diariamente tempo de qualidade à diversão, nós a relegamos a férias anuais e, talvez, a um eventual fim de semana de aventuras, se tivermos sorte. Os Estados Unidos têm o menor tempo de férias remuneradas entre os países desenvolvidos, de acordo com a empresa de recursos humanos Zenefits,² e, mesmo assim, muitos funcionários norte-americanos precisam ser incentivados pelas suas empresas a utilizá-las. Dia após dia, dedicamos a maior parte de nossas horas de vigília ao trabalho e ficamos cada vez mais ressentidos com nossas listas de tarefas. E, nesse estado incapacitante, começamos a viver indiretamente através de bobocas diferentes como Will, que perambulam pelos *feeds* das nossas redes sociais, em vez de escolher nossa própria aventura, todos os dias.

Quando digo “escolha sua própria aventura”, não estou falando em atravessar o país para ir a uma festa com estranhos, nem nada tão radical. **Quero dizer viver a vida intencionalmente, começando com uma decisão consciente de adotar um viés para a diversão todos os dias – na vida que você tem agora, não em alguma fantasia de amanhã. Chame isso de *Hábito da Diversão*.***

Construir o seu hábito começa com uma nova compreensão do que é diversão e de por que ela é muito mais essencial para a nossa saúde, felicidade e sucesso do que fomos levados a acreditar.

* Do inglês, “The Fun Habit”, título original do livro e que nomeia o conceito que será desenvolvido pelo autor ao longo da obra. (N.E.)

Só trabalho, sem diversão

Como chegamos até aqui? Nos Estados Unidos e na Europa, a maior parte de nós foi marinada naquela velha ética de trabalho protestante, o ponto nevrálgico espiritual do sonho americano: trabalho árduo é uma virtude. Para os puritanos, o sucesso definiria não apenas o nosso valor próprio, mas também o nosso valor espiritual. A alma de cada um estava literalmente na balança. Nesse contexto, o trabalho árduo e o seu resultado se tornam um assunto muito sério!

E se o trabalho é sagrado, isso torna as distrações do trabalho – também conhecidas como diversão – não apenas desprezíveis, mas também *malignas*.

Seguindo esse mesmo evangelho, basta trabalhar duro para criar riqueza e viver o sonho americano – apesar de a sociologia moderna sugerir que a relação entre a pobreza e o indivíduo é muito mais complexa. Isso foi vividamente demonstrado pela jornalista e crítica social Barbara Ehrenreich no seu livro *Miséria à americana*,³ no qual ela relata o que aconteceu quando tentou viver de uma série de empregos com salário mínimo. Em suma, o trabalho árduo não foi suficiente para superar a enorme ineficiência de viver vendendo o almoço para comprar o jantar, sem poupança ou uma rede de segurança social significativa.

Ainda assim, a noção de que através do trabalho ascendemos (em todos os sentidos) permanece profundamente arraigada. Nosso senso de autoestima aumenta e diminui com nossa produtividade. O autor Rahaf Harfoush observa em *Hustle & Float* [Correria e tranquilidade]⁴ que a ênfase no trabalho como uma virtude – por mais divorciado que esteja do prazer, de um sentido ou dos frutos do trabalho – foi extremamente útil conforme a Revolução Industrial subdividia o trabalho em tarefas cada vez menos especializadas, cuja produção podia ser medida e otimizada. Esse assim chamado *trabalho algorítmico* – o trabalho realizado em um padrão sequencial repetível – é o modo como muitas pessoas ganhavam a vida.⁵ Por exemplo, meu avô era dono de uma fundição em Oklahoma. Ele e seus funcionários trabalhavam no

mesmo horário todas as manhãs. Todos os dias, cada pessoa sabia o que se esperava dela. O trabalho era fisicamente cansativo, então ficar acordado até tarde não era uma opção. Você sabia o que era esperado, fazia seu trabalho e era pago. O resto do seu tempo fora do trabalho era só seu.

Na década de 1970, demos as boas-vindas à Era da Informação. Muitos trabalhadores pararam de construir coisas e, em vez disso, encontraram o seu sustento no novo campo do “trabalho do conhecimento”. Como agora a propriedade intelectual e a inovação são os produtos do trabalho, já não somos trabalhadores operando máquinas com rodas dentadas e engrenagens. Nós *somos* as rodas dentadas e as engrenagens, e a nossa capacidade de desempenho é explorada e superotimizada, exatamente como o maquinário numa linha de montagem. Nós nos transformamos nas máquinas que agora produzem os bens que geram lucro para outras pessoas.

Para complicar o quadro, ficou cada vez mais difícil medir a produtividade nos últimos anos. Ao contrário das linhas de montagem, o trabalho criativo é impulsionado por processos e uma forma de pensar não lineares, e já não mais segue um padrão consistente. Como resultado, o nosso trabalho tem agora uma linha de chegada mal definida. Sem os objetivos bem definidos proporcionados pelo trabalho algorítmico, restam-nos indicações borradas sobre se tivemos um dia produtivo no escritório. Ansiosos por ganhar nosso sustento, estamos sempre “*on*”. Entretanto, novas formas de comunicação que nos tornam acessíveis em quase qualquer lugar, a quase qualquer hora, estão agravando o problema. Hoje em dia, com tantos de nós trabalhando em casa, nosso trabalho aparentemente não tem fim. Trabalhamos, comemos e dormimos no mesmo espaço físico, de modo que não existe nenhuma transição tangível que diga à nossa mente que estamos “*off*” do trabalho. Em vez disso, respondemos a e-mails até encostarmos nossa cabeça no travesseiro.

Nos últimos anos, os tentáculos da “economia *gig*”^{*} desequilibraram ainda mais esse cenário. Para aqueles que ganham a vida em plataformas como Uber, Lyft, Fiverr, Instacart e DoorDash, o trabalho está infiltrado em tudo que é canto e brecha da vida. Atraídos para os *gigs* pela falsa promessa de autonomia, esses trabalhadores muitas vezes não percebem que existem forças poderosas agindo para garantir que uma parte significativa do valor criado pelo seu esforço vá para outra pessoa. Pior ainda, a mecânica de atuação dessas plataformas é configurada para induzir os trabalhadores *gig* a trabalharem cada vez mais por salários cada vez menores. Se você for um desses trabalhadores, uma rápida pesquisa na internet vai apresentar a você inúmeras confissões de desenvolvedores de software que se sentem culpados porque suas habilidades foram usadas para manipular o jogo contra você.

A ilusão de controle e a manipulação consciente dos trabalhadores na economia *gig* baseada em aplicativos são extremas – mas não inteiramente singulares. A menos que você trabalhe por conta própria, poucos empregadores são perfeitamente transparentes quanto à sua principal prioridade: extrair o máximo possível de cada recurso – incluindo pessoas. Esse truque corporativo foi denunciado em um artigo da *Slate* chamado “My Disturbing Stint on a Corporate Wellness App” [Minha experiência perturbadora em um aplicativo de bem-estar corporativo]. A autora Ann Larson teoriza que o objetivo clandestino do aplicativo de bem-estar no local de trabalho de sua empresa era transferir do empregador para o empregado a culpa pelos efeitos nocivos do trabalho árduo e mal remunerado, possibilitando, ao mesmo tempo, que ela realizasse por mais tempo tarefas ainda mais debilitantes.⁶ Há empresas que têm como missão partilhar a riqueza com os funcionários, mas elas não são a regra.

* Trabalhos pontuais, temporários e sem vínculo empregatício, em sua maior parte potencializados por aplicativos digitais. (N.T.)

Sem fronteiras entre trabalho e vida, “Dedique-se 110%” assume um significado novo e nefasto. Para todos os tipos de trabalhadores, o burnout atingiu seu ponto mais alto nos Estados Unidos. Empresas contratam palestrantes populares como Gary Vaynerchuk (que insiste que é preciso “trabalhar duro”)* e Grant Cardone (que proclama que a glória vai para aqueles que trabalham “10X”⁸). Essas mensagens soam excelentes no palco, mas um número crescente de descobertas empíricas deixa claro que quem se inspira nelas provavelmente vai pagar um preço considerável. Em seu livro *Dying for a Paycheck* [Morrendo por um salário], Jeffrey Pfeffer, professor de comportamento organizacional na Stanford Graduate School of Business, descreve em linhas gerais até que ponto as exigências dos empregadores modernos de que os funcionários estejam “sempre on” estão nos prejudicando.⁹ Numa entrevista para a *Insights by Stanford Business*, Pfeffer atribui a Nuria Chinchilla, da IESE Business School, a designação desses comportamentos inadequados como “poluição social”.¹⁰ Os danos provocados por essa poluição – prioridades de trabalho invasivas – vão além da simples destruição de amizades e laços familiares: ela está literalmente matando alguns de nós. Pesquisas da Organização Mundial da Saúde e da Organização Internacional do Trabalho indicam que longas horas de trabalho causaram 745 mil mortes em 2016, um aumento de 29% em relação a dados semelhantes analisados em 2000.¹¹

Fazer com que os trabalhadores produzam mais para as organizações às quais servem não é um conceito novo. *Princípios da administração científica*, obra de Frederick Winslow Taylor de 1911 – na qual ele conta a famosa história de como conseguiu que os fabricantes de ferro-gusa aumentassem sua produção diária de 12 para 47 toneladas, aumentando seus salários e gerenciando de perto a cadência do trabalho –, ainda hoje serve de base para a

* Encontrei-me pessoalmente com Gary e acredito que ele seja bem-intencionado (e presumo o mesmo sobre Grant). Nos últimos anos, Gary de fato suavizou sua postura em relação ao “trabalho duro”, e acho importante reconhecer isso aqui. (N.A.)

teoria e a prática da administração, apesar de todas as mudanças dramáticas na nossa economia descritas anteriormente. (E apesar do indisfarçável desprezo de Taylor por pelo menos um dos trabalhadores, um fleumático que, em sua constituição mental, o autor mais assemelha a um bovino do que a qualquer outro tipo.)¹² Lembro-me de aprender sobre a teoria da fixação de objetivos quando estudei para me candidatar a um doutorado.¹³ Edwin Locke e Gary Latham (líderes no estudo do comportamento organizacional desde meados da década de 1960) tornaram-se reconhecidos por seus métodos que usam ambiciosos objetivos de negócios para aumentar a produção dos trabalhadores. Tudo isso para dizer que a evolução da nossa otimização para sermos máquinas de trabalhar tem uma longa história, mas mais recentemente as empresas estão tentando nos vender a mensagem de que “se acabar de trabalhar” é uma medalha de honra. Na realidade, é um veneno.

Vamos ser sinceros, se você não estiver trabalhando duro... se não estiver respondendo aos seus e-mails no banheiro... se não estiver dando seus 10 mil passos... então você deve ser um preguiçoso, *certo*? Sinceramente, é maluco quanto fomos enganados. Esses atos de sacrifício têm um custo terrível. Um componente do nosso bem-estar depende da diversão, da brincadeira e do lazer, e a vida moderna corroeu as nossas oportunidades de desfrutar desses componentes essenciais da vitalidade.

Acionando a armadilha da felicidade

Como relatei na Introdução, sou um dos muitos cuja resposta a essa panela de pressão foi fazer de “ser feliz” um objetivo incansável. Como tantos, ao fazer isso caí na armadilha de quantificar essa aspiração em todos os aspectos da experiência que nos trazem alegria. Deixe-me lhe dar um exemplo. Eu gosto de meditar. Na esperança de “otimizar” minha experiência de meditação, comprei um dispositivo para fornecer feedback neural para que eu pudesse saber quão “bem” estava meditando. A experiência, porém, logo azedou, já que o software do

dispositivo ficava me estimulando a meditar mais, em vez de simplesmente me permitir desfrutar da experiência. Tal como acontece com tantas atividades hoje em dia, somos incentivados a usar aplicativos e gadgets para monitorar quase todos os aspectos de nossas vidas, desde o sono até o exercício, passando até por algo tão íntimo como o número de dias que estivemos com a pessoa que amamos.¹⁴

Em vez de desfrutarmos das atividades nos nossos termos, nós as transformamos em estatísticas a serem analisadas. Comparamos a versão de hoje de nós mesmos com a versão de ontem, ao mesmo tempo que nos comparamos com os vizinhos. Focamos a lacuna entre o nosso estado atual e os nossos desejos acidentais, que são mais uma questão de acaso, quando poderíamos estar caminhando em direção a experiências significativas que realmente nos alimentem e nos ajudem a crescer. A felicidade se torna uma miragem que só conseguimos enxergar claramente a alguma distância: assim que chegamos, descobrimos que não tem muita coisa lá – e começamos a examinar o horizonte novamente, no que acaba se tornando um ciclo infinito.

Não é nossa culpa: a ciência sugere que os dados estão viciados e contra nós. Na verdade, nosso cérebro está *programado* para se fixar na distância entre onde estamos e onde pensamos que seremos felizes. Um jargão que os acadêmicos usam para expressar que algo tem a ver com prazer é a palavra *hedônico*. Quando falamos em ter uma experiência hedônica, ela normalmente tem dois componentes: prazer antecipatório e prazer consumatório. Houve um tempo em que a ciência acreditava que éramos movidos principalmente pela busca de prazeres consumatórios – uma maneira elegante de dizer que fazemos coisas para nos sentirmos bem. A ciência chegou agora à compreensão de que, para muitos de nós, o que realmente nos motiva a buscar o prazer muitas vezes não é a experiência de se sentir bem em si, mas o fascínio pelo prazer de uma recompensa potencial ou de um resultado positivo e os sentimentos prazerosos que advêm de termos previsto algo corretamente. Existem três razões para isso:

1. **Somos bons em antecipar.** Se você já leu alguma coisa sobre felicidade, provavelmente já ouviu falar de dopamina. A dopamina recebeu seu apelido comum, o hormônio “da felicidade”, porque foi originalmente compreendida como o neurotransmissor que nos ajuda a sentir prazer. Mas, como disse o neurocientista Blake Porter quando o entrevistei: “Para a neurociência, a ideia do prazer via dopamina está bem morta a essa altura”. À medida que os cientistas começaram a estudar a dopamina, notaram algo surpreendente: muitas vezes ela aumenta *antes* de fazermos algo divertido. Se antes pensávamos que a dopamina era essencial para experimentar algo divertido e prazeroso, agora sabemos que a sensação intensificada à qual ela se relaciona está principalmente na *antecipação*.¹⁵ E, de fato, a antecipação não está necessariamente ligada ao prazer. Os cientistas acreditam agora que o propósito evolutivo da dopamina era preparar você para algo inesperado, intensificando sua animação. E a qualidade desse “algo” em si? A dopamina não se importa. Acredita-se agora que a dopamina também está ligada à busca de objetivos, proporcionando uma onda de motivação para nos levar à linha de chegada.

Impulsionados pela dopamina, então, *buscamos* a felicidade ao acaso, em vez de desfrutarmos genuinamente a dádiva da felicidade em si.¹⁶ O desejo de aliviar esse impulso é, propositadamente, insaciável. E assim, encontramos-nos numa roda de hamster que as pesquisas chamam apropriadamente de “esteira hedônica”. Algumas pessoas também se referem a isso como adaptação hedônica, relativismo hedônico ou ponto de ajuste da felicidade – mas, em geral, todos esses conceitos correspondem à nossa tendência de superestimar o impacto que as mudanças e acontecimentos da vida terão na nossa felicidade. Na maioria das vezes, quando uma mudança se torna familiar, a nossa felicidade regressa ao nosso singular “ponto de ajuste” – o mesmo nível de felicidade que existia para nós antes da mudança. Não estamos mais felizes do que antes, então retomamos a busca por algo mais.

Da esteira hedônica seguem mais dois “truques humanos bobos” que tornam a felicidade fugidia.

2. Somos bons em nos adaptar. Qualquer desfecho na vida – seja bom, seja mau – geralmente tem apenas um impacto limitado e temporário na nossa felicidade subjetiva. A felicidade começa a escapar assim que a agarramos. Há décadas, pesquisas têm aplicado a teoria do nível de adaptação para tentar compreender por que as coisas boas parecem não durar, mas foi um artigo de 1978 de Philip Brickman, Dan Coates e Ronnie Janoff-Bulman sobre ganhadores de loteria que realmente conseguiu a atenção das pessoas.¹⁷ O que esses pesquisadores descobriram é que podemos ter experiências surpreendentes e inesperadas – ganhar na loteria, por exemplo – e a vida ficar temporariamente emocionante, mas tendemos a nos adaptar. Acabamos por nos habituar à nossa nova realidade e regressar ao nível padrão de felicidade ao qual estávamos inicialmente habituados, qualquer que seja ele. Na verdade, quando não somos intencionais na nossa forma de encarar mudanças circunstanciais, corremos o risco de sermos menos felizes em razão de novas complicações (por exemplo, para os ganhadores da loteria, a nova pressão de amigos e familiares que querem partilhar a boa sorte) e novas responsabilidades (como diria Notorious B.I.G., “Mais dinheiro, mais problemas”). A boa notícia é que pesquisas mais recentes mostram que nem toda esperança está perdida, mesmo para os ganhadores de loteria. Se formos capazes de assimilar a boa sorte com eficácia, podemos de fato melhorar a nossa satisfação com a vida.¹⁸ Podemos ser mais “espertos” que a adaptação se tivermos as ferramentas corretas.

3. Somos bons em comparar. Sentir-se feliz muitas vezes pode ter menos a ver com a nossa experiência real e mais a ver com a maneira como pensamos que ela se compara à de outra pessoa. Grande parte da forma como percebemos a felicidade se baseia na experiência partilhada. Dessa forma, a nossa felicidade é quase

como uma alucinação em massa. Nós nos comparamos com os outros em qualquer que seja a realidade consensual na qual estivermos vivendo naquele momento.

Por exemplo, um estudo sociodemográfico francês observou que, quando podem escolher, as pessoas geralmente não querem ter “mais” em qualquer sentido abstrato. Elas só querem ter mais do que aquelas ao seu redor. Quando os participantes do estudo foram questionados se prefeririam ter um QI de 110 enquanto os outros tinham um QI médio de 90 ou um QI de 130 enquanto os outros tinham um QI de 150, muitos participantes escolheram a primeira opção, embora isso significasse ter um QI mais baixo de modo geral. Da mesma forma, muitos preferiram quatro semanas de férias se os outros tivessem duas em vez de seis semanas de férias se os outros tivessem oito.¹⁹

Inerentes a todos nós, há mecanismos evolutivos profundamente arraigados que nos predispõem à esteira hedônica. Você enfim tira aquelas férias, e acaba não ficando tão feliz quanto achou que ficaria porque elas não corresponderam ao *hype*. Você enfim consegue aquela promoção, mas sua alegria desaparece conforme você se adapta à nova função. Pior, descobre que ela não é o que você esperava. Seu filho adora a emoção dos presentes de Natal, mas o mundo desmorona quando ele compara sua boa sorte com a do primo, que por acaso ganhou algo um pouco mais legal. Os aspectos positivos dessas experiências se revelam efêmeros, e voltamos ao nosso estado original (aquele irritante ponto de ajuste da felicidade), e às vezes nos sentimos ainda pior.

Entrando no Nada

Você já assistiu ao filme *A história sem fim*? Nele, uma força todopoderosa e malévola chamada *O Nada* está devorando o mundo mágico de Fantasia, deixando para trás apenas um vazio sombrio, que significa uma total falta de imaginação no mundo “real”. É assim que agora penso no consumo irrefletido de mídia e em outras atividades

sugadoras de almas – um *Nada* aparentemente imparável, capaz de sugar da vida o prazer e o sentido... se permitirmos.

Vejamos o consumo de redes sociais, por exemplo. As plataformas de redes sociais podem ser eficazes para nos divertirmos um pouco, para nos conectarmos com outras pessoas e para desfrutarmos e relembrarmos as nossas memórias. Como eu gosto de interagir com as pessoas e compartilhar coisas online, não estou tentando demonizar essas ferramentas. É importante lembrar, porém, que esses aplicativos são projetados especificamente para invadir e controlar nosso lazer. Eles prendem nossa atenção por meio de alavancas de engajamento intencionais. Conforme o software nos lembra que determinados eventos foram socialmente recompensados, aprendemos lentamente a classificar nossas memórias através de comentários e curtidas, e não pelos méritos intrínsecos das nossas experiências.

Esses tipos de mecânica de jogo – destinados a nos manter usando a plataforma – podem levar a mudanças de comportamento não intencionais, já que, pouco a pouco, fazemos coisas para deixar o “Insta” feliz, em vez de deixarmos a nós felizes. Renunciamos à intimidade situacional e a diluímos através de atos de deslocamento vicário. À medida que o nosso público cresce, a validação vem cada vez mais de fontes externas, de um exército do *Nada* – desconhecidos que têm pouco ou nenhum interesse real em nós ou no nosso bem-estar.

Nossas experiências, em vez de serem fins em si mesmas, são agora um meio para alcançar *status* através de estranhas moedas virtuais que quase não têm valor e, para a maioria de nós, não servem para quase *Nada*. Ver mais uma curtida no contador deixa você temporariamente saciado pela liberação de dopamina. A gratificação passageira é de fácil acesso e agradável, então você volta para conseguir mais, de novo e de novo. Soa um pouco como o surgimento de um vício, não é? É porque é isso mesmo. Pesquisas recentes sugerem que essas práticas estão mudando a estrutura do nosso cérebro, tornando-nos mais propensos à depressão e à ansiedade.²⁰ Na verdade, alguns pesquisadores afirmam que o aumento das estatísticas de suicídio e depressão coincide com a

expansão dos smartphones e da utilização das redes sociais.²¹ O trabalho de Jean Marie Twenge, professora de psicologia na Universidade Estadual de San Diego, tem se destacado particularmente ao abordar a ideia de que os smartphones destroem a saúde mental. Embora alguns a tenham criticado por ser excessivamente negativa nas suas interpretações, sua pesquisa mostra que as redes sociais provavelmente têm um efeito negativo importante sobre o nosso bem-estar.²²

Em *The Compass of Pleasure* [A bússola do prazer],²³ um livro inteiro dedicado à ciência do que nos faz sentir bem, o autor David J. Linden aponta que a dor já foi considerada o oposto do prazer – até que começamos a estudar aquela malandragem da dopamina e descobrimos que a dor também pode ativar nossos circuitos de recompensa. Agora entendemos que o oposto do prazer é o tédio – a insatisfação resultante da falta de estímulo e enriquecimento. Se o tédio é um inimigo da diversão, o *Nada* é o vilão principal da diversão.

Ocitocina, a arma secreta da diversão

Aquilo que acreditamos que nos deixa felizes hoje em dia pouco está contribuindo para enriquecer nossas vidas; é simplesmente um esforço que se perde no vazio do *Nada*. Trabalhamos duro para sermos felizes por uma recompensa pouco duradoura e, quando a felicidade é fugidia, ficamos nos perguntando o porquê.

Para tudo isso, a diversão é o antídoto – talvez até literalmente, neuroquimicamente. Veja, a diversão compartilhada com outras pessoas está ligada a um segundo hormônio do bem-estar, igualmente importante, sobre o qual não falamos o suficiente: a ocitocina. Ganhamos parte da nossa ocitocina através de interações pró-sociais e do envolvimento em experiências que nos conectam a outras pessoas. A ocitocina nos dá aquela doçura real de algo maior do que nós mesmos, enquanto a dopamina é, metaforicamente, a sacarina do sentir-se bem.

Sem controle consciente, deixamos que outros controlem nosso tempo. Isso nos faz sentir presos e impotentes porque sabemos que não deveria ser assim. Ignoramos nossos ímpetos primordiais por

agência e autonomia e aplacamos esses sentimentos doando para a aventura de Will ou postando um #tbt e assistindo à chegada das curtidas. O problema é que essa não é uma conexão real. Apertamos esses botões ao mesmo tempo que ignoramos as pessoas com quem estamos compartilhando uma refeição e chamamos essa troca virtual de engajamento social, enquanto, no fundo, somos incomodados por um sentimento de que a vida está passando. Tudo o que fizemos foi lançar mais um momento no *Nada*.

Quando temos um viés para a diversão, começamos a retomar o controle. Quando priorizamos o compartilhamento de experiências intencionais, quando buscamos ativamente uma interação social significativa com outras pessoas por meio da diversão, escapamos da necessidade do gotejamento intravenoso de dopamina. Assim, a diversão é um antídoto para a esteira hedônica, enriquecendo as nossas vidas em vez de simplesmente reprimir a nossa verdadeira necessidade de nos sentirmos vivos e conectados.

A liberação de ocitocina parece ser mais do que meramente prazerosa; pesquisas sugerem que ela nos protege de nossos próprios impulsos negativos. Na Universidade de Libeck, na Alemanha, Volker Ott e colegas deram ocitocina a um grupo de vinte homens saudáveis, e o resultado foi que o autocontrole dos participantes aumentou e o consumo de petiscos diminuiu, levando os pesquisadores a concluir que a ocitocina pode ter um efeito significativo sobre o controle de comportamentos relativos à recompensa.²⁴ Quando priorizamos atividades que nos enriquecem com ocitocina, satisfazendo nossa necessidade de diversão, estamos mais bem equipados para ir além da gratificação instantânea e fazer escolhas melhores sobre como investir nosso tempo e atenção. Incentivar a liberação de ocitocina também parece reforçar os laços da conectividade por nos ajudar a vivenciar a empatia mais profundamente. Nesse estado, deixamos de alimentar o *Nada* para alimentar a nós mesmos e àqueles com quem realmente nos importamos. Quando a ocitocina está presente, tendemos a agir de forma mais favorável ao social e a perceber melhor que não se trata

de nós mesmos e de como nos classificamos em relação aos outros, mas sim de que somos melhores quando apoiamos uns aos outros.²⁵

Nota: A ocitocina e a dopamina têm ligações reais e bem estudadas com o comportamento. A ciência está começando a juntar peças do quebra-cabeça, mas admite que o quadro completo de como elas funcionam no corpo é muito mais complexo do que o nosso entendimento atual. Com os neurotransmissores, não existe isso de ou um ou outro; eles são inter-relacionados e simbióticos, e estão a serviço de uma variedade de usos diferentes pelo corpo. Portanto, embora não se trate realmente de *ocitocina versus dopamina* no cérebro – na verdade, elas são mais como colegas de brincadeira que precisam um do outro para se divertir –, elas são úteis aqui como metáforas para o que devemos valorizar e por quê.

Uma teoria simples da diversão

A diversão tem sido tão vilanizada, marginalizada, ofuscada e ignorada que precisa de uma reformulação. Nossa aventura conjunta começa com a compreensão da verdadeira natureza da diversão. A felicidade é um estado de espírito, mas a diversão é algo que você pode fazer. Não exige educação, dinheiro ou poder. Tudo o que ela exige é intencionalidade. Se a felicidade é uma miragem, a diversão é um oásis no seu quintal. Ao final deste capítulo, começaremos a tomar medidas imediatas. É assim que a diversão funciona.

Do ponto de vista da ciência, a diversão é um território relativamente desconhecido. Nesse sentido, é como o relâmpago, que os humanos observam com medo e admiração desde os primórdios da humanidade. Os relâmpagos são espetaculares, reais e, em alguns casos, podem ser destrutivos – e mesmo assim, ainda hoje, a forma exata como se manifestam é um mistério.²⁶ Os cientistas discordam sobre a maneira como as nuvens de trovoada carregam e como iniciam uma faísca. O relâmpago quebra regras básicas da física.

Da mesma forma, muito do que diz respeito à diversão permanece um mistério. O conhecimento científico sobre suas origens é

em grande parte especulativo. Há a teoria de que, no início da nossa evolução, descobrimos que a diversão sustenta o desenvolvimento do nosso cérebro.²⁷ Divertir-se com outras pessoas ensinou aos humanos como cooperar e desenvolver acordos mútuos que preparam o terreno para futuras normas e consensos sociais. Ao se engajarem em diversão e brincadeira, nossos antepassados desenvolveram relações gratificantes e acordos benéficos e pró-sociais que são a base da dinâmica de grupo moderna. Devido a esse aspecto do poder da diversão, ela provavelmente facilitou o crescimento das nossas sociedades – pelo menos é o que diz essa teoria.

Trata-se de suposições. A verdade é que ninguém conhece ao certo as origens evolutivas da diversão ou por que se divertir é tão útil para nos ajudar a prosperar. Mas, ao contrário da *felicidade*, uma construção subjetiva definida pela percepção humana, a diversão é demonstrável, observável, real e está ao nosso alcance imediato. É primordial e universal, operando num nível mais profundo do que a cultura – um fato que se torna facilmente evidente quando nos lembramos de que muitos animais procuram diversão, e não apenas os humanos. A diversão é tão simples quanto dois cães brincando e tão complexa quanto o caminho atribuído a algumas das descobertas mais significativas de Albert Einstein.

Para quem deseja uma definição simples de diversão, aqui vai: **diversão é o envolvimento em experiências prazerosas.** Mas nos aprofundemos, porque a diversão também é muito mais que isso. A diversão é:

1. Propensão à ação

A diversão é imediata. Ou você está se divertindo ou não está. Na ciência, definimos a qualidade afetiva da experiência através do rótulo de *tom hedônico*, mais comumente referido como *valência*. Para manter as coisas simples, as palavras *hedônico* e *valência* são os únicos dois itens do jargão da psicologia popular dos quais eu gostaria que você se lembrasse à medida que avançamos. As experiências positivamente valentes são prazerosas, as que são negativamente valentes não o são.

Quando temos um viés para a diversão, o que significa que reorganizamos o baralho a nosso favor para experiências mais positivas, começamos a acumular ganhos.²⁸ Em contraste, quando nos preocupamos em “nos tornarmos” mais felizes, por delegação estamos inconscientemente nos identificando como infelizes (ou, na melhor das hipóteses, insuficientemente felizes). Essa lacuna dentro de nós mesmos – esse ponteiro baixo de bem-estar – torna-se o nosso foco, parte da nossa identidade, eliminando a crença fortalecedora de que temos agência em relação à maneira como gastamos o nosso tempo.

2. Pró-social

A diversão é inclusiva. Não depende da atitude “você não pode se servir de um copo vazio” e “coloque sua máscara primeiro” exibida por muitos que se concentram na felicidade. Em vez disso, a diversão muitas vezes transporta você para fora de si mesmo. Adorei a expressão usada pela neurocientista Lisa Feldman Barrett em uma de nossas conversas: “Você se desaloja do centro do seu próprio universo por alguns minutos”. Você passa de um espaço *eu* para um espaço *nós*.

A diversão está predisposta a beneficiar não apenas você, mas todos os que dela participam. Rir com os amigos, por exemplo. Como bem disse o ator de comédia John Cleese: “É quase impossível manter qualquer tipo de distância ou qualquer senso de hierarquia social quando você está simplesmente gargalhando. O riso é uma força democrática”.²⁹

Isso não quer dizer que a diversão exija a companhia de outras pessoas. A diversão solitária é igualmente importante, e pode ser particularmente importante para os introvertidos. Dito isso, as pessoas de quem gostamos podem ser nossas fontes mais poderosas de diversão. Da mesma forma, quando digo que a diversão é pró-social, também quero dizer que diversão não é algo que você consegue à custa de outra pessoa. Curiosamente, quando a palavra *fun* (diversão) apareceu pela primeira vez na língua inglesa, provavelmente no final dos anos 1600, inicialmente significava uma trapaça ou farsa. Essa conotação persiste até hoje quando dizemos: “Eu me diverti um pouco à custa

de alguém”, e talvez tenha contribuído para a nossa atitude sombria em relação à diversão em geral. Vamos acabar com essa bagagem. Daqui para a frente, vamos concordar que, se você precisou machucar alguém, o que você conseguiu com isso não foi diversão.

3. Autônoma

A inclinação pró-social da diversão faz com que alguns sintam que defender a diversão é apenas mais uma forma de o valentão do escritório dizer para você sorrir mais. Ao contrário da felicidade (que foi definida de forma quantificável pela ciência), a definição de diversão é exclusivamente sua. Sua diversão é autônoma, é exclusivamente sua e você é o dono dela. O único ponto em comum que a diversão compartilha com todos nós é a valência positiva – a energia que nos preenche. Quando outras pessoas impõem a você a ideia de diversão, isso pode ser prejudicial. Essa prática é outro motivo pelo qual a diversão ganhou má reputação, e abordaremos esse assunto no capítulo sobre diversão no trabalho.

4. Extraordinária

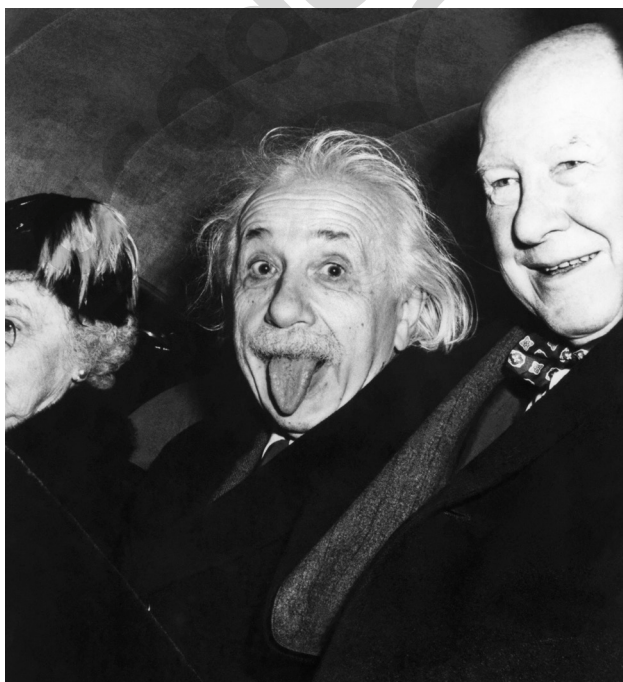
A diversão tem tantos níveis – evidenciados desde o sorriso malicioso que você dá ao ler uma história em quadrinhos engraçada até a onda envolvente de prazer fisiológico e psicológico que você sente nas experiências culminantes. A diversão pode ser abraçar um parceiro assistindo Netflix para uma pessoa e tocar gloriosamente uma bateria para outra. A melhor parte, como descobriremos, é que, independentemente do que diversão signifique para você, ela pode levá-lo a transcender o comum. Existe uma área milagrosa de diversão que está além da ciência, além da medição.

Gosto de pensar na valência como as duas cores de uma roleta. Vou deixar você decidir qual cor representa a experiência positiva e qual representa a negativa. Você escolhe. Quando desenvolvemos um Hábito da Diversão, manipulamos essa cor vencedora a nosso favor. Não podemos garantir que a bola nunca cairá em valência negativa, mas geralmente podemos influenciar o nosso tempo de tal forma que catalogamos

mais experiências boas do que más. Também podemos aprender a desfrutar de nossa experiência mesmo quando as coisas não dão certo. Mas o motivo pelo qual adoro a analogia da roleta são as casas verdes da roda. No seu melhor, a diversão transcende a dicotomia entre infeliz e feliz. Há uma casa especial de diversão que você não consegue encontrar em uma escala linear. Está além da valência. Ultrapassamos as simples aspirações por mais bem-estar subjetivo e as reconhecemos pelo que são, preocupações triviais do eu. Esses momentos de pico estão momentaneamente ausentes de felicidade e tristeza, e aqueles que têm a sorte de encontrá-los descrevem as experiências como uma maravilha que as palavras não alcançam. Esses saltos libertadores têm o potencial de nos conectar a algo maior – algo que, como você verá, passei a chamar de *O Mistério*.

Hall da Diversão

Albert Einstein



Aniversário de 72 anos de Albert Einstein na Universidade de Princeton (Princeton, Nova Jersey), 14/03/1951