

A Arte da Boa Vida

Rolf Dobelli

A Arte da Boa Vida

52 caminhos surpreendentes para a felicidade
Com ilustrações de El Bocho

TEMAS E DEBATES

Círculo Leitores

INTRODUÇÃO

Desde a Antiguidade, pelo menos há 2500 anos — mas talvez mesmo há mais tempo —, que os seres humanos se têm interrogado sempre sobre a boa vida: Como é que devo viver? Como é que se consegue uma boa vida? Que papel desempenha o destino? Que papel desempenha o dinheiro? A boa vida tem que ver com a atitude, com a disposição pessoal ou a prossecução de objetivos de vida tangíveis? É melhor procurar a felicidade ou evitar a infelicidade?

Cada geração faz sempre estas perguntas a si própria. As respostas, em princípio, são sempre decepcionantes. E porquê? Porque estamos sempre à procura de *um* princípio, de *um* preceito, de *uma* regra. Só que não existe este Santo Graal da boa vida.

Nas últimas dezenas de anos, tem-se desenrolado em diversas áreas uma revolução silenciosa do pensamento. Nas ciências, na política, na economia, na medicina, e em muitos outros domínios, já se percebeu que o mundo é demasiado complexo para o podermos compreender com uma grande ideia ou com um punhado de princípios. Precisamos de uma

caixa de ferramentas cheia de diferentes métodos de raciocínio para compreendermos o mundo. E é também de uma caixa de ferramentas dessas que precisamos para a vida prática.

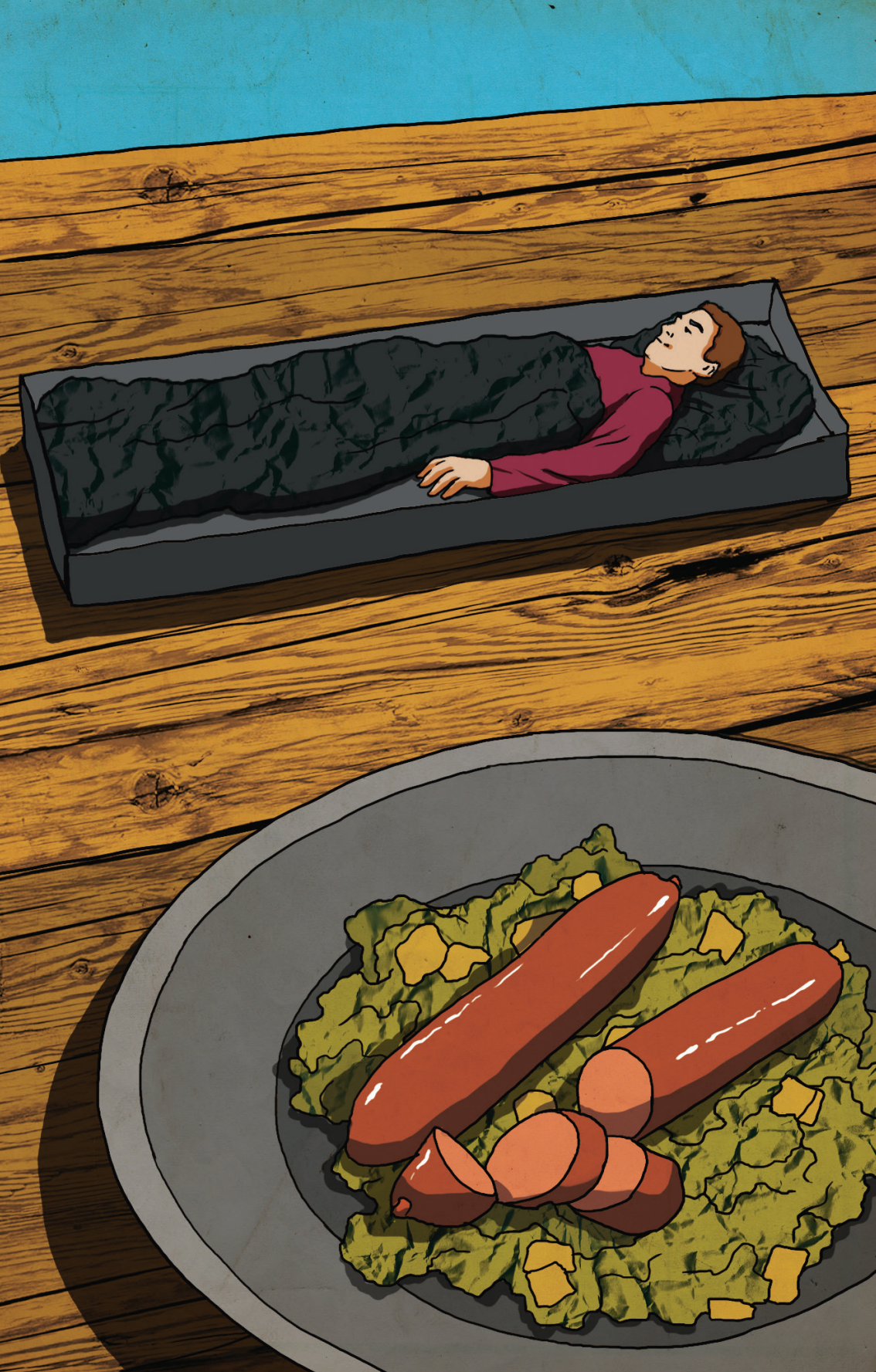
Ao longo dos últimos duzentos anos, criámos um mundo que já não compreendemos de modo intuitivo. E é por isso que empresários, investidores, gestores, médicos, jornalistas, artistas, cientistas, políticos, e pessoas como o leitor e eu acabam, inevitavelmente, por tropeçar na vida se não houver um conjunto de ferramentas mentais bem sólido a que possamos recorrer.

Podemos descrever este conjunto de métodos de pensamento e de atitudes como um «sistema operativo para a vida», mas, quanto a mim, gosto mais da comparação, de um ponto de vista antiquado, com uma caixa de ferramentas. A dificuldade é esta: as ferramentas mentais são mais importantes do que o conhecimento dos factos. Elas são mais importantes do que o dinheiro, mais importantes do que as relações e mais importantes do que a inteligência.

Há alguns anos, comecei a fazer a minha própria coleção de ferramentas mentais para ter uma boa vida. Consegui juntar um fundo de ferramentas mentais tanto da Antiguidade Clássica, parcialmente esquecidas, como dos mais recentes conhecimentos resultantes da investigação psicológica. Pode assim dizer-se que o tema deste livro é uma «filosofia clássica da vida para o século XXI».

Ao longo de vários anos, tenho recorrido diariamente a estas ferramentas para enfrentar os pequenos e grandes desafios com que a vida me presenteia. Depois de, gra-

ças a elas, a minha vida ter melhorado em quase todos os aspetos (e o facto de hoje ter menos cabelo e mais rugas não afetou a minha felicidade), posso agora oferecer-vos, com consciência tranquila e conhecimento de causa, estas 52 ferramentas mentais que, embora não lhe assegurem que consiga ter uma boa vida, pelo menos a tornam mais verdadeira.



1

CONTABILIDADE MENTAL

Como transformar uma perda
num ganho



— u já o devia saber: um pouco antes da saída da autoestrada, em Berna, há um radar fixo que está à espreita. Já lá está há vários anos. Não faço a menor ideia no que estava a pensar. O clarão arrancou-me dos meus pensamentos e uma espreitadela de relance para o velocímetro confirmou-o: eu ia, pelo menos, com um excesso de velocidade de vinte quilómetros por hora e não havia nenhum outro veículo à vista que pudesse servir de bode expiatório.

No dia seguinte, em Zurique, vi de longe um polícia a entalar uma multa no limpa-para-brisas do meu carro. É verdade, eu estacionara ilegalmente, porque o parque de estacionamento estava cheio e tinha pressa, e porque no centro de Zurique os locais de estacionamento autorizado são tão raros como espreguiçadeiras na Antártida. Por instantes ainda pensei em correr para o polícia, mas depois imaginei-me perante ele, a arquejar e de cabelo revolto, a explicar-lhe o meu dilema. E deixei isto ficar assim até porque, com os anos, aprendi que com estas coisas uma

pessoa só consegue fazer uma figura ridícula — e sentir-se diminuído e depois dormir mal.

Antes recebia as multas de trânsito com irritação, mas depois comecei a recebê-las com um sorriso. Vou, simplesmente, buscar o dinheiro à minha verba de donativos. Todos os anos tenho um orçamento de dez mil francos suíços (cerca de nove mil euros) que é destinado às boas ações... o que inclui multas de trânsito. Este truque simples tem o nome, em psicologia, de *mental accounting* (ou seja, *contabilidade mental*). Trata-se, na realidade, de uma falácia: as pessoas olham para o dinheiro de forma diferente consoante a sua origem. Se, por exemplo, o leitor encontrar uma nota de cem na rua, vai usá-la com mais ligeireza e gastá-la mais depressa, e com frivolidade, do que se fosse dinheiro ganho com o seu trabalho. O caso das multas mostra como se pode usar da melhor maneira uma falácia destas. A pessoa engana-se a si própria, voluntariamente, para seu próprio descanso.

Imagine o leitor que está em viagem num país pobre e que a sua carteira desaparece. Pouco depois, encontra-a com tudo lá dentro... à exceção do dinheiro. Interpreta este incidente como um roubo ou como um gasto de um donativo feito a pessoas que possivelmente estão piores do que o leitor? O facto de o dinheiro ter sido roubado não pode ser mudado pelo raciocínio. Porém, o significado do que aconteceu, a interpretação do incidente, está ao alcance da sua vontade.

A boa vida tem muito que ver com a interpretação construtiva dos acontecimentos. Ao preço das coisas nas lojas ou nos restaurantes acrescento sempre cinquenta por cento. É o valor que me vai realmente custar um par de sapatos ou um linguado

à la meunière antes das deduções ao imposto sobre os meus rendimentos. Se, por exemplo, uma garrafa de vinho me custa dez euros, devo ganhar quinze para poder desfrutar o vinho. É, para mim, uma boa contabilidade mental para manter as minhas despesas controladas.

Nos hotéis, prefiro sempre pagar adiantado. Isto permite que um fim de semana romântico em Paris não fique estragado pela conta que aparece no final. Segundo a regra *peak-end* (regra do pico e do final) do prémio Nobel Daniel Kahneman, as pessoas lembram-se do pico e do final das suas férias, e o resto fica esquecido. Vamos abordar este tema mais de perto no capítulo 20. Ou seja, se o fim de uma viagem se resume a uma conta horrenda, apresentada por um presunçoso rececionista francês, como se de uma ordem de marcha se tratasse, e em que se veem taxas crípticas acrescentadas deliberadamente pelo chefe, talvez por a pessoa não conseguir falar francês sem sotaque, a recordação que fica é um dano quase permanente. Os psicólogos conhecem esta tática do *precommitment*: pagar primeiro, consumir depois. É uma variante da contabilidade mental, que faz com que doa menos gastar dinheiro.

Pago os impostos com a mesma indiferença. Não posso, por mim só, alterar o sistema fiscal. Por isso, comparo o que existe na minha bela cidade natal de Berna com o Kuwait, com Riade, com a vastidão de betão cheia de gente no Mónaco ou com a superfície da Lua, locais mais ermos onde não existem impostos sobre o rendimento. E sinto-me melhor em Berna. Além disso, causam uma impressão de mesquinhez e de obstinação as pessoas que, só por motivos fiscais, se mudam

para sítios odiosos. É um péssimo fundamento para uma boa vida. E o que é interessante é que eu sempre fiz maus negócios com pessoas dessas.

Que o dinheiro não traz a felicidade é um lugar-comum, mas eu quero, leitor, aconselhá-lo realmente a não se deixar afundar em pensamentos mais sombrios por causa de uns euros a mais ou a menos. Que uma cerveja custe mais dois euros ou menos dois euros deixa-me bastante calmo. Em vez de poupar dinheiro, poupo-me à preocupação. E isto porque o valor da minha carteira de ações flutua a cada minuto em mais do que dois euros. Se o mercado bolsista se afunda por um milésimo de cêntimo, eu não fico de modo algum perturbado. Faça o mesmo: considere um número, uma quantia modesta que lhe seja completamente indiferente, dinheiro que não encare como dinheiro mas como uma espécie de ruído branco. Não perde nada com essa atitude e o seu saldo interior também não sofrerá com ela.

Houve uma época — teria eu uns 40 anos — em que, depois de uma fase prolongada de ateísmo, procurei Deus por uma última vez com toda a minha determinação. Durante várias semanas fui acolhido como convidado pelos monges beneditinos do mosteiro de Ensiedeln. Recordo-me, com gosto, desse tempo passado à margem das atividades mundanas — sem televisão, sem internet e quase sem sinal no telemóvel, que dificilmente passava através das paredes espessas do mosteiro. O que mais me agradou foi o silêncio imposto à hora das refeições — havia uma total proibição de se falar. De facto não encontrei Deus: o que encontrei foi um truque de contabilidade mental que, neste caso, não se referia ao dinheiro mas ao tempo. No refeitório

(a sala de jantar do mosteiro), os talheres eram postos num pequeno caixão preto, com cerca de vinte centímetros de comprimento. No início da refeição, levantávamos a tampa do caixão e retirávamos do seu interior o garfo, a colher e a faca, que aí se encontravam embrulhados. A mensagem era esta: no fundo, estás morto e tudo o que vem a seguir é-te oferecido. É a *mental accounting at its best*. Aprendi desse modo a cuidar bem do meu tempo e a não desperdiçá-lo com inquietações.

O leitor detesta estar na fila da caixa do supermercado, ou à espera no dentista ou num engarrafamento na autoestrada? De um momento para o outro, a sua tensão arterial sobe para 150 e começa a descarregar hormonas de stresse. Em vez de ficar irritado, pense no seguinte: sem estas perturbações desnecessárias, que lhe dão cabo do corpo e do espírito, viveria mais um ano completo. Nesse ano que lhe é oferecido cabe todo o tempo de espera da sua vida, e muito mais. Em conclusão: não pode recuperar o tempo e o dinheiro que perdeu, mas pode reinterpretar essas perdas. Guarde um sortido de truques de contabilidade mental e vai ver: quanto mais exercitado estiver a evitar as falácias, maior gosto terá em, ocasionalmente e em plena consciência, utilizar uma... e eis um brinde ao seu bem-estar.