

COMO PENSAR E VIVER MELHOR

Rolf Dobelli

Como pensar
e viver melhor
Ferramentas mentais para
a vida e os negócios

TRADUÇÃO

Kristina Michahelles e Sylvania Gollnick



Copyright © 2017 by Piper Verlag GmbH, München/Berlin

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

Título original

Die Kunst des guten Lebens: 52 überraschende Wege zum Glück

Capa

Estúdio Insólito

Preparação

Raïtsa Leal

Revisão

Clara Diamant

Valquíria Della Pozza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Dobelli, Rolf

Como pensar e viver melhor : Ferramentas mentais para a vida e os negócios / Rolf Dobelli ; tradução Kristina Michahelles e Silvania Gollnick. — 1ª ed. — Rio de Janeiro : Objetiva, 2019.

Título original: Die Kunst des guten Lebens : 52 überraschende Wege zum Glück.

ISBN 978-85-470-0092-9

1. Bem-estar 2. Conduta de vida 3. Felicidade 4. Pensamentos — I. Título.

19-28941

CDD-158

Índice para catálogo sistemático:

1. Felicidade : Conduta de vida : Psicologia aplicada 158

Cibela Maria Dias – Bibliotecária – CRB-8/9427

[2019]

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA SCHWARCZ S.A.

Praça Floriano, 19, sala 3001 – Cinelândia

20031-050 – Rio de Janeiro – RJ

Telefone: (21) 3993-7510

www.companhiadasletras.com.br

www.blogdacompanhia.com.br

facebook.com/editoraobjetiva

instagram.com/editora_objetiva

twitter.com/edobjetiva

Para minha mulher, Sabine, e os nossos gêmeos, Numa e Avi

Sumário

<i>Prefácio</i>	11
1. Contabilidade mental.....	13
2. A arte da correção de rumo	18
3. A promessa.....	22
4. O princípio da caixa-preta.....	26
5. Contraprodutividade	31
6. A arte negativa da boa vida	35
7. A loteria dos óvulos.....	39
8. A ilusão da introspecção.....	43
9. A armadilha da autenticidade.....	48
10. O “não” de cinco segundos.....	53
11. A ilusão do foco.....	57
12. O que você compra se vai	61
13. Dane-se o dinheiro.....	66
14. O círculo de competências	70
15. O segredo da perseverança	74
16. A tirania da vocação	79
17. A prisão da boa reputação	84

18. A ilusão do “fim da história”	88
19. O pequeno sentido da vida.....	92
20. Seus dois “eus”	97
21. Uma conta-corrente de lembranças.....	102
22. Histórias de vida são histórias mentirosas	106
23. Melhor uma boa vida do que uma boa morte.....	111
24. Um redemoinho de autopiedade.....	115
25. Hedonismo e eudemonia.....	119
26. O círculo da dignidade – parte 1.....	124
27. O círculo da dignidade – parte 2.....	128
28. O círculo da dignidade – parte 3	133
29. O livro das preocupações.....	137
30. O vulcão de opiniões	142
31. A fortaleza mental	146
32. A inveja.....	151
33. A prevenção	155
34. Trabalho de emergência mental	159
35. A armadilha da atenção	163
36. Ler menos, mas em dobro.....	168
37. A armadilha do dogma.....	173
38. Subtração mental	177
39. O ponto da reflexão máxima.....	181
40. Os sapatos dos outros.....	185
41. A ilusão de mudar o mundo – parte 1	189
42. A ilusão de mudar o mundo – parte 2.....	193
43. A crença no “mundo justo”	198
44. O “culto à carga”	203
45. Ganha quem direciona a própria corrida	207
46. A corrida armamentista	212
47. Tenha um amigo excêntrico	217
48. O problema das secretárias.....	222

49. Gerenciamento de expectativas.....	226
50. A Lei de Sturgeon.....	231
51. Elogio da humildade	236
52. Sucesso interior	241
<i>Posfácio</i>	247
<i>Agradecimentos</i>	253
<i>Apêndice</i>	257
<i>Notas</i>	259

Prefácio

Desde a Antiguidade — ou seja, há pelo menos 2500 anos, mas provavelmente muito mais do que isso —, a humanidade sempre se questionou o que significa ter uma boa vida. Como devo viver? O que caracteriza uma boa vida? Qual é o papel do destino? E qual é o papel do dinheiro? Uma boa vida é uma questão de postura pessoal ou seria atingir metas concretas? É melhor buscar a felicidade ou tentar evitar o infortúnio?

Cada nova geração volta a encarar essas questões. As respostas costumam ser decepcionantes. Por quê? Porque sempre buscamos *aquele* princípio, *aquele* preceito, *aquela* regra. Só que não existe o Santo Graal da boa vida.

Ao longo das últimas décadas, ocorreu uma revolução silenciosa em várias áreas do pensamento. Nas ciências, na política, na economia, na medicina e em diversos outros campos descobriu-se que o mundo é complicado demais para que pudéssemos captá-lo apenas com uma grande ideia ou alguns princípios. Para compreendê-lo, precisamos de uma caixa de ferramentas repleta de diferentes métodos de pensamento.

Ao longo dos últimos duzentos anos, criamos um mundo que

já não conseguimos mais entender de modo intuitivo. Assim, empresários, investidores, executivos, médicos, jornalistas, artistas, cientistas, políticos e pessoas como eu e você inevitavelmente passaremos a vida aos tropeços se não pudermos recorrer a uma caixa de ferramentas e de modelos mentais.

Poderíamos dar a essa coleção de métodos de pensamento e de posturas o título de “manual para a vida”. Mas eu prefiro a metáfora mais antiquada da caixa de ferramentas. A questão é: ferramentas mentais são mais importantes do que o conhecimento factual. São mais importantes do que dinheiro, relacionamentos e inteligência.

Há alguns anos comecei a reunir minha coleção particular de ferramentas mentais para uma boa vida. Para tanto, recorri a um conjunto de modelos de pensamento parcialmente esquecidos, bem como às descobertas mais recentes de pesquisas do campo da psicologia. Este livro poderia até ser descrito como uma espécie de “filosofia de vida clássica para o século XXI”.

Durante muitos anos tenho utilizado diariamente essas ferramentas para lidar com os desafios pequenos e grandes que a vida me impõe. E, depois de ter constatado significativa melhora em quase todos os aspectos da minha vida ao longo desse tempo (o fato de os meus cabelos estarem bem mais ralos e eu ter mais rugas não prejudicou em nada a minha felicidade), posso lhe oferecer, com a consciência tranquila, estas 52 ferramentas mentais. Pode ser que não garantam uma boa vida, mas aumentam muito sua chance de também consegui-la.

1. Contabilidade mental

COMO TRANSFORMAR UMA PERDA EM GANHO

Eu devia ter prestado atenção. Pouco antes da saída da estrada, em Berna, foi colocada uma caixinha cinzenta de radar. Ela já está ali há anos. No que eu estava pensando naquela hora? Não faço ideia. A luz do flash me arrancou dos meus pensamentos e um rápido olhar para o velocímetro confirmou: eu estava pelo menos vinte quilômetros por hora acima da velocidade máxima permitida e não havia nenhum outro carro à vista que pudesse servir de bode expiatório.

No dia seguinte, observei de longe quando um policial colocou uma multa por baixo do meu limpador de para-brisa. Sim, é verdade, eu tinha estacionado num local proibido. Como o estacionamento estava lotado e eu com pressa, e como no centro de Zurique as vagas permitidas são tão numerosas quanto cadeiras de praia às margens do oceano Antártico, cogitei por um momento sair correndo atrás daquele homem. Imaginei a cena: eu, diante do policial, ofegante, descabelado, tentando explicar o meu dilema. Desisti, pois ao longo dos anos aprendi que esse tipo de coisa

só nos leva a fazer papel de bobos. A gente se sente mal depois e não consegue dormir bem.

Antigamente, eu ficava irritadíssimo quando recebia uma multa. Hoje, me limito a sorrir. Apenas abato o valor da quantia que reservo para doações. É um fundo que eu constituí para finalidades nobres, incluindo multas. Na psicologia, esse truque simples é chamado de contabilidade mental. Eu o peguei emprestado de Richard Thaler, um dos fundadores da economia comportamental. Na verdade, é um clássico equívoco mental. As pessoas costumam tratar o dinheiro de maneira diferente conforme a origem dele. Se, por exemplo, você achar uma nota de cem na rua, lidará com ela com menos apego e gastará esse dinheiro com mais rapidez e frivolidade do que faria com um dinheiro suado. O exemplo da multa mostra como podemos nos beneficiar desse tipo de equívoco mental. Você engana a si mesmo para ter tranquilidade.

Imagine que está viajando em um país pobre e dá falta da sua carteira. Pouco depois, encontra a carteira com todos os documentos, mas sem o dinheiro. Você vai interpretar esse evento como roubo ou como uma doação a alguém que provavelmente vive em condições piores do que você? Sua mente não vai mudar o fato de o seu dinheiro ter sido roubado, mas o significado do acontecido, a interpretação do evento — isso sim você pode alterar.

A boa vida tem muito a ver com a interpretação construtiva dos fatos. Eu costumo adicionar um sobrepreço de 50% aos valores cobrados nas lojas ou nos restaurantes. É quanto me custaria efetivamente um par de sapatos ou um linguado *à la meunière* levando-se em conta o que gasto com o imposto de renda. Vamos supor que uma taça de vinho custe dez euros. Significa que preciso ganhar quinze euros para poder custear o meu vinho. Para mim, essa é uma boa contabilidade mental, ajuda a manter o controle dos gastos.

Prefiro sempre pagar antecipadamente as despesas com hotel. Assim, não corro o risco de estragar um fim de semana romântico em Paris na hora de encerrar a conta. Segundo a “regra do pico-fim”, criada pelo economista Daniel Kahneman, ganhador do prêmio Nobel, costumamos nos lembrar do ponto alto e do último momento das nossas férias, mas nos esquecemos do resto. Vamos analisar esse efeito com mais detalhes no capítulo 20. Então, se no fim da viagem aparecer uma conta assustadora, apresentada por um recepcionista francês arrogante como se fosse uma ordem para marchar, acompanhada de adicionais misteriosos que ele provavelmente contabilizou pelo fato de o turista não falar francês sem sotaque, sua memória dessa escapada romântica ficará prejudicada. Por isso, os psicólogos conhecem a tática do pré-compromisso: pagar primeiro, consumir depois — uma forma de contabilidade mental que ajuda a lidar com a dor de gastar dinheiro.

É com essa mesma postura sossegada que pago os meus impostos. Não vou conseguir mudar o sistema tributário. Portanto, comparo os benefícios oferecidos pela linda cidade de Berna com os da cidade do Kuwait, de Riad, da selva de concreto de Mônaco ou da superfície lunar — lugares onde não se paga imposto de renda. Resultado: prefiro ficar mesmo em Berna. Além disso, pessoas que se mudam para lugares mais feios por razões fiscais dão uma impressão de serem mesquinhas e amargas, o que é uma base ruim para uma boa vida. Curiosamente, sempre fiz maus negócios com esse tipo de gente.

A máxima de que dinheiro não traz felicidade já é lugar-comum, e sem dúvida eu o aconselho a não ficar “queimando a mufa” por causa de alguns euros a mais ou a menos. O fato de um chope ser dois euros mais caro ou mesmo mais barato do que o normal já não me afeta mais hoje em dia. Em vez de economizar dinheiro, poupo o estresse, pois a cada minuto que passa o valor

do meu portfólio de ações oscila bem mais do que dois euros. Se a bolsa cai um milésimo por cento, isso também não me atinge. Faça o mesmo: fixe um valor determinado, uma quantia modesta à qual você seja indiferente — um dinheiro que você não considera como dinheiro, e sim como um ruído branco. Você não perde nada com tal postura, muito menos o equilíbrio interior.

Houve um tempo, quando eu estava na casa dos quarenta anos, em que, depois de uma longa fase de ateísmo, eu buscava obsessivamente a Deus. Os queridos monges beneditinos do mosteiro de Einsiedeln me hospedaram durante várias semanas. Lembro com prazer daquela época, distante da agitação mundana, sem televisão, sem internet e com pouquíssimo sinal de celular por causa dos muros grossos do mosteiro. O que eu mais apreciava era o silêncio durante as refeições, pois era estritamente proibido falar. Bem, não encontrei Deus, mas outro truque de contabilidade mental, que dessa vez não se refere a dinheiro, e sim ao tempo. No refeitório, os talheres ficam guardados em pequenos ataúdes pretos de cerca de vinte centímetros de comprimento. No início da refeição cada um abre a tampa do seu ataúde e retira o garfo, a faca e a colher, todos cuidadosamente embrulhados. A mensagem é: no fundo, você já morreu. Tudo o que acontece a partir de agora é um presente. É a essência da contabilidade mental. Assim, aprendi a valorizar o meu tempo e a não o esbanjar com estresse.

Você detesta ficar na fila do caixa no supermercado, mofar na sala de espera do dentista, esperar no engarrafamento na estrada? Já, já a sua pressão arterial vai a 150 e você será inundado pelo hormônio do estresse. Em vez de se irritar, deveria pensar o seguinte: sem esse estresse desnecessário que, com o tempo, devora o seu corpo e a sua alma, você viverá um ano a mais. Esse ano que ganhou de presente tem espaço para toda a espera da sua vida e muito mais.

Conclusão: você não pode recuperar a perda de tempo e de dinheiro, mas pode reinterpretá-la. Abra sua caixa de truques de contabilidade mental em todas as situações e verá que, quanto mais treinado estiver na arte de evitar erros mentais, mais divertido será cometer um deles de propósito, de vez em quando. E lembre-se: é para o seu próprio bem.