

# RESENHA



# HUFFINGTON, Arianna Stassinopoulos. **A Terceira Medida do Sucesso**. Rio de Janeiro: Sextante, 2014, 176 p.

Idanir Ecco

Mestre em Educação UPF/RS; Professor da URI Erechim/RS e Integrante do Grupo de Pesquisa Ética e Educação. *E-mail*: idanir@uricer.edu.br.

Data do recebimento: 18/06/2019 - Data do aceite: 30/09/2019

*Em nossa busca incessante por mais sucesso, perdemos o contato com nosso verdadeiro eu, nosso corpo, nossa família e nossos amigos.*

(Jack Canfield)

Obter sucesso profissional faz parte das aspirações de qualquer trabalhador, pois todo profissional *deseja intensamente ter uma carreira bem-sucedida. E na ânsia de viver exitosamente, é possível deparar-se, paradoxalmente, com a possibilidade do malogro, da infelicidade. Isto é, a busca desenfreada pelo resultado feliz, por vezes com critérios não bem claros, está adoecendo pessoas e, por extensão, a sociedade.*

A obra referência para essa resenha, de autoria de Arianna Stassinopoulos Huffington, ateniense radicada em Nova York, cognominada também de “ativista do bem-estar”, conhecida nos Estados Unidos como a “baronesa da mídia eletrônica”, formada em economia pela Universidade de Cambridge (Inglaterra), escritora<sup>1</sup>, cofundadora,

presidente e editora-chefe do Huffington Post Media Group<sup>2</sup>, constitui-se num chamamento para que se estabeleça uma nova medida de sucesso substituindo os tradicionais símbolos de prosperidade: dinheiro e poder.

Quanto à estrutura, o livro contém um prefácio, redigido pela própria autora, e, além da introdução, inclui mais quatro partes. Soma-se a isso o Epílogo e no final do livro estão Apêndices com dicas de aplicativos, sites e ferramentas relacionados aos temas abordados ao longo do texto.

A teoria da Terceira Medida do Sucesso divide-se em quatro pilares, que equivalem aos capítulos do livro, a saber: bem-estar, sabedoria, admiração, doação. Tece uma abordagem descritiva, informativa e argumentativa embasada por centenas de

<sup>1</sup> Arianna é autora de diversos livros sobre as mais variadas temáticas: desde biografias (de figuras como Maria Callas e Pablo Picasso) a sátiras políticas, passando pela mitologia e pela análise cultural, econômica e política da sociedade norte-americana. Nascida na Grécia, ela se mudou para a Inglaterra quando tinha 16 anos; formou-se pela Universidade de Cambridge. Ela está na lista das 100 pessoas mais influentes do mundo da revista Time, e já entrou para a lista Forbes das mulheres mais poderosas.

<sup>2</sup> Criado em 2005, o The Huffington Post é um dos mais influentes portais de notícias e informações do mundo. Presente em dez países, sendo que no Brasil foi lançado em 2014 com a denominação de Brasil Post, versão brasileira do site americano.

pesquisas científicas recentes nos campos da psicologia, dos esportes, da fisiologia, da medicina do sono, combinadas com a experiência pessoal da autora.

No Prefácio, elaborado com exclusividade para a edição brasileira, afirma e argumenta que o Brasil, mesmo enfrentado grandes desafios, apresenta incontáveis oportunidades em todas as áreas. Constatada, também, que, em solo brasileiro, existem preocupações para com o bem-estar das pessoas: “O Brasil já está na dianteira quando se trata de levar o bem-estar a sério, só perdendo para os Estados Unidos [...]” (p. 10).

A gênese da obra é descrita na parte introdutória do livro, referindo-se a um episódio pessoal. Conta que, numa manhã de primavera de 2007, a autora sofreu uma queda no próprio escritório devido a um desmaio provocado pelo excesso de trabalho, falta de sono e sobrecarga emocional. Diante da situação de esgotamento, afirma: “De acordo com os indicadores tradicionais de sucesso, que priorizam dinheiro e poder, eu era muito bem-sucedida. Mas, segundo qualquer definição lúcida de sucesso, minha vida era um caos.” (p. 11).

O primeiro capítulo, que tem como título “Bem-estar”, inicia argumentando que o excesso de trabalho não é a chave do sucesso. Afirma que a concepção de que o bom resultado advém do trabalho exorbitante é uma ideia “[...] criada por homens numa cultura dominada por homens. Mas esse modelo não funciona para as mulheres, tampouco para os próprios homens.” (p. 24 - 25). E essa visão deturpada de sucesso, além de desencadear o estresse entre as pessoas, provoca epidemias de vícios e a denominada doença da civilização: síndrome de *burnout*. De posse de dados de pesquisas recentes, conclui: “Infelizmente, o *burnout* é uma tendência global.” (p. 29). E, fundamentada cientificamente, afirma: “Funcionários saudáveis, resultados eficientes.” (p. 31).

Argumenta, ainda na primeira parte, que a meditação é a melhor maneira para uma pessoa torna-se saudável e feliz. O fundamental é treinar a “[...] mente a estar quieta, presente e conectada com o seu eu interior.” (p. 40). Tece críticas à hiperconectividade, denominando-a de “[...] a cobra do Paraíso digital.” (p. 45). Justifica, exemplificando, como o sono, a atividade física e os animais de estimação contribuem para “[...] aumentar nossa sensação de bem-estar e de realização.” (p. 61), favorecendo a qualidade de vida.

“Sabedoria” é o termo definido, pela autora, como título para a segunda seção, motivada que foi pela Antiguidade Clássica, mais precisamente pelo mito de Atena, deusa da sabedoria, pois inspira alma e compaixão. Apoia-se nessa ideia porque “[...] é justamente o que está faltando quando insistimos em manter um velho estilo de vida que já não nos satisfaz.” (p. 70).

Nessa parte, defende que somente pela sabedoria é possível reconhecer o que realmente precisamos para bem viver: conexão e amor. E, também, a autora está convicta de que esse pilar do sucesso “[...] é essencial para uma vida significativa.” (p. 77). Nesse sentido, enfatiza a necessidade do silêncio interior, do aquietar-se para ouvir a voz interior, denominada de intuição, que é fundamental para tomar decisões, pois possibilita um estado de harmonia. Alerta, ainda, que “[...] nosso mundo moderno e hiperconectado cria mil barreiras entre nós e nossa intuição” (p. 78), pela dependência crescente em relação à tecnologia. E além de rever a forma como lidamos com a tecnologia, orienta, fundamentada por estudos, que é imprescindível rever, também, a forma como lidamos com o tempo, pois o acúmulo de tarefas na lista de incumbências “[...] consomem nossa atenção, ainda que nunca os coloquemos em prática.” (p. 86). E qual a alternativa frente a tais dilemas? Mudança de hábitos ou, nas palavras da autora: “[...] abandonar um mundo estreito

e autocentrado e partir para um mundo com uma perspectiva mais ampla.” (p. 95).

A “Admiração”, título da terceira parte, é definida não apenas como produto daquilo que vemos, mas também como resultado do nosso estado mental, isto é, “[...] da perspectiva com a qual olhamos para o mundo” (p. 98). Há que se despertar o poder do encantamento pelo bem-estar que nos proporciona. Mesmo sabendo que existem diferentes elementos ou situações que podem despertar esse estado de maravilhamento, a autora argumenta, a partir de situações vivenciadas e de vários autores, que: “A natureza e a arte são dois dos meios que mais despertam a nossa admiração” (p. 101).

Reitera, novamente, que, nesse mundo hiperconectado, dedicar plena atenção a algo está se tornando quase uma raridade, pois são incalculáveis os estímulos que competem para tal. A ausência do silêncio concorre, também, para limitar a contemplação. E nesse sentido observa que: “estamos sempre conectados, plugados, constantemente afastados do silêncio e da paz que ele tem a oferecer” (p. 105). Enfatiza que é fundamental dedicar tempo para admirar o nosso entorno e sentir gratidão pela vida.

E, ainda nessa mesma seção, apresenta, descreve e exemplifica outro caminho para despertar a emoção da admiração que são as coincidências, concebendo-as como: “[...] a porta secreta para a admiração” (p. 108), pois “[...] ligam-nos a nós mesmos, uns aos outros e a uma ordem invisível no universo” (p. 113), declara com firmeza. Conclui esse capítulo argumentando extensivamente que: “Para redefinir o significado de uma vida de sucesso, precisamos integrar à existência a certeza da morte.” (p. 114).

No último capítulo, disserta sobre o quarto elemento da Terceira Medida do Sucesso: “Doação” (compaixão). Compreende-o como “[...] a única resposta viável para os proble-

mas que o mundo está enfrentando.” (p.128). Defende, com veemência, a importância de as pessoas envolverem-se, regularmente, com serviços comunitários, pois “A doação nos conecta [...]. A compaixão neutraliza a ganância e o narcisismo.” (p.129).

Sinais do poder da compaixão são possíveis de serem detectados sem grande esforço, em nossos contextos, de modo especial em situações de infelicidades, de adversidades, de infortúnios, de catástrofes... No entanto, observa a escritora que “Não deveria ser necessário um desastre natural para mobilizarmos nossa humanidade.” (p. 131).

O serviço voluntário é poderoso porque os seus benefícios retornam, também, ao praticante dessa virtude, visto que “Tornamo-nos virtuosos pela prática da virtude; responsáveis pela prática da responsabilidade; generosos pela prática da generosidade; compassivos pela prática da compaixão. E nos tornamos abundantes doando aos outros.” (p. 134). Em síntese, reforça em todo esse capítulo que a doação é a melhor via para evoluirmos como seres humanos.

O texto, na sua totalidade, possibilita uma leitura convidativa e envolvente, proporcionado pelo excelente nível de abordagem e aprofundamento do tema, bem como encoraja o leitor para direcionar o olhar para “dentro” de si, no sentido do autoconhecimento para que possa viver da forma que realmente deseja. Atualíssimo e inspirador, pois toca em pontos do cotidiano laboral e transcende o mundo corporativo, adentrando nos universos comportamentais e filosóficos.

Essa obra é uma leitura recomendada para quem pretende tornar a vida mais gratificante e autêntica, uma vez que o conteúdo descrito estimula a refletir sobre as escolhas que fazemos, bem como a construir estratégias para que o bem-estar, o trabalho, a saúde e a realização pessoal estejam numa situação de equilíbrio, de harmonia, e não numa condição

de perturbação constante e de desordem generalizada. Não menos importante destina-se, de modo especial, aos jovens ingressantes no mercado de trabalho e que, obviamente, almejam sucesso na vida profissional, pois

compreenderão que, além do dinheiro e do poder, existe um novo indicador de prosperidade que inclui o bem-estar, a admiração, a sabedoria e a doação (compaixão).