

S

sumário

INTRODUÇÃO 7

A FELICIDADE 12

O MEDO DA FELICIDADE 150

CONCLUSÃO 212

Apesar de ser psiquiatra por formação, sempre me interessei por psicologia normal. Creio que isso se deu porque desde o início da atividade clínica percebi que as pessoas comuns, as que não são portadoras de nenhuma patologia específica, são muito infelizes. É verdade que a grande maioria dos humanos é infeliz porque não tem condições materiais mínimas, o que lhes bloqueia o acesso a saúde, educação, moradia digna e alimentação adequada. Acontece que aqueles com boas condições materiais também são infelizes, mesmo que olhemos apenas por este aspecto: sentem inveja dos que têm mais do que eles, ainda que não necessitem de nada.

Muitas pessoas são infelizes porque gostariam de ser mais bonitas, mais altas e magras, mais inteligentes. Queriam ser mais alguma coisa. Outras tantas — quase todas — são infelizes porque estão sozinhas ou mal acompanhadas e não sabem como sair de seus impasses sentimentais. Outras lamentam a falta de uma vida sexual mais exuberante e cheia de emoções fortes. Umam sonham com um trabalho excitante e glamouroso; outras, com uma vida livre e descompromissada, sem horários rígidos e sem patrões.

Triste é constatar que elas não fazem quase nada para encaminhar a vida na direção de seus sonhos,

uma vez que teriam meios efetivos para tentar concretizá-los. No caso inverso, quando deveriam aceitar a realidade tal como ela é e parar de sofrer por não serem, por exemplo, tão bonitas — de acordo com os padrões da moda atual —, também impressiona perceber que pessoas inteligentes e bem preparadas insistem em continuar sofrendo por força de propriedades irreversíveis e irrelevantes.

Não há como deixar de considerar a hipótese de que as pessoas precisam sofrer, precisam se sentir frustradas e infelizes. Sonham com a felicidade, mas precisam da infelicidade. Tudo leva a supor a existência de um importante fator antifelicidade no seio de nossa subjetividade. Venho apontando nessa direção há quase trinta anos, e o passar do tempo só tem confirmado a hipótese que formulei no final dos anos 1970 a propósito da existência de um elemento antiamor em nossa mente.

O mecanismo antifelicidade perturba muito a realização amorosa de qualidade, assim como dificulta a concretização de qualquer outro projeto que cada um de nós venha a construir para si. Pode inclusive interferir na elaboração dos projetos, induzindo-nos a erros grosseiros que depois nos levarão para perto do abismo. Não acho que se possa considerar desprezível a presença de um “inimigo” dessa magnitude atuando em nosso sistema de pensamentos. Não é à toa que quase todos nós temos sido pessoas essencialmente frustradas e infelizes.

Final de contas, em que consiste nossa felicidade? Como conseguiremos pensar com objetividade e clare-

za sobre o tema se sentimos dentro de nós um impulso que nos induz ao erro e, portanto, à infelicidade? Como saber se estamos ou não sob a influência sutil desse demônio interno que nos sugerirá sempre o pior caminho? Como agir para nos livrarmos desse elemento antifelicidade que nos habita? Será que existem pessoas que não têm esse “dispositivo” autodestrutivo?

Questões como essas têm ocupado meus dias — e muitas de minhas noites — ao longo das décadas de trabalho que se seguiram às primeiras observações sobre o tema. Não sei respondê-las de forma definitiva, até porque em ciência não existem respostas definitivas. Meu caminho tem sido sempre o mesmo: ando pelo espaço que existe entre a biologia (especialmente a relacionada com a atividade de nosso sistema nervoso central), as ciências sociais e a filosofia (que tratam da forma como usamos nosso equipamento biológico). Como tenho pensado essencialmente nas pessoas que não são portadoras de distúrbios biológicos, estarei mais próximo das questões existenciais do que em outros momentos.

Fazendo um balanço acerca dos livros que escrevi, percebo a presença de algumas constantes, sendo uma delas a preocupação com a questão da liberdade humana, com nosso direito de pensar e de tentar agir por conta própria. Temos de buscar sempre as forças necessárias para neutralizar ao máximo as pressões que sofremos de fora para dentro. Elas são geradas por força de múltiplos — e nem sempre muito idôneos — interesses. Acredito que o totalitarismo próprio das estruturas

sociais oligárquicas apenas se sofisticou, de modo que agora as ordens nos são dadas como se fossem simples sugestões. É evidente o papel da mídia e, em particular, da publicidade nesse novo modo de nos escravizar. Apesar de sabermos disso, temos tido pouca força para resistir às pressões que nos levam a agir de uma forma que não escolhemos e que nem sempre corresponde aos nossos verdadeiros interesses.

Só me interesse por soluções que possam ser aplicadas por todos os membros de uma comunidade. Só me interesse pelo que chamo de felicidades democráticas: aquelas aquisições que não são excludentes. Não me interesse muito pela riqueza, pela beleza e pela ambição que conduzem a resultados extraordinários. Sei que elas podem fazer bem à vaidade de seus portadores, mas sei também que condenam à infelicidade a grande maioria das pessoas que jamais poderá tê-las. Não valorizo nem respeito sistemas sociais e políticos que pregam e estimulam a busca dessas qualidades raras. Não me encantam a renúncia exagerada, a erudição extraordinária, assim como a magreza ou a riqueza. Sei apreciar todas essas propriedades, mas não posso deixar de imaginar a dor que elas provocam no resto das pessoas de uma comunidade em que nem todos são competentes para exercê-las de forma assim radical.

Posso muito bem imaginar uma comunidade em que as pessoas se orgulhem de ser honestas, de levar um estilo de vida que não se baseie na exploração de terceiros, de cultivar uma vida amorosa bem-sucedida e acoplada a

uma vida sexual gratificante. Que apreciem suas músicas, seus filmes preferidos, seus esportes. Imagino todos em condições de assistir e praticar esportes sem que se tornem exímios atletas. Por sinal, interessa-me conhecer as razões que levam os campeões a ser criaturas com menos medo de ser felizes, a fim de extrair conhecimentos que possam ser utilizados para o bem de todos.

As reflexões deste livro tratam das felicidades democráticas, aquelas acessíveis a todos nós. Tratam também das razões íntimas que têm nos impedido de viver tão bem quanto gostaríamos.

