

REPORTAGEM DE CAPA

Entre a penumbra e a nitidez

Os tempos mudam, mas a busca pela felicidade se mantém fiel ao desejo humano de amor, afeto e confiança. Com a descrença generalizada, receitas são fabricadas, mas é preciso cuidado

LILIAN MONTEIRO

O que você quer da vida? Ser feliz! A resposta faz parte de um anseio quase unânime. Agora, ser feliz em tempos sombrios soa quase como impossível. Será? A pós-doutora em psicologia clínica Maria Clara Jost, da Tip-Clinica, faz uma reflexão nada superficial do que o mundo "doente" está passando. E começa lembrando *Homens em tempos sombrios*, título de um famoso livro da filósofa alemã e judia Hannah Arendt, escrito ao longo de 12 anos. A obra tem como pano de fundo a reflexão sobre personalidades que viveram "em tempos sombrios", na qual ela própria poderia se incluir, pois viveu na própria carne, mesmo que refugiada nos Estados Unidos, os horrores do nazismo. "Talvez, pudéssemos caminhar por aí e por muitas outras estradas para refletir sobre felicidade em tempos sombrios. Interessante essa retomada do termo. Estaríamos vivendo tempos de sombra? E o que seria isso? Sombra é algum espaço que não está claro, mas também não está escuro. Onde se enxerga, mas não com nitidez. Espaço onde a percepção das imagens aparece obscurecida, enevoada, embaçada. Meio luz, meio sombra. Penumbra."

Que tempos são esses? Para Maria Clara Jost, são tempos confusos. Tempos de indefinição, de incertezas, de inseguranças, de dúvidas, de não saber. "Tempos de sombra. Contudo, as buscas humanas são as mesmas: segurança, confiança, vínculos, relações, reconhecimento, dignidade, respeito, amor, alegria, felicidade. Porém, como responder a essas buscas fundamentais em tempos de sombra? Seria possível? A fórmula de felicidade que valia em tempos de outrora ainda valerá para hoje?"

SIMULACRO E ESPETÁCULO São muitas as perguntas. Maria Clara Jost explica que a felicidade era vista como o resultado do empenho e da convicção na busca de valores e ideais mobilizados pela possibilidade de realização de si mesmo, da construção de vínculos de afeto e cuidado, pela construção da confiança em si, nos outros e no mundo. Enfim, era o resultado de um movimento que se direcionava para fora do si mesmo autocentrado. E em tempos sombrios? A cultura da contemporaneidade prega uma descrença generalizada em tudo que seja duradouro. Vivemos em um tempo superacelerado, que hipervaloriza o prazer, as sensações, o imediato e, obviamente, o superficial. Do ponto de vista afetivo, incentiva-se a não construção, o não compromisso, o não enraizamento, o não vínculo. Quer-se a conexão rápida, rasteira e superficial. Quer-se consumir, coisas e pessoas. "Vivemos a cultura do simulacro", dirá Baudrillard (sociólogo e filósofo francês). "Vivemos a cultura do espetáculo", sublinha Debord (escritor e pensador francês).

Então, como ser feliz? Maria Clara Jost entende que, certamente, existe uma busca por felicidade que parece inatingível. "Humanamente, ainda somos os mesmos. Ainda buscamos amar e ser amados e, quando não podemos sequer acreditar na possibilidade de estabelecer vínculos confiáveis, sofremos. Não é por acaso que a depressão é o mal de nosso século." Sabendo disso, a psicóloga avisa: "A mídia da cultura hodierna nos oferece todos os dias receitas de felicidade. A prescrição seria consumir e aparecer. Quanto mais temos coisas, mais apareceremos, mais importantes, mais valorizados, enfim, mais felizes. Será? Será que o sofrimento individual e coletivo desses tempos de sombra não seria um sinalizador de que estamos no caminho errado?"

VIRAR O JOGO Todavia, Maria Clara Jost lembra que não se pode voltar atrás. De fato, o contexto à nossa volta mudou. "Somos os mesmos sim, mas também somos radicalmente diferentes de tudo o que nos precedeu. Porém, ainda podemos "virar o jogo". Não somos obrigados a engolir tudo o que nos oferecem. Podemos dizer não ao hiperindividualismo, à indiferença, à frieza, ao parecer ser. Podemos decidir ir ao encontro, estar presentes, fazer laços, cuidar, comprometer-nos, responsabilizar-nos. Podemos querer construir relações e fazer de nós um alguém confiável, amável, um porto seguro em momentos de tantas incertezas. Certamente, se não podemos mudar o mundo, podemos, cada um de nós, fazer diferente."

Maria Clara Jost enfatiza que não é preciso se afundar na massa. "Podemos resistir e lutar. Acreditar na possibilidade de uma resposta positiva. Isso é 'contrapor-se'. E é possível 'opor-se' sempre. Podemos nos 'dispor' a enfrentar e lutar contra a corrente ideológica que nos diz que devemos ficar apaticamente 'deitados à sombra'."

A felicidade não é para os fracos. Como bem alerta Maria Clara Jost, como nos dirá o neuropsiquiatra austríaco Viktor Frankl: "Se não fizermos a nossa parte o melhor que pudermos, o mundo, que já está numa situação ruim, vai piorar." Então, propõe a psicóloga, "refaço o convite: por que não nos juntamos à minoria e buscamos fazer o melhor que pudermos? De fato, se existe sombra, é sinal evidente da presença de luz. Mesmo que escondida. Se for assim, podemos olhar para além das nuvens e usar nossa liberdade, que é constitutiva do humano, para erguer hoje a nossa felicidade. Felicidade esta que continua sendo, como em outros tempos, resultado da busca da construção de vínculos e de compromissos com um outro ser humano. Relações de afeto, que possam ser confiáveis para nós e para o outro. O resultado dessa edificação é, inevitavelmente, no presente, passado e futuro, a tão buscada felicidade."



RAFAELA VITÓRIO/DIVULGAÇÃO

“

Se existe sombra, é sinal evidente da presença de luz. Se for assim, podemos olhar para além das nuvens e usar nossa liberdade, que é constitutiva do humano, para erguer hoje a nossa felicidade”

■ Maria Clara Jost, pós-doutora em psicologia clínica



BETO MAGALHAES/EM/D.A PRESS

Para a psicanalista e escritora Inez Lemos, o fato de se comunicar pela máquina, e não mais pela presença física, afeta os sentimentos

PARA LER...

O livro *Felicidade: modos de usar* é resultado do debate entre os pensadores Mario Sergio Cortella, Leandro Karnal e Luiz Felipe Pondé, em comemoração aos 15 anos da Editora Planeta no Brasil. Durante uma hora e meia, os três discutiram o que é felicidade, o que ela significa, que caminhos podem nos levar a ser pessoas mais felizes. Como sempre fazem, citaram outros filósofos e pensadores, deram exemplos pessoais e terminaram mostrando que ser feliz é possível – não o tempo todo, mas é possível para todos. Abaixo, um petisco do que você vai encontrar ao longo das 160 páginas.

“A felicidade é, no meu entender, um momento de vibração intensa da vida no qual você se coloca, inclusive com a compreensão de que aquele momento já poderia morrer”

● MARIO SERGIO CORTELLA, filósofo, escritor e doutor em educação

“Ser feliz é tão obrigatório que ninguém mais pensa em ser feliz, mas apenas em aparentar essa felicidade, o que é uma percepção fina, curiosa e muito perspicaz sobre o nosso mundo”

● LEANDRO KARNAL, doutor em educação, professor e escritor

“Não haveria a possibilidade de experimentar a felicidade fora da autenticidade”

● LUIZ FELIPE PONDÉ, filósofo, escritor, ensaísta e pós-doutor em epistemologia

Felicidade: modos de usar
Autores: Mario Sergio Cortella, Leandro Karnal e Luiz Felipe Pondé
Editora Planeta, 160 páginas, R\$ 42,90

DE DENTRO PRA FORA

A tecnologia, o universo digital e a felicidade. A era pós-moderna, pós-industrial ou neoliberal marca o momento histórico em que vivemos. Agora, lidamos com a pós-verdade. A cultura do narcisismo e a sociedade do espetáculo avançaram para a cultura da selfie e, com a intensificação desses conceitos, interessa analisar como eles afetam a vida e os sentimentos humanos. Inez Lemos, psicanalista e escritora, afirma que a tecnocultura está produzindo transformações profundas no campo das relações inter-humanas. A maioria hoje se comunica pela máquina e não mais pela presença física. Poucos se interessam em encontrar. O celular tornou-se o principal espaço de comunicação, e as redes sociais a sala de visitas onde os encontros se realizam. "Pela internet, enviamos fotos, postamos opiniões, compartilhamos aspectos de nossas vidas pessoais. A mania de postar quase tudo acabou por gerar uma disputa entre quem melhor conquista algo inusitado e grandioso. A vida não quer apenas os 15 minutos de fama, ela exige mais."

Nesse cenário, Inez Lemos alerta que a tirania da felicidade, do prazer, a obrigação de mostrar o sorriso de alegria e satisfação acabou provocando seu contrário. "Em *Selfie, logo existo*, o psicanalista baiano Marcelo Frederico Augusto dos Santos Veras debate a questão com propriedade. Como ser feliz por pressão, como ganhar a corrida da felicidade? Há uma imposição sobre o bem-estar. O sujeito não pode assumir os fracassos, as frustrações, tristezas e angústias. O mal-estar na civilização se rompeu. Agora, é como, dentro da lógica do absurdo, da inverdade, da incivilidade, do mundo fake, da desconstrução do amor e da esperança, encontrar algo que nos faz felizes."

DIVINDADES Inez Lemos explica que felicidade é o nome que damos para explicar o encontro do eu com o inconsciente, ou seja, "quando conseguimos realizar um desejo que nos era obscuro, mascarado, algo com que sempre sonhamos e, com o tempo, talvez com anos de análise, descobrimos". Esse encontro, enfatiza a psicanalista, que toca entranhas, dialoga com nossas divindades, é o que podemos chamar de felicidade. Algo que diz do sujeito, que o revela. Só nos sentimos felizes quando realizamos algo por nossa conta, quando colocamos muito de nós naquilo que fazemos. Ai sim, sentiremos uma alegria interna, uma sensação de plenitude, pois foi algo conquistado de dentro para fora."

Portanto, destaca Inez Lemos, há um equívoco quando os pais se esforçam para dar tudo aos filhos, poupando-os da peleja da conquista. "Não há sentido senão naquilo que fazemos por desejo próprio. O esforço é o caminho seguro que nos leva à felicidade. Quanto mais vivemos uma vida que não é nossa, acreditamos em narrativas falsas, compramos sonhos alheios, estilo de vida imposto, mais infelizes seremos."

Para Inez Lemos, a vida atual convoca à infelicidade, à medida que chama o sujeito a circular fora de sua subjetividade, distante de seu núcleo identitário. "Se ele não se reconhece no que produz, impossível extrair satisfação. Temos, como bem nos lembrou Karl Marx, de deixar, em nosso trabalho, nosso rosto impresso. E para completar, lembramos Freud: "Cada um deverá, à sua maneira, descobrir a forma de se realizar. Não há uma chave de ouro para nos salvar."

EDITORA PLANETA/REPRODUÇÃO

Cortella & Karnal & Pondé
Felicidade
MODOS DE USAR

Um debate entre três grandes pensadores sobre o que nos faz feliz

Planeta