



Notas sobre a aptidão à felicidade¹

Autora: Marion Minerbo

Editora: Blucher, São Paulo, 2023, 206 p.

Resenhado por:

Sandra Regina Moreira de Souza Freitas,²
São Paulo

Alta autoajuda

Coragem haja para se dispor, ou se atrever, a escrever um livro como este (atributo que não falta à nossa Marion). Se tínhamos já angústias e difusas apreensões resultantes da recente pandemia, Faixa de Gaza, guerra na Ucrânia, povos ameaçados – como frisa Dominique Bourdin no prefácio (p. 13) –, agora temos mais ainda.

As tensões mundiais só fizeram se intensificar.

Como, então, escrever sobre a experiência de felicidade?

Nosso “otimista” filósofo Vladimir Safatle (2024), em *Alfabeto das colisões*, critica certos livros ou textos de ética que tentam simplificar a existência (“digressão mágica sobre felicidade”) e que melhor seria que eles “se perguntassem por que a felicidade se tornou historicamente impossível e imoral para nós” (p. 13). Ele está indicando uma questão ética: a permanência de uma situação histórica fundada na infelicidade de tantos.

Marion, no final de seu livro, declara explicitamente: “Gostaria de ter uma vida mais heroica, mais dedicada a causas importantes” (p. 177). Com essa confissão, aponta para a necessidade de uma clivagem como defesa necessária para poder ser feliz, ao mesmo tempo em que acentua ser este um assunto espinhoso.

1 Escrita em 2022, a obra teve seu lançamento em 14 de maio de 2023.

2 Membro efetivo/professor da Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo (SBPSP).

“Do ponto de vista moral, a generosidade é sempre bem-vinda. Do ponto de vista psicanalítico, um excesso de preocupação com a dor do outro nem sempre é sinal de boa saúde mental. Como tudo, ela também pode ser um sintoma” (p. 179). Marion, por sua vez, parece perguntar-se: é possível viver com pouco?

Wim Wenders em seu último filme, *Dias perfeitos*, faz a mesma pergunta: com tanta infelicidade a campear, vemos que o excesso e a quantidade de coisas que acumulamos não nos deixam mais felizes. Nem poderiam.

A autora, já no início de suas *Notas sobre a aptidão à felicidade* (p. 13), com receio de abordar o tema, ressalta, no entanto, que a psicanálise pode contribuir para esse debate. Seu tratamento será diferente do da filosofia e da autoajuda, pois supõe a existência de um inconsciente vivo.

Epicuro (cerca de 300 a.C.) na *Carta sobre a felicidade* (a Meneceu), versa sobre a conduta humana tendo em vista alcançar a tão almejada “saúde do espírito”. Um documento importante para se desfazer o equívoco que a tradição apressada costuma associar à doutrina epicurista, quase sempre confundida com o gozo imoderado. Epicuro observa que o homem sábio não é escravo do destino – e que Meneceu, exercendo a prática dos ensinamentos, chegará, assim, à mais completa felicidade.

Diz ele, ainda, que não existe vida feliz sem prudência, beleza e justiça – e que, sem felicidade, tampouco prudência, beleza e justiça existiriam.

Não há como negar: trata-se de uma variante da autoajuda. Uma proposta para a felicidade, apesar de não levar em conta o inconsciente vivo, trata das renúncias e transformações – e que não pode, assim, considerar o ser humano um ser perfeito, feliz por nascença.

Marion não está sozinha, está bem acompanhada. Lembro-me de uma mensagem nada erudita, mas incisiva, que li num cartazete afixado num barzinho de bairro que proclamava: “O importante é ser feliz”.

No caso de *Notas sobre a aptidão à felicidade* trata-se de uma literatura de psicanálise clínica. E o que seria esse ser que pode ser feliz, ou ter aptidão à felicidade, pensado pela psicanálise?

Nossa autora define seus pressupostos para o que chama de felicidade, e conclui que a felicidade é uma experiência psíquica complexa e sofisticada. Um passo a passo para se chegar à aptidão (ou à felicidade mesmo); Marion cria cerca de trinta situações, que pedem para ser vistas como metáforas dos caminhos da vida.

Nessas situações, cria, também, uma personagem, que pode ser ela mesma: mora na Costa Rica e todos os dias, depois do trabalho, vai caminhar pela praia até sentir vontade de tomar uma cerveja gelada. Com uma linguagem “fácil” e didática, aborda o nascimento do mundo mental, seus conflitos e principalmente a necessidade de fazer lutos – das renúncias – para se chegar à aptidão à felicidade.

E com essa situação, de ser satisfeita sua vontade ou não, a necessidade de trocar, de renunciar à cerveja por uma Coca-Cola para ser feliz, vai introduzindo a teoria psicanalítica.

Essa história, criada pela autora, me fez lembrar novamente o filme de Wim Wenders *Dias perfeitos*: um homem de meia-idade, que todos os dias acorda e faz do seu cotidiano um exercício de contentamento.

Voltando ao livro, a autora nessas situações clínicas nas quais, como disse, ela é a própria personagem/paciente dessa clínica extensa, com uma linguagem clara e simples, vai pedagogicamente ensinando os caminhos emocionais do desenvolvimento mental, o desfazer das ilusões.

Marion é uma companheira viva, que fala do processo analítico fora do consultório (*clínica extensa*, um conceito de Fabio Herrmann: “É só a vasta medida em que o método ultrapassa a técnica”) e, entre uma cerveja e uma batidinha, vai conduzindo à cura. E à felicidade.

As situações falam do luto, do luto primário e do luto narcisista, conflitos, da renúncia de satisfação, da negociação com o desejo e com a frustração, com o aparecimento das relações com o outro, da criatividade, da estética e do trabalho.

A autora fala, principalmente, de um desenvolvimento emocional, que se alterna entre movimentos regressivos e progressivos: felicidade regressiva (a tentativa de recuperação do paraíso perdido) e progressiva (vida criativa, realização do próprio potencial).

Suas vinhetas clínicas se desenvolvem, e levam a sair do traumático. E, então, se aproximar do conceito de cura de Fabio Herrmann, que significa cuidado. A análise cuida do desejo.

Com a finalidade de amadurecer, de realizar o melhor possível das suas potencialidades... um queijo bem curado, daquele que chegou ao gosto característico e à consistência esperada, ainda que estes não sejam os mesmos para todos os queijos, como não são, aliás, as potencialidades de todos os homens.
(p. 195)

O que penso é que a literatura psicanalítica da nossa autora pode ajudar o leitor na resolução de conflitos, elaborações de lutos, e a um conhecimento de si mesmo. Enfim, à cura, como já foi definida.

A boa literatura permite tudo isso – e mais.

Lembrando Paulo Freire, ler é uma operação inteligente, difícil, exigente e gratificante.

Escutei recentemente um podcast muito ilustrativo, que abordava o potencial da literatura no favorecimento do trabalho de luto. O *Podcast 451MHz* trazia uma entrevista de Paulo Werneck, editor da revista, com o psicanalista Christian Dunker, sobre seu livro *Lutos finitos e infinitos*, e com Natalia Timerman, psiquiatra e escritora que, depois da morte do pai, escreve o livro *Pequenas chances*. A autora se pergunta: “Afim, a quem interessa o luto do outro?” Uma ideia presente no debate (do podcast) é que a boa literatura e suas ramificações virtuais (podcasts, lives, Internet) voltaram a ocupar o lugar da história oral, dos casos de famílias, das religiões e rituais, ausentes no nosso momento.

Nesse sentido, sustento, o livro de Marion Minerbo, como boa literatura, traz a possibilidade de uma “análise terceirizada”, e de uma aproximação da cura.

Cura com o cuidado do próprio desejo.

Um livro de alta autoajuda.

Referências

- Epicuro (1997). *Carta sobre a felicidade* (a Meneceu). Editora da Unesp.
- Herrmann, F. (1991). *Clínica psicanalítica: a arte da interpretação*. Brasiliense.
- Herrmann, F. (2000). A cura, *Jornal de Psicanálise*, 33(60/61), 425-441.
- Safatle, W. (2024). *Alfabeto das colisões*. Ubu.

Sandra Regina Moreira de Souza Freitas
sandrasouzafeitas@gmail.com

Recebido em: 9/5/2024

Aceito em: 15/5/2024