



Notas sobre a aptidão à felicidade

Autora: Marion Minerbo
Editora: Blucher, 2023, 206 p.

Resenhado por: Marielle Kelermann
Barbosa,¹ Campinas

Marion Minerbo publicou o livro *Notas sobre a aptidão à felicidade* em 2023 e ofereceu um minicurso dele no 29º Congresso Brasileiro de Psicanálise, que aconteceu na cidade de Campinas, entre 1 e 4 de novembro de 2023. O minicurso teve fila para entrar todos os dias, mas a capacidade da sala infelizmente não permitiu que todos participassem. A sessão de autógrafos do livro, ainda no congresso, durou três horas. Ao final desse período, a organização do evento encerrou a sessão, e ainda assim, após as três horas, parte das pessoas não conseguiu o autógrafo. No fim do terceiro dia do minicurso, os espectadores aplaudiram de pé; um clima emocionante estava presente no grande auditório. Registro esses acontecimentos para sublinhar, com eventos da realidade, a recepção que essa obra teve entre os colegas. É a partir desse ponto que gostaria de abordar o livro de psicanálise que fala sobre a felicidade escrito por Marion Minerbo.

Produção escrita da autora

Minerbo tem uma extensa produção em escrita psicanalítica. Publicou os livros *Estratégias de investigação em psicanálise* (2000, Casa do Psicólogo), *Transferência e contratransferência* (2012, Casa do Psicólogo; 2020, Blucher), *Diálogos sobre a clínica psicanalítica* (2016, Blucher), *Neurose e não neurose* (2019, Blucher), *Novos diálogos sobre a clínica psicanalítica* (2019, Blucher) e *A posteriori, um percurso* (2020, Blucher). A autora tem 80 artigos publicados em revistas científicas, 11 capítulos de livros e participação institucional na formação de psicanalistas, coordenando seminários clínicos e teóricos na Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo, instituição na qual é analista didata.

1 Membro associado da Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo (SBPSP).

DNA epistemológico autoral

Na minha leitura pessoal da obra de Minerbo, o livro *Estratégias de investigação em psicanálise* é a produção que marca a inauguração de um pensamento autoral, teoricamente rigoroso e encarnado na vida clínica cotidiana, à maneira do pensamento de Fabio Herrmann. Segundo Herrmann (2001), precisamos nos atentar a não fazer recortes que caibam em nossa teoria, e voltar o olhar ao cotidiano é voltar à casa paterna.

Conheci Marion (permitam-me a partir de agora usar o primeiro nome, na medida em que nos aproximamos da autora) num evento científico sobre cinema e psicanálise, por volta de 2010, no qual ela comentava a série da HBO *Sex and the city*, que foi ao ar entre 1998 e 2004. Surpreendi-me ao ver uma psicanalista comentando uma série popular, que poderia ser considerada superficial ou fútil, uma vez que narrava histórias de quatro mulheres em Nova York, num cenário de moda e luxo. Comento esse encontro com Marion por entender que seu primeiro livro, *Estratégias de investigação em psicanálise*, e o último, *Notas sobre a aptidão à felicidade*, relacionam-se entre si, costurando um tipo de epistemologia autoral de seu pensamento, que se dedica a olhar a vida cotidiana. Pensar metapsicologicamente sobre a compulsão por compras de marcas de grife (tema da tese de doutorado, o primeiro livro), sobre uma série popular de tv ou sobre a experiência da felicidade exige certa medida de irreverência e coragem.

Como falar metapsicologicamente de felicidade?

Afinal, como falar de felicidade sem ser prescritiva, mística, religiosa, e sem escrever um livro de autoajuda?

Esse tema não nos parece muito íntimo à literatura psicanalítica, acostumados que somos aos assuntos que envolvem o trauma, o sofrimento e a psicopatologia. No entanto, Marion elege esse tema para seu livro, que parece ter sido recebido com entusiasmo pelos leitores.

Não pretendo fazer nenhum resumo que simplifique – e, portanto, diminua – o texto de Marion. Esta resenha se pretende mais como estímulo do que como substituição à leitura. Para tanto, vou comentar brevemente apenas alguns pontos teóricos que me parecem relevantes.

Dentro da obra de Marion, este livro é, em minha opinião, o que tem a linguagem mais fluida, possibilitando ao leitor um passeio por teorias pedregosas de maneira mais acessível, como se a autora nos desse a mão e nos acompanhasse pelo caminho. Essa característica agradável e prazerosa da leitura se dá, a meu ver, pela feliz escolha da autora, ao longo de todos os capítulos (são

42 capítulos curtos), de partir de uma mesma vinheta – um passeio no fim da tarde pela praia à procura de uma cerveja – e, por meio de variações dela, ir introduzindo suas considerações teóricas, uma a uma.

Essa escolha de escrita me parece um estilo linguístico que guarda semelhanças com o trabalho de oficinas que Marion vem desenvolvendo, trabalho esse que nomeou de Ateliês Clínicos, nos quais um colega apresenta um estímulo clínico e o grupo, juntamente com a coordenadora (a própria Marion), busca articular teoria e clínica, e dessa maneira costurar a metapsicologia à prática. Esse dispositivo, criado por Marion, me parece se avizinhar, em linguagem e conceito, à escolha da organização do livro sobre felicidade. Nele, a autora mostra um exemplo prático da vida e a partir disso costura a interpretação teórica.

No livro, Marion diz que a vinheta “caminhada pela praia” tem por objetivo simbolizar o caminho pela vida, com suas agruras, desafios e prazeres.

A autora se propõe a pensar, ao longo do livro, “quais são as condições psíquicas que tornam a felicidade possível” (p. 18). Faz uma provocação oportuna ao comentar uma fala corriqueira quando alguém está sofrendo: “Você tem tudo para ser feliz”. Ela completa enfaticamente: “Não é verdade” (p. 20), retornando a aptidão à felicidade às condições psíquicas inconscientes, e desconectando essa experiência de uma relação estreita ou exclusiva com acontecimentos ou cenários da realidade externa.

Como psicanalistas, estamos fartos de saber que dinheiro, trabalho, casamento, família, enfim, condições externas não são garantias de uma experiência de plenitude e possibilidade de usufruir de felicidade. Mas como então pensar metapsicologicamente esse fenômeno? Essa é a originalidade do livro.

Mesmo as pesquisas mais interessantes a respeito do tema – muitas citadas no documentário *Happy* (Belic, 2011), usado por Marion no minicurso sobre o livro no congresso – costumam, quando muito, fazer descrições fenomenológicas dele.

O documentário de 2011 menciona pesquisas segundo as quais, desde que as necessidades básicas de saúde, alimentação e segurança estejam contempladas, ter muito dinheiro não incrementa a experiência de felicidade. Outro dado aponta o fato de que os países tidos como os mais felizes, segundo medidores da ONU, são aqueles nos quais as pessoas vivem em comunidades que oferecem mais suporte e apoio umas às outras. Essas informações são preciosas. Podemos usá-las em nossa vida pessoal a fim de nos nortearmos para longe de ideias enganosas sobre felicidade. Uma fantasia muito comum é alguém pensar que, se tiver muito dinheiro, será feliz. Pois bem, e quanto ao funcionamento psíquico de cada um, quais são as condições necessárias?

Marion enumera algumas condições ligadas à história do desenvolvimento emocional do sujeito. Uso aqui um termo winnicottiano em consonância

com as teorizações utilizadas pela autora, no que se refere ao ambiente suficientemente bom (ou não) da infância e à relação com os pais ou cuidadores. Outros elementos me parecem contemplar fases da vida mais adiantadas, o que confere um olhar esperançoso para a aptidão à felicidade, considerando-a, em parte, ancorada em experiências infantis, mas tendo a possibilidade de se expandir com experiências de criatividade e sentido ao longo da vida adulta.

Quanto à definição da experiência de felicidade, Marion diz: “Sinto que estou exatamente onde quero estar, fazendo exatamente o que desejo, e que isso me basta. Experimento pequenos momentos de plenitude” (p. 31).

Enumero a seguir algumas das condições propostas pela autora: elaborar o luto primário, alcançar relativa liberdade interna em relação ao objeto primário, ser capaz de experimentar prazer, ser capaz de deslocamento, ser capaz de amor objetal, e ser capaz de se deixar transformar pela alteridade.

Vamos, agora, a algumas pinceladas sobre o argumento do livro.

Marion postula que uma condição fundamental à aptidão à felicidade é certa elaboração razoável do luto primário. Digo “elaboração razoável” porque, segundo a autora, a cada perda que acontecer ao longo da vida, se atualizará, dentro de nós, essa experiência de luto, a qual, se tiver sido feita de forma suficiente, nos levará a experimentar dor e tristeza, e não uma queda livre rumo à melancolia, à catástrofe narcísica.

Realizar o luto primário implica poder renunciar a uma dupla fantasia, fundadora do narcisismo. Por um lado, renuncio à posição de Sua Majestade o Bebê; por outro, abro mão da noção de que o ambiente/objeto/mãe/mundo esteja ali para satisfazer meus desejos. Tendo feito essa elaboração, não sou mais um rei, que deve ser venerado e servido, e os outros são libertos da posição de súditos, de quem espero a satisfação irrestrita de todos os meus desejos.

Essa elaboração – complexa, multideterminada e nunca plenamente realizada – abre caminho para uma relativa liberdade e independência em relação ao objeto primário.

Numa vinheta do livro, a autora caminha pela praia da Costa Rica depois de um dia de trabalho e busca um quiosque para tomar cerveja. Chegando ao local, o garçom diz que a cerveja acabou. Ele, também brasileiro, oferece uma caipirinha, e ela aceita. O garçom a observa tomar a caipirinha.

No exemplo do livro, a pessoa que caminha na praia e busca a cerveja pode se satisfazer com uma caipirinha, sem com isso interpretar o garçom, o quiosque, a praia, a vida e os outros como se não se importassem com quem ela é, com o que precisa e deseja.

Tendo conquistado certa independência em relação ao objeto primário (que foi abandonado em sua fantasia de lhe satisfazer em tudo), ela pode usufruir de algum prazer, não o total, não o absoluto, que o ambiente/mãe

esforçou-se, na melhor das hipóteses, em promover para que o sujeito, na época de Sua Majestade o Bebê, não sentisse nenhuma falta, mas o prazer possível, “estragado”, também possibilitado pelas condições imperfeitas da realidade como ela se apresenta.

Nessa vinheta, Marion propõe que, ao elaborar o luto primário, renunciando à posição subjetiva de Sua Majestade, posição complementar à ideia de o outro existir para me atender e servir, posso entrar numa nova posição subjetiva em relação ao outro, uma mais horizontal, na qual não o percebo nem como fonte de todo o prazer nem como ameaça aterrorizante. Nesse lugar, posso me frustrar por não ter cerveja, usufruir do prazer possível (caipirinha) e estabelecer uma troca com o outro. O garçom me enxerga, olha para mim, faz algo que me deixa feliz, eu reconheço, alcanço a possibilidade do amor objetal. O outro não está ali para me satisfazer nem para me ameaçar. O outro é visto como alteridade, como alguém com quem eu posso trocar. Essa é, segundo a autora, uma aptidão à felicidade, assim como o caminho para uma mente democrática.

Ninguém elabora o luto primário por decreto, nem de boa vontade. A coreografia é tensa, exigente e nunca harmoniosa. A mãe suficientemente boa oferece ao bebê a ilusão de onipotência, a ilusão de criar o objeto –encontrado/criado, no conceito de Winnicott. Tendo feito isso por tempo suficiente, a mãe/ambiente começa a falhar, e a criança vai se descobrindo numa nova posição, de não mais satisfazer tudo, de não mais poder tudo. A possibilidade de elaboração suficiente desse luto está em como essa dança acontece. O ambiente falha, mas “empatiza com a minha decepção, me ajuda a sentir que existem alternativas e me convida a experimentá-las” (p. 70).

Sigo com a palavras da autora:

Depois de ter permitido a ilusão narcísica primária, o ambiente começa a encaminhar a desilusão necessária. ... Os privilégios serão retirados num *ritmo* e numa *medida* compatíveis com a capacidade de renúncia da criança. Lentamente, num caldo afetivo de tato e empatia, o ambiente ajuda a criança a tolerar duas coisas difíceis: 1) a dor do luto e 2) o ódio pela perda dos privilégios. (p. 71)

A partir dessas condições principais, Marion discorre, na segunda parte do livro, sobre outras aptidões – ou oportunidades de desenvolvimento de aptidões – à felicidade, como o encontro de uma vida com sentido, com autoria, quando o sujeito sente-se criativo em suas escolhas e apropria-se delas. Aqui, Marion apoia-se no conceito winnicottiano de gesto espontâneo e afirma que essa possibilidade se apresenta na medida em que os pais/ambiente acolhem o gesto espontâneo da criança, e dependendo da forma como isso acontece.

Comentando com Marion a respeito da fluidez da leitura, do prazer proporcionado pelo livro, ela observou que a experiência de escrita foi vivida da mesma maneira: fluida, vital, criativa e, portanto, feliz.

Certa vez, na adolescência, tive a oportunidade de, pela primeira vez, ser convidada a ver o nascer do sol na praia. Um grupo de adolescentes se propunha a não dormir para ver o sol nascer. Todos sentados na areia, o sol aparecendo na linha do horizonte do mar, uma moça ao meu lado perguntou: “E agora? A gente faz o quê?”

Essa moça estava vendo o mesmo que eu, mas eu enxergava um espetáculo de beleza e cores, e ela, nada. No capítulo “Contemplar a beleza”, Marion diz que a experiência de contemplação estética de uma obra de arte, da natureza (da vida) é um encontro entre um amparo na realidade – nascer do sol, livro, música... – e uma experiência prévia de “ter sido banhado por esse olhar” (p. 170). A autora afirma que, quando a experiência estética do vínculo primário é ativada, a beleza tem valor antitraumático.

O livro de Marion me fez pensar que a experiência de felicidade não é gratuita nem está disponível na mesma medida para todos. Festa cobra ingresso, e a elaboração do luto primário, a renúncia à onipotência, é um ingresso caro. Mas ganhar a chance de fruir os prazeres possíveis e a relação transformadora com o outro é o que faz a festa da vida valer o custo das renúncias necessárias.

Referências

Belic, R. (Diretor). (2011). *Happy* [Documentário]. Emotional Content; Iris Films; Wadi Rum Films.

Herrmann, F. (2001). *Andaimos do real: psicanálise do cotidiano*. Casa do psicólogo.

Marielle Kelermann Barbosa
mariellekbarbosa@gmail.com