

## ■ A felicidade na era de sua reprodutibilidade científica: construindo “pessoas cronicamente felizes”

*João Freire Filho*

— O que é que se consegue quando se fica feliz? — sua voz era uma seta clara e fina. A professora olhou para Joana.

— Repita a pergunta...

*Silêncio. A professora sorriu arrumando os livros.*

— Pergunte de novo, Joana, eu é que não ouvi.

— Queria saber: depois que se é feliz, o que acontece? O que vem depois?  
— repetiu a menina com obstinação.

*A mulher encarava-a surpresa.*

— Que ideia! Acho que não sei o que você quer dizer, que ideia!

*Faça a mesma pergunta com outras palavras...*

— Ser feliz é para se conseguir o quê?

*A professora enrubesceu — nunca se sabia por que ela avermelhava.  
Notou toda a turma, mandou-a dispersar para o recreio.*

Clarice Lispector, *Perto do coração selvagem*, 1944

Rechaçada, na epígrafe acima, como uma curiosidade pueril ou impertinente, a interrogação sobre a *utilidade da felicidade* vem motivando, desde o final dos anos 1990, seriíssimas (e, amiúde, dispendiosas) investigações científicas. O ceticismo precoce da menina Joana dá lugar a maduras profissões de fé no poder (imunizante, criativo, motivacional) da felicidade. A psicologia positiva, a neurociência e os guias leigos de autoajuda se encarregam de instrumentalizá-la, de redefini-la como um potente fertilizante orgânico, uma espécie de aditivo energético natural. Chegamos a ficar atordoados diante das múltiplas benesses anunciadas: *Ser feliz*

*faz bem. Ser feliz nos torna benquistos. Ser feliz nos estimula a praticar o bem. Ser feliz nos ajuda a sermos bem-sucedidos.* Na era de sua reprodutibilidade científica, a felicidade desponta como recurso estratégico para a *otimização* da saúde, da sociabilidade e da produtividade. “Felicidade é um combustível importante para quem pretende crescer na carreira”, assegura-nos uma das publicações mais emblemáticas do nosso tempo. “A sensação de fazer o que gosta e de estar bem consigo mesma permite que a pessoa produza mais, destaque-se e, assim, se habilite para ocupar uma posição mais alta.”<sup>1</sup>

A hipótese de que a felicidade consiste em um *bem subjetivo* ou um *capital psicológico positivo* passível de ser acumulado e investido em diversos fins palpáveis é bastante perturbadora. Na verdade, tal proposição contraria todo um alentado acervo de saberes e perspectivas humanistas e científicas. Prestigiosas obras literárias do passado haviam nos persuadido a considerar a felicidade uma *condição intangível*, uma *emoção fugidia* — “coisa estranha e dolorosa”, “precária e veloz”, conforme lamentam os versos de Cecília Meireles, em “Epigrama nº 2” (Meireles, 1972:85). Numa célebre passagem de *Memórias póstumas de Brás Cubas*, a felicidade se revela “uma figura nebulosa e esquiva, feita de retalhos, um retalho de impalpável, outro de improvável, outro de invisível, cosidos todos a ponto precário, com a agulha da imaginação” — nada mais do que uma “quimera”, sempre a fugir de nós, com um sorriso de escárnio nos lábios... (Assis, 1985:22). A certa altura de *Os miseráveis*, deparamo-nos, outra vez, com a advertência fatal: só os observadores mais desatentos são capazes de qualificar os homens como felizes ou infelizes — “Neste mundo, evidentemente vestibulo de outro, não há felizes. A verdadeira divisão humana é esta: os que possuem a luz e os que só têm as trevas”. Diminuir o número dos tenebrosos e aumentar a quantidade dos iluminados deveria ser, portanto, a meta da sociedade — “É por isso que nós gritamos: — Ensino, ciência!” O esclarecimento, porém, não era, necessariamente, sinônimo de alegria: “Mesmo com o conhecimento e o amor, o sofrimento não cessa. O dia nasce entre lágrimas. Os iluminados também choram, nem que seja somente pelos que estão nas trevas” (Hugo, 2002:367).

---

<sup>1</sup> “Felicidade à prova” (*Vôce S/A*, 11 maio 2009).

Em outros textos literários, a felicidade irrompe como *estado de exceção*, desvio fugaz da ordem natural das coisas: “Se eu pudesse trincar a terra toda/E sentir-lhe um paladar,/Seria mais feliz um momento.../Mas eu nem sempre quero ser feliz./É preciso ser de vez em quando infeliz/Para se poder ser natural...”, ponderou Fernando Pessoa, sob o heterônimo de Alberto Caeiro (Pessoa, 1980:151). *Amar, verbo intransitivo*, de Mário de Andrade, descreve os momentos de “idílio” entre o adolescente Carlos e a Fräulein Elza (governanta responsável por sua iniciação sexual) como uma suspensão desconcertante (e potencialmente dolorosa) da “imóvel” rotina de uma família burguesa:

Carlos esses três dias viveu? Eu não sei se alcançar a felicidade máxima, extasiar-se aí, e sentir que ela, apesar de superlativa, inda cresce, e reparar que inda pode crescer mais... isso é viver? A felicidade é tão oposta à vida que, estando nela, a gente esquece que vive. Depois, quando acaba, dure pouco, dure muito, fica apenas aquela impressão do segundo. Nem isso, impressão de hiato, de defeito de sintaxe logo corrigido, vertigem em que ninguém dá tento de si. E fica mais essa ideia que retomasse de novo a vida, que das portas do Paraíso Terrestre em diante é sofrer e impedimento só. Estou convencido: Carlos não viveu esses três dias.

(Andrade, 2008:73)

Observações análogas sobre o caráter transitório ou ilusório da felicidade terrena permeiam a história do pensamento filosófico. A prevalência da infelicidade é atribuída, entre outros fatores, à nossa natureza espiritualmente decaída, ao caráter essencialmente instável e antagonístico de nossos desejos, à irremediável precariedade da nossa constituição psíquica e física ou aos efeitos degenerativos da civilização sobre a moral e a subjetividade.

Rousseau, por exemplo, assegurava ter vivenciado a “felicidade genuína” em sua estada na ilha de Saint-Pierre: “Considero aqueles dois meses o momento mais feliz de minha vida” (Rousseau, 2009:64). O local era habitado por uma pequenina comunidade, “afável e doce”, sendo pouco frequentado até mesmo pelos suíços. A beleza paisagística e o isolamento geográfico criavam uma atmosfera propícia para os “solitários

contemplativos”, para os “homens que gostam de se circunscrever”. Navegando pelo lago de Bienna, ao sabor das águas, o filósofo mergulhava em incontáveis devaneios, 100 vezes preferíveis a tudo o que encontrara de mais doce nos “prazeres da vida”:

Tudo na terra está em um fluxo contínuo: nada mantém uma forma constante e fixa, e nossas afeições, que se apegam às coisas externas, necessariamente passam e mudam como elas. [...] Assim, neste mundo só conhecemos o prazer que passa; a felicidade que dura, duvido que seja conhecida. Mal existe, em nossos mais vivos prazeres, um instante em que o coração possa de fato dizer: “Eu gostaria que esse instante durasse para sempre”. E como chamar de felicidade a um estado fugidio que nos deixa o coração inquieto e vazio, que nos faz sentir falta de algo antes ou desejar algo depois?

(Rousseau, 2009:64)

Em vez da “felicidade imperfeita, pobre e relativa” decantada pelo iluminismo corrente, Rousseau acreditava ter experimentado — durante a curta permanência na ilha de Saint-Pierre — um “precioso sentimento de contentamento e de paz”, “de perfeição e de plenitude”, isento de todas as estonteantes impressões sensuais e terrenas. A entrega despreocupada às ocupações do próprio gosto ou à lânguida ociosidade era, obviamente, difícil ou mesmo impossível de ser reeditada fora daquela paragem remota. A inviabilidade da felicidade — objetivo de todo ser humano sensível, o primeiro desejo que a natureza imprimiu em nós e o único que jamais nos abandona — não era decorrência somente do alvoroço da vida moderna, mas do manto de artificialidade que recobria as artes, os costumes e as relações sociais. A evolução de uma competitiva sociedade civil ampliara o hiato entre *sentimento* e *ação*, a discrepância entre *natureza interior* e *conduta social*. Com receio de perder espaço na corrida por reputação e poder, as pessoas escolhiam a base sólida das representações coletivas, negligenciando as motivações do seu *coração natural*, os anseios e os pendores do seu *verdadeiro eu*.

O selvagem vive em si mesmo; o homem sociável, sempre fora de si, só sabe viver baseando-se na opinião dos demais, e chega ao sentimento de

sua própria existência quase que somente pelo julgamento destes. [...] [P]erguntando sempre aos outros o que somos e não ousando jamais interrogar-nos a nós mesmos sobre esse assunto, em meio a tanta filosofia, humanidade, polidez e máximas sublimes, só temos um exterior enganador e frívolo, honra sem virtude, razão sem sabedoria, e prazer sem felicidade.

(Rousseau, 1978:281-282)

A *felicidade autêntica* comportava, pois, uma precondição constantemente ameaçada: a afirmação, sem reboço, da *autenticidade pessoal*. Nas inclinações naturais, no entanto, se encontravam sufocadas, cada vez mais, pela razão calculista, pelas devoradoras ambições de prestígio social. Como conciliar as aspirações de *ser você mesmo* e de *ser alguém*? (Eis aí prenunciado o dilema que tanto atormenta, nos dias de hoje, os profissionais invisíveis que administram a imagem pública de políticos e de celebridades, cuja meta é “parecer autêntico e agradável”, simultaneamente.)

A descrença na possibilidade efetiva de uma felicidade ampla e duradoura é, como se sabe, ainda mais conspícua em pensadores comumente associados ao pessimismo filosófico. “Existe apenas *um único* erro inato, que é o de acreditarmos que vivemos para sermos felizes”, afirmou Schopenhauer. “Tudo na vida demonstra que a felicidade terrena é destinada a ser reconhecida como malograda ou como uma ilusão” (Schopenhauer, 2005:17). Publicado em 1819, *O mundo como vontade e representação* desenvolve o tema de maneira categórica: a vida é equiparada a um pêndulo que oscila entre o *sofrimento* (somos presas de sucessivos desejos, cujo princípio é uma necessidade, uma falta e, portanto, uma dor) e o *aborrecimento* (caímos no vazio intolerável do *tédio* — vivência de um tempo morto, de um instante sem sentido que parece estender-se até o cume do nosso desespero —, caso a vontade tenha falta de um objeto ou uma pronta satisfação venha findar um desejo. Daí, a procura, a todo custo, de qualquer distração; as tentativas de atenuar o fardo da existência entregando-se àquelas múltiplas formas de passar o tempo que nomeamos, com crescente simpatia, de *entretenimento*...). O dilema existencial que nos aflige é resumido, com amargura característica, pelo filósofo alemão: “O alvo era ilusório, a posse rouba-lhe o seu atrativo; o desejo renasce sob uma forma nova, e com ele a necessidade; senão é o fastio, o vazio,

o aborrecimento, inimigos mais violentos ainda do que a necessidade” (Schopenhauer, 2001:329).

A reiterada indagação filosófica e sociológica “*Por que é difícil ser feliz?*” constitui o cerne das reflexões de Freud em *O mal-estar na civilização* (1930), obra capital do século XX, a princípio intitulada *Das Unglück in der Kultur* (*A infelicidade na civilização*). Freud salienta que os homens, em seu comportamento, demonstram qual é, indubitavelmente, o propósito de suas vidas: ser feliz e permanecer assim. O princípio do prazer domina a operação do aparelho mental desde o início; o seu programa, todavia, se encontra em desacordo com o mundo inteiro, tanto com o macrocosmo quanto com o microcosmo: “Não há possibilidade alguma de ele ser executado; todas as normas do universo são-lhe contrárias. Ficamos inclinados a dizer que a intenção de que o homem seja ‘feliz’ não se acha incluída no esquema da *Criação*” (Freud, 2006:84). As chances de provar a infelicidade são muito menos restritas. O sofrimento nos acossa a partir de três fontes: nossos próprios corpos, condenados à decadência e à dissolução, sem poder nem mesmo nos poupar da ansiedade e da dor como sinais de alerta; o poder da natureza, que às vezes se volta contra nós com as mais implacáveis e arrasadoras forças de destruição; e, por fim, a inadequação das regras que procuram ajustar os relacionamentos entre os seres humanos na família, no Estado e na sociedade.

Sob a pressão de tantas possibilidades de sofrimento, não admira que os homens tenham se acostumado a moderar suas reivindicações de felicidade, concluiu Freud. Sabemos, todavia, que não é exatamente assim que tendemos a nos comportar na contemporaneidade. Lacroix (1996:9) tem razão ao afirmar que vigora, nos dias de hoje, um “duro realismo” no que tange à confecção de projetos grandiosos de mudança; é rara ou inexistente a elaboração de utopias que descrevem uma cidade feliz, harmoniosa e justa, que possa funcionar como paradigma crítico do existente ou como símbolo de esperança na construção de um porvir significativamente distinto. No que se refere, entretanto, às expectativas de transformação individual, vivemos numa era de prodigioso otimismo: múltiplas fontes acadêmicas e midiáticas irradiam a convicção de que a ciência é capaz de indicar-nos, passo a passo, como robustecer os mananciais biológicos ou psicológicos de uma existência cronicamente feliz.

As novas ciências da felicidade nos ensinam que usufruir de um aumento sustentável em nosso bem-estar subjetivo é um *projeto individual* totalmente factível *aqui e agora*, desde que nos dediquemos, sem jamais esmorecer, a esse empreendimento vital: “Se você tomar a decisão de ser mais feliz — e compreender que essa é uma decisão de peso, que exigirá esforço, compromisso e disciplina — saiba que é possível fazer isso acontecer” (Lyubomirsky, 2008a:xix). A felicidade não é mais concebida como um *estado de exceção*: pode ser vivenciada ininterruptamente, amplificada indefinidamente e prolongada até o fim de nossa existência. Está atrelada, apenas e tão somente, à livre determinação moral do indivíduo para engajar-se em sua reforma e em seu crescimento pessoal (independentemente da precariedade dos recursos econômicos, educacionais e culturais de que dispõe).

Um dos marcos mais eloquentes do salto quântico no nível das expectativas em relação à conquista e ao incremento da felicidade é, provavelmente, a célere expansão da psicologia positiva — “a psicologia do que faz a vida valer a pena ser vivida” (Lyubomirsky, 2008a:xvi). O renovado horizonte de pesquisa se fundamenta na comparação sistemática entre os pensamentos, as condutas e as atitudes que caracterizariam, tipicamente, os “indivíduos infelizes” e, no outro extremo, as “pessoas muito felizes” ou “cronicamente felizes” — quer dizer, aquelas que experienciam conumaz preponderância de “emoções positivas” (liberadoras, construtivas e duradouras), como alegria, confiança, encantamento, esperança, gratidão e serenidade.<sup>2</sup>

Na virada do milênio, a psicologia positiva foi instituída, formalmente, como um movimento científico nos Estados Unidos (Gable e Haidt, 2005; Linley et al., 2006; Seligman e Csikszentmihalyi, 2000); não tardou para que começasse a repercutir em nosso país. Paralelamente à tradução de textos canônicos da disciplina (Ben-Shahar, 2008; Csikszentmihalyi, 1992, 1999 e 2004; Fredrickson, 2009; Haidt, 2006; Lyubomirsky, 2008a;

<sup>2</sup> Lyubomirsky et al. (2005a:115–116) determinam, operacionalmente, o “nível de felicidade crônica” de duas formas: a) levando em conta os julgamentos retrospectivos sumários de um indivíduo acerca de seu humor e de sua satisfação durante um período recente (por exemplo, os últimos dois, seis ou 12 meses); b) tomando como base a média das autoavaliações momentâneas de humor e de satisfação efetuadas, diversas vezes, ao longo de um intervalo de tempo selecionado.

Mas, afinal, o que a psicologia positiva entende, precisamente, por *felicidade*? Seus proponentes raramente perdem tempo se embrenhando em conjecturas acerca do significado exato do termo, como fizeram, outrora, pensadores mais ociosos. Contentam-se em manusear a *felicidade*, conceitualmente, como um termo guarda-chuva, capaz de abrigar uma variedade de emoções positivas (desde estados de baixa intensidade de contentamento, deleite, serenidade e divertimento até estados elevados de júbilo, regozijo, entusiasmo e euforia), acompanhadas por uma sensação de que a vida é boa, significativa, valiosa. Após percorrer um copioso acervo de artigos e livros, sentimo-nos habilitados a aventar uma resposta menos imprecisa: para a psicologia positiva, a *felicidade* é um dos sinônimos possíveis para os diferentes níveis de satisfação que obtemos ao explorar (nas diversas acepções da palavra) *o melhor de nós mesmos*, prosperando a cada dia, em qualquer situação.

Já não se trata mais, no caso da nova ciência, de tentar contribuir para que “a pessoa deixe de sentir-se péssima, passando a *sentir-se bem*, mas de como levá-la a *sentir-se excelente* — vivendo uma vida florescente, desenvolvendo ao máximo suas forças, seus dons e suas capacidades” (Lyubomirsky, 2008b:ix). Esquemmatizando em uma fórmula aritmética bem simples: “Em vez de mostrar como mudar da esfera negativa para um ponto neutro — a meta da maior parte das terapias e tratamentos para a depressão —, destacarei como avançar de seu estado atual (talvez nada compensador, seja de -8, -3 ou +3) para +6, +8 ou até mais” (Lyubomirsky, 2008a:x). Por que se restringir, de fato, a mitigar o sofrimento, em vez de dedicar-se à otimização da vida e do funcionamento humano? Como sentenciam um dos pais fundadores da psicologia positiva, “os melhores terapeutas não curam simplesmente os sintomas; eles ajudam a construir forças e virtudes”.<sup>7</sup> Um exemplo concreto: “Hoje, muitos terapeutas de casais se dedicam a fazer com que casamentos marcados por brigas se transformem em uniões toleráveis. Eu prefiro transformar bons casamentos em uniões excelentes” (Seligman, 2004c). A modéstia, con-

---

libertadoras como alternativas ou contrapontos à realidade cotidiana, tornando-se pragmaticamente submissos às finalidades do crescimento corporativo.

<sup>7</sup> “O doutor Felicidade” (*Veja*, 10 mar. 2004).



forme o leitor pôde notar, não se inclui entre os predicados enaltecidos pela nova corrente científica (um dos capítulos do supracitado *A felicidade autêntica*, de Martin Seligman, ostenta, a propósito, o título messiânico “Como a psicologia perdeu o caminho e eu achei”).

A ênfase sombria da psicologia tradicional nas fraquezas e desordens individuais teria criado uma brecha para que as características humanas positivas fossem enfocadas — sem as luzes do rigor metodológico — por guias da Nova Era e compêndios de autoajuda. Caberia, pois, à nova ciência da felicidade sinalizar as estratégias comprovadamente eficazes para que os indivíduos atinjam o cume do “bem-estar sustentável”, passando a experimentar a vida do modo mais gratificante e frutífero que puderem.

A postura preventiva de legitimação das próprias credenciais acadêmicas é recorrente no âmbito da psicologia positiva.<sup>8</sup> Basta examinar qualquer uma das obras de referência da nova disciplina para compreender, rapidamente, o porquê de tamanha ansiedade: a rigor, os achados científicos da psicologia positiva não costumam ir muito além da confirmação das *verdades intuitivas* do senso comum — “Em cada parte dos conselhos de nossas bisavós existe uma semente de verdade” (Lyubomirsky, 2008a:73) —, reverberando fórmulas do bem-viver ou máximas de sabedoria já compiladas por profissionais da autoajuda: “saboreie as alegrias da vida”; “aprenda a perdoar”; “se você sorri, o mundo sorri com você”... Dados estáticos imponentes e orçamentos de pesquisa vultosos são acionados — a cada dois, três parágrafos — para embasar as *epifanias* mais simplórias sobre os efeitos curativos ou tonificantes do pensamento e das emoções positivas. Descobrimos, por exemplo, que “todos nós

<sup>8</sup> “Minha história é a de uma cientista pesquisadora, não de uma clínica, instrutora de vida ou guru de autoajuda. Pelo que eu saiba, este é o primeiro livro escrito por alguém que, de fato, fez pesquisas capazes de revelar como as pessoas podem ser mais felizes. [...] Existem notas de rodapé e referências para todas as teorias, estatísticas e para a pesquisa original. [...] Aplicando o método científico, os pesquisadores têm a possibilidade de investigar causa e efeito, estudando cada fenômeno de forma sistemática, sem predisposição ou preconceitos. [...] Embora a ciência seja imperfeita, podemos ficar muito mais confiantes em suas conclusões do que naquelas de um único indivíduo que dá um conselho baseado em sua experiência limitada ou em seus pressupostos” (Lyubomirsky, 2008a:xvii-xviii). Ver, também, Ben-Shahar (2008:14-15), Fredrickson (2009:24-25) e Lyubomirsky et al. (2005b:112).