

# A Arte de Viver Bem



Flávio Gikovate

Flávio Gikovate nasceu em São Paulo em 1943. É médico formado pela USP em 1966. Foi Assistente Clínico no Institute of Psychiatry na London University, Inglaterra. Desde o início de sua carreira, dedica-se essencialmente ao trabalho de psicoterapeuta, já tendo atendido a mais de 7000 pacientes. É pioneiro na publicação de trabalhos sobre a sexualidade humana e o tema do amor em nosso meio. Além de ser autor consagrado no Brasil, suas obras são editadas também na Argentina. É conferencista muito solicitado tanto para as atividades acadêmicas como para as que se destinam ao público em geral. Participou de inúmeros programas de televisão. Escreve para importantes jornais e revistas do País. Seus demais livros — todos freqüentemente reeditados — estão relacionados na outra dobra desse livro.

## A Arte de Viver Bem

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Gikovate, Flávio, 1943-

A Arte de viver bem : separe seus problemas pessoais das angústias comuns a toda espécie humana : assim começa o grande salto de qualidade em sua vida / Flávio Gikovate. — São Paulo : MG Editores Associados, 1993.

1. Auto-realização 2. Conduta de vida 3. Felicidade I. Título.  
II. Título: Separe seus problemas pessoais das angústias comuns a toda a espécie humana.

93-2517

CDD-158.1

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Arte de viver : Psicologia aplicada 158.1
2. Auto-realização : Psicologia aplicada 158.1
3. Felicidade : Psicologia aplicada 158.1
4. Vida : Psicologia aplicada 158.1

ISBN 85-7255-008-9

Produção: Florentino Marcondes D'Angelo  
Título e capas: Estúdio Graal  
Revisão: Janice Yunes  
Composição: Typelaser

© desta edição de  
MG Editores Associados Ltda.  
Fones: 889 0861 e 887 0657  
Fax: 885 8646  
São Paulo - SP  
1ª edição setembro de 1993

Flávio Gikovate

# A Arte de Viver Bem

mg

## **SUMÁRIO**

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>9</b>
1.1 Ninguém está Isento da Vaidade	15
1.2 Nem Tudo o que Pensamos se Aplica ao Mundo Real	18
1.3 É Vital Conhecer-se	20
<b>2 O QUE É A VIDA?</b>	<b>25</b>
2.1 As Conseqüências da "Expulsão do Paraíso"	28
2.2 O Desamparo Provoca uma Dor Inevitável	33
2.3 Nossa Insignificância Provoca Outra Dor Inevitável	39
2.4 A Vida em Sociedade não é Instintiva: é Fruto da Razão	44
2.5 Somos Filhos do Mistério	51
2.6 Somos Criaturas Únicas	56
<b>3 O QUE É O HOMEM?</b>	<b>61</b>
3.1 As Várias Funções da Razão	67
3.2 A Complexidade na Nossa Vida Sexual	74
3.3 Não é Simples Conciliar Amor e Individualidade	81



3.4	Egoístas e Generosos Disputam o Poder	86
3.5	Somos Criaturas Rotineiras	94
3.6	Caminhar é mais Prazeroso que Chegar	97
4	O QUE FAZ O HOMEM INFELIZ?	101
4.1	É Óbvia a Relação Entre Dor e Infelicidade	111
4.2	Inveja, Humilhação e Vergonha Também nos Fazem Infelizes	122
4.3	A Ambição Exagerada tem Desdobramentos Negativos	128
5	O QUE FAZ O HOMEM FELIZ?	133
5.1	O Equilíbrio Psíquico Depende de Atividade	136
5.2	O Sexo é o Prazer Físico por Excelência	144
5.3	É Essencial Darmos um Destino Digno à Vaidade	149
5.4	Aprender é o Prazer Mental por Excelência	155
5.5	As Trocas Definem as Boas Relações Interpessoais	160
6	CONCLUSÕES	167
6.1	É Importante Subtrair a Influência da Vaidade em Nossas Decisões	177
6.2	É Possível Ser Feliz Sozinho?	180
6.3	Desejamos e Tememos a Felicidade	184

## 1 INTRODUÇÃO

Não sei se um dia saberemos como foi que tudo começou. Por hora, só nos resta supor, imaginar, criar. Sou um profissional de psicologia. Não posso deixar de sofrer a influência do meu ofício. Minha criatividade está comprometida, meu modo de pensar está sob o efeito permanente das milhares de pessoas com as quais tenho convivido na intimidade. Pensar como nossa espécie se deparou com os problemas existenciais mais profundos é, de certa forma, repensar como isso aconteceu com cada um de nós. Curiosamente, nossa história pessoal repete a história da nossa espécie.

Cada criança passa por um processo de aprendizado através do qual o conhecimento adquirido pelos ancestrais lhe é transmitido. Não sei quanto tempo nossa espécie demorou para estabelecer um código de sinais que corresponde a uma língua falada e escrita. A criança também nasce com o cérebro pronto para ser abastecido de informações. Sei que o que demorou milhões de anos para a humanidade agora se faz em um ou dois anos de vida. A linguagem é absolutamente necessária para a utilização do cérebro; ela permite um registro acurado da realidade que nos cerca, a acumulação de dados e, principalmente, a transferência de conhecimento de uma geração para outra. E é isto o que fazemos até hoje com nossas crianças. Nós reescrevemos a história da humanidade em cada um desses novos seres



que chegam à Terra para que eles possam dar continuidade ao trabalho que foi executado pelas gerações anteriores.

Foi pensando assim que aprendi a respeitar nossos antepassados. Eles fizeram uma parte talvez pequena do caminho, mas o abriram. E foi a parte mais difícil: estabelecer os meios de raciocínio que nos permitiram continuar o trabalho e até mesmo avançar com certa rapidez. Foram eles que primeiro conseguiram estabelecer as regras elementares de convivência com o planeta adverso que encontraram e que iniciaram o processo de modificação da Terra no sentido de ela se tornar um hábitat mais agradável para nós. Nossa geração está vivendo o estranho e inesperado efeito desse processo, que é o desequilíbrio do planeta.

Eles estabeleceram também as regras elementares da vivência em grupo. Tarefa nada fácil, considerando-se que não somos animais muito dóceis. A vida em grupo exige o estabelecimento de limites para o exercício dos desejos, que são a expressão do indivíduo por si. A limitação do exercício dos desejos está, pois, na raiz da nossa vida coletiva. Aliás, convém percebermos, desde já, que esse problema terá de ser resolvido novamente em cada época e a cada geração. Em outras palavras, os desejos nascem em todos nós e nem todos se adaptam às regras da vida em grupo; é preciso nos adequarmos a tais regras, o que significará uma certa dose de frustração. A repressão de certos desejos é inevitável e a frustração que dela deriva é um dos ingredientes da nossa condição psicológica. Conforme as regras de cada sociedade, é necessário que aprendamos a não roubar, nem matar, tampouco cobiçar esse ou aquele objeto sexual.. Não há como imaginar a vida em grupo sem o estabelecimento de limites e regras, as quais poderão variar conforme o tipo de organização social. Poderão ir se modificando na medida em que as condições objetivas se alterarem. Porém, sempre existirão.

Uma das características de cada época é a reflexão sobre as normas que irão reger a vida em grupo. A título de exemplo, hoje podemos repensar a questão da virgindade da

mulher até o casamento, porque fomos capazes de produzir a pílula anticoncepcional. Sexo e reprodução podem ser vistos como duas questões diferentes e tratados à parte. A maior liberdade sexual da mulher é uma importante aquisição. Ela deriva de um enorme avanço tecnológico que foi capaz de alterar a sua biologia. É assim que as coisas ocorrem: o homem modifica o meio no qual vive e o meio, devidamente modificado, cria condições para que se alterem as condições de vida do próprio homem. Isto acontece quer queiramos ou não. Depois que se criou a pílula anticoncepcional, a tendência é que a virgindade das mulheres antes do casamento deixe de existir, mesmo que não tenha sido esta a intenção daqueles que inventaram a pílula.

O homem primitivo foi evoluindo, acumulando conhecimentos e se tornando lógico, isto é, capaz de fazer correlações entre os fatos. Seu cérebro foi ficando cada vez mais sofisticado e as diferenças de inteligência começaram a se evidenciar.. Observar e correlacionar os fatos foram as primeiras operações lógicas fundadas em coisas concretas, naquilo que se via, se cheirava e se apalpava. As regras de convivência também se estabeleceram por este caminho, talvez acrescido de outro processo psíquico fundamental ao aprendizado, que é o do ensaio e erro. O que funciona fica estabelecido. O que dá errado é objeto de reflexão e entendimento para que se tente a mesma operação por outro caminho. Assim se construíram os nossos primeiros alicerces, os mais difíceis e demorados. Foram milhões de anos de esforços, sofrimentos e sacrifícios para que, há cerca de 5-6 mil anos, tenha sido possível se iniciar a história como nós a conhecemos melhor.

Não desmerecendo a força necessária e nem subestimando as dificuldades que tiveram de ser enfrentadas para se atingir essas primeiras conquistas práticas, creio que o mais difícil ainda não foi focalizado. Este período de conquistas da nossa espécie talvez corresponda ao que acontece conosco desde o nascimento até os 6-7 anos. Temos de aprender a nos relacionar com o meio externo e a nos comportar dentro



das regras de convivência com as outras pessoas; isto implica obrigatoriamente na repressão de impulsos e desejos que nos são naturais. Esta repressão significa que a própria vida em grupo nos é necessária, mas se faz à custa de sacrifícios no que diz respeito à nossa natureza animal. É o animal humano sendo domesticado pela sua razão.

Um certo conflito entre razão e impulsos instintivos é, pois, inevitável. Ele, por si só, já é suficiente para nos ensinar como é difícil a nossa condição e também nos mostrar como é instável qualquer equilíbrio que porventura consigamos atingir. Para estarmos em equilíbrio é necessário que todos os nossos desejos – fome, sede, desejo sexual, etc. – estejam saciados e que a nossa razão não esteja inquieta por outros motivos. Para perdermos o equilíbrio basta que algum desejo se renove e que sua resolução não possa se dar imediatamente, ou, então, que a razão se tumultue por outras causas. Estas é que nos levam para o mais difícil acerca da nossa condição. Do mesmo modo que o menino de 6-7 anos já acumulou conhecimento e raciocínio para ir além do que ele vê, apalpa, cheira e ouve, assim também o nosso homem primitivo se deparou com a mais dramática das constatações: **somos mortais**. De repente, um de nós se torna um corpo inanimado, que deteriora e é comido por pequenos bichos exatamente como o é com os outros animais. E isto é possível que ocorra repentinamente, nem sempre com explicações lógicas, e com qualquer um de nós, inclusive com os que nos são mais queridos e preciosos.

O homem primitivo tinha de se deparar com um ambiente externo bastante adverso. Ele estava sujeito, como estamos até hoje, à dramática experiência da morte por razões imponderáveis e invisíveis. Sua condição de fraqueza, de desamparo em relação aos fenômenos naturais – tempestades, alterações de temperatura, tremores de terra, vulcões, etc. – era total. Ele poderia se tornar carne inanimada a qualquer momento e também ser privado do convívio dos seres queridos. É um estado terrível que deriva da consci-

ência da própria condição. Se saber mortal é uma verdade extremamente difícil de digerir. Incertezas acerca da nossa existência nascem espontaneamente a partir da observação da nossa condição. E que resposta temos para elas? Nenhuma, apenas dúvidas e suposições. Em cada época encontramos algumas saídas para esses grandes dilemas da existência. Talvez os nossos antepassados não tenham encontrado respostas brilhantes para tais questões; no entanto, não podemos nos orgulhar muito das que temos encontrado nos tempos mais recentes.

Não pretendo me aprofundar na análise das reflexões que os homens fizeram acerca de sua condição cósmica por não ser este o objetivo do livro. O que eu gostaria de registrar é que, desse ponto de vista, estamos em uma condição muito parecida com a dos antepassados. Quando os filhos, por volta dos sete anos, nos fazem perguntas sobre a morte, a origem da vida e a existência ou não de Deus, temos muito pouco a lhes responder. E este pouco não é novo. Embora tenhamos feito grandes progressos nas questões práticas e tecnológicas, estamos ainda quase que na mesma situação dos antepassados no que diz respeito às reflexões metafísicas. O que acabo de afirmar é da maior importância. Se por um lado nossa condição é nova e muito mais agradável, por outro vivemos conflitos, dores e desassossegos idênticos aos deles. Evoluímos muito nos hábitos e no trato das coisas materiais e do corpo. Mas do ponto de vista das angústias abstratas, estamos exatamente no mesmo ponto que eles.

Alguns dos maiores erros que a razão cometeu foi em virtude de não termos sido competentes para conviver com as dramáticas verdades que derivam da nossa condição humana, insignificante e desamparada. O que fizemos? Inventamos grandezas que não temos, nos atribuímos importância indevida, nos colocamos como criaturas em busca da superação de nossas limitações e, numa frase, passamos a nos ver acima do que somos, vivendo destinos importantíssimos e tentando superar cada vez mais os nossos próprios limites. Por não gostarmos



do medíocre destino humano, passamos a ter como meta a superação da nossa condição e a pleitear a transcendência.

Ora, como esses erros derivam dos conflitos metafísicos mal resolvidos e como não avançamos em nada nessa área, apesar de todo o progresso tecnológico que fizemos, ainda vivemos de acordo com esses erros. E, o que é pior, alguns destes equívocos são responsáveis por dramáticos sofrimentos, vidas em permanente estado de tensão e angústia, além de serem causadores de novos conflitos nas relações entre as pessoas. Assim sendo, uma das teses que defendo aqui é a de que, dos pontos de vista psicológico e emocional, ainda somos literalmente iguais aos nossos antepassados mais remotos, aqueles que trataram de inventar grandezas para os homens porque não suportaram a dor e o desespero derivados da nossa condição. Somos os herdeiros das construções que eles fizeram, todas elas tentando elevar a nossa importância no Universo. Até o momento, a luta para desfazer tais erros tem sido árdua e malsucedida.

Como regra, nossos ouvidos gostam de coisas que nos engrandecem. Estamos atrás da pedra filosofal, do elixir da longa vida, da eterna felicidade, como os nossos antepassados. E nos iludimos com a mesma ingenuidade que eles. É incrível, mas até hoje quaisquer porções com ervas podem se transformar em sucesso absoluto entre as pessoas, sem falar daquelas que são "abençoadas" pela ciência oficial, como é o caso de certas vitaminas. Podemos dizer o mesmo que certos livros chamados de "auto-ajuda", que fazem dos leitores magos, sábios, todo-poderosos pessoas superiores e mais elevadas, capazes de atingir a felicidade, o sucesso, a paz e a longa vida. Nos iludimos igualmente porque ainda estamos vivendo as mesmas contradições e dificuldades.

O inverso também é verdadeiro: detestamos aqueles que nos relembram da nossa verdadeira condição. O exemplo maior talvez seja o de Galileu, que nos ofendeu brutalmente ao demonstrar que a Terra não era o centro do Universo. E como as pessoas demoraram para "digerir" este

fato, hoje mais do que óbvio. Aliás, não deixa de ser surpreendente que só há poucos séculos soubemos que a Terra não era o centro de tudo; serve para que percebamos com clareza absoluta o tamanho dos erros que temos cometido com o intuito de "melhorar" a nossa condição.

### 1.1 Ninguém Está Isento da Vaidade

É firme a minha convicção de que com mentiras e erros jamais melhoraremos. Poderemos nos iludir por algum tempo, mas não é esse o caminho da verdadeira evolução e do encontro de soluções novas e gratificantes. Não seria difícil escrever mais um desses livros que prometem sucesso fácil e rápido, fazendo o leitor sentir-se elevado e superior. Todavia, este não é o objetivo aqui. Escolhi outro caminho longo e eventualmente mais sofrido, entretanto, próximo da realidade. É fundamental a busca incessante de uma situação condizente com a verdade, mesmo sendo o início um tanto doloroso. Acredito que a dor acabe por passar e que do autoconhecimento consistente possam sair equilíbrios estáveis e verdadeiramente gratificantes. É por isso que tenho sido tão insistente, ao longo dos meus trabalhos, em criticar, de modo direto e frontal, todo o tipo de vaidade intelectual.

A vaidade continua sendo um assunto tabu para a psicologia contemporânea. Todos sabem o quanto ela é ingrediente importante nas nossas vidas e o quanto de espaço que ela ocupa nas nossas preocupações e reflexões. Ao mesmo tempo, é uma das características emocionais mais mal estudadas e mal compreendidas. Talvez justamente porque ela se envolve em todos os processos, inclusive nos de natureza intelectual; e os intelectuais têm dificuldade em reconhecer o quanto de vaidade existe no seu próprio modo de ser e de pensar.

Do ponto de vista das minhas reflexões teóricas acerca do ser humano, a vaidade faz parte do nosso instinto sexual. Trata-se de um prazer erótico. As primeiras manifestações da



vaidade surgem durante a infância, mas só toma corpo a partir da puberdade. O prazer em se exhibir, chamar a atenção e atrair olhares de admiração fica mais claramente relacionado com a idéia de atrair o interesse e o desejo do sexo oposto. Isto é particularmente verdadeiro para as moças que, por força da natureza eminentemente visual do desejo masculino, se gratificam muito ao se perceberem desejadas pelos rapazes. Elas passam a se dedicar com afinco a tudo o que possa aumentar sua cota de sucesso: usar enfeites e roupas extravagantes, maquiar-se, fazer exercícios físicos exaustivos, etc.

Os rapazes também estão muito interessados em atrair os olhares de desejo e admiração das moças e tudo farão para despertar o interesse delas: terão destaque nas atividades esportivas, intelectuais, tentarão se vestir de forma a despertar o interesse delas, ter o automóvel que elas valorizam, etc. Como o desejo feminino não é tão claramente visual, os homens terão de despertar nelas um interesse mais sofisticado, no qual elas levam em conta outros ingredientes da personalidade masculina, além, é claro, da aparência física, que é um dado importante também no sexo masculino.

A partir da puberdade, apesar de o desejo de se destacar parecer muito relacionado com a possibilidade de atrair parceiros para as intimidades sexuais, trata-se de um prazer erótico autônomo. O prazer exibicionista é, em si, independente das outras possibilidades eróticas. Há prazer em chamar a atenção também das pessoas do mesmo sexo – sem que isto queira dizer homossexualidade – e em atrair olhares mesmo de pessoas que não nos interessam. Todo o tipo de comportamento extravagante tem por fim satisfazer esse desejo erótico de se exhibir. Sempre que uma pessoa fizer parte de uma minoria ela está buscando ser especial. Existe em nós o desejo de ser único, diferente das demais pessoas.

Uma das formas mais comuns de a pessoa querer se destacar é através da atividade intelectual. Os adolescentes mais inteligentes e com menos dotes de beleza física ou esportivos e sociais, por exemplo, tentarão exhibir seus talentos

com a finalidade de atrair para si uma cota de atenções e despertar o desejo sexual de uns tantos parceiros. A capacidade de tratar de assuntos interessantes, de forma bela ou mesmo engraçada, é uma das propriedades humanas que mais nos encanta. Isto também é verdadeiro para os dons artísticos. Aqueles que tocam instrumentos, cantam ou desenharam se destacam por meio destas virtudes. Assim sendo, a vaidade, que originalmente era só física, passa a se expressar também através das atividades intelectuais.

Agora, onde reside o perigo? A vaidade pede que sejamos especiais, únicos, mais interessantes. Os fatos da vida, por sua vez, nos ensinam que somos desamparados e insignificantes. Isto que já é, por si, uma constatação dolorosíssima, ainda por cima ofende diretamente nossa vaidade. Se não estivermos muito atentos, trataremos de usar nossa inteligência para gerar reflexões capazes de nos fazer superiores, melhores, especiais. E isto será tanto mais necessário quanto mais conscientes estivermos da nossa miserável condição cósmica. Tenderemos a cometer erros nas nossas reflexões sempre com o propósito de enaltecer, exaltar, melhorar nossa condição. Faremos a Terra ser o centro do Universo; seremos os filhos diletos – ou únicos – de Deus; não teremos parentesco algum com os outros animais que nos cercam e, o que é mais grave, nem os impulsos que nos fariam parecidos com eles. E detestaremos todos aqueles que vieram nos dizer o contrário, como: Galileu, Darwin, Freud e tantos outros.

Adotaremos quem disser que somos pessoas importantíssimas, que o mundo não é o mesmo depois que nascemos. Adoraremos achar que nossas vidas são únicas, que temos “missões” especiais para cumprir aqui na Terra. Outros perceberão o primarismo desses enganos e concluirão que tudo é pura vaidade, que Deus não existe, que Ele é criação do homem e sentir-se-ão superiores por terem tido a coragem de concluir assim, pois é uma constatação dolorosa, o que, aliás, não aumenta a chance de ser verdadeira. Se envaidecerão de ser como são e sentirão certo desdém



pelos que pensam de modo diferente. Para muitos, o verdadeiro sentido da vida é lutar para que as coisas da Terra evoluam; farão da luta política ou da obstinação intelectual suas "missões" e a ela se dedicarão com o mesmo vigor e fé que criticavam nos religiosos. A vaidade mudou de lado, mas está lá com todo o vigor: ela ajuda a nos livrarmos da verdadeira e dolorosa condição humana, mas nos induz a erros e entrava o avanço das nossas reflexões mais importantes.

### 1.2 Nem Tudo o que Pensamos se Aplica ao Mundo Real

Apenas para demonstrar como é perigosa a reflexão sobre a condição humana baseada na vaidade, cabem ser registrados aqui alguns dos seus efeitos sobre a nossa auto-estima. É evidente que sempre que pensamos sobre o ser humano de modo a fazer dele uma criatura especial e superior, tendemos a colocar na nossa espécie qualidades e propriedades que não possuímos. Poderemos, por exemplo, nos ver com competência para grandes desprendimentos e rasgos de extrema generosidade. Depois, teremos de perceber que nossa capacidade para abrir mão de nossos interesses não é tão grande como queríamos. Isto já é suficiente para nos sentirmos inferiorizados, pois passamos a nos comparar com o ser especial que a nossa vaidade gostaria que fôssemos. Construimos uma idéia de como deveríamos ser, nos comparamos com esta figura ideal e nos sentimos humilhados, diminuídos.

Não acredito que os sentimentos de inferioridade, presentes em todos nós, derivem apenas desse tipo de erro grosseiro e nem que se deva subestimar este processo. Ele é muito forte também no que diz respeito à nossa aparência física. Se, por exemplo, o padrão estético de uma determinada época for de pessoas bem magras, todos aqueles que não estiverem de acordo com a expectativa sentir-se-ão horró-

ros e inferiorizados. E estas serão praticamente todas as pessoas, pois existe em nós uma tendência para o julgamento mais do que rigoroso de nossas imperfeições. Gostaríamos de ser perfeitos, de estar de acordo com todos os padrões – físicos, intelectuais, morais – do meio em que vivemos. Como nunca o somos, nos sentimos diminuídos. Em virtude da vaidade que nos quer melhores do que os outros, acabamos sempre por nos sentir piores do que "deveríamos ser".

Acontece que este "deveríamos ser" é uma criação intelectual. Nós temos uma inteligência sofisticada, o que é uma grande faca de dois gumes. Nossa imaginação nos leva para além dos fatos. E não é raro que surja em nós o desejo de transformar nossos belos sonhos em realidade. Porém, o mundo das idéias tem uma liberdade inexistente no mundo real. Nem tudo o que sonhamos poderá vir a se concretizar. Não basta que as coisas se encaixem no quebra-cabeças da lógica e do pensamento abstrato: é preciso que sejam viáveis na realidade. O fato de serem idéias fascinantes e geradoras de grande otimismo para nós – caso venham a ser realizadas – não aumenta as chances de elas serem exeqüíveis. A idéia da igualdade entre os sexos parecia algo maravilhoso. Mas os fatos mostram que homens e mulheres não são iguais. Neste caso, a idéia é bela, porém falsa. O voto definitivo é o da realidade e não o do mundo das idéias.

É comum as pessoas se empolgarem com as próprias idéias, ou com aquelas com as quais se seduziram. A partir daí, passam a tentar transformá-las em realidade. Não conseguem, mas não desistem. Acusam seus opositores pelo insucesso de suas empreitadas. Tornam-se obstinadas e não percebem que as belas idéias – como as que pregam igualdade e justiça social – esbarram em obstáculos derivados da verdadeira natureza do ser humano: competitiva, ambiciosa, individualista, etc. Com frequência, desenvolvem rancor pelos fatos, pelas pessoas e acabam por se tornar criaturas cínicas e ressentidas, quando não deprimidas e com sensação de fracasso. Não foram capazes de suportar o fato



de não sermos tão bons quanto imaginamos: nossa espécie é como é e como pode ser. Isso pode gerar um pessimismo, a meu ver, injustificado.

Somos inferiores ao que "deveríamos ser". Que tal pensarmos por outro caminho e abandonarmos nossas especulações teóricas, nosso idealismo acerca de nós mesmos – perigoso e fortemente comprometido com a vaidade – e tentarmos partir dos fatos? Teremos boas surpresas positivas! Ao invés de partirmos de um patamar de expectativas altíssimo em relação ao qual só teremos decepções, decolaremos de um patamar baixo; por certo, teremos algumas alegrias e até mesmo surpresas muito agradáveis. Não cultivaremos os sentimentos de inferioridade derivados de não sermos aquilo que inventamos que deveríamos ser. Não seremos vítimas de erros tão grosseiros como os que temos cometido até agora e nem teremos nossa auto-estima abalada pelo fato de não sermos deuses ou semideuses. **Teremos de ser apenas o que somos: seres humanos.**

### 1.3 É Vital Conhecer-se

Os equívocos provocados pela vaidade têm por objetivo melhorar nossa visão de nós mesmos em relação às outras pessoas e ao universo que nos cerca. O resultado final desse amontoado de conceitos derivados da tentativa de nos atribuirmos uma importância que não temos é a piora dos nossos sentimentos de inferioridade e uma auto-estima menor do que aquela que poderíamos ter. Uma postura mais humilde sobre nossa condição se impõe; e não por força de uma visão moralista, mas sim para que possamos ter uma auto-avaliação correta. Se partimos de um princípio realista acerca do animal humano, poderemos nos orgulhar de muitas de nossas conquistas. Se o referencial for um ser humano que superou suas limitações biológicas e conseguiu se aproximar da perfeição divina, então forçosamente nos sentiremos minúsculos, incompetentes, em débito.

É imprescindível que consigamos urgentemente nos reencontrar do modo como realmente somos. Estamos perdidos nesse mar de falsos valores que nossa mente criativa nos atribuiu. Aliás, o primeiro decreto derivado do reinado da humildade – e não o da vaidade, como tem sido até hoje – deve ser o da primazia dos fatos sobre as idéias. Fatos valem mais do que idéias, mesmo se eles forem feios e elas belas. É pura vaidade intelectual achar que teremos condições para ser ou executar tudo o que somos capazes de imaginar e criar. O mundo das idéias é aquele onde o homem tenta ser maior e mais forte do que a realidade. Lá nós comandamos: tudo é possível e como gostaríamos que fosse; as peças do quebra-cabeça da vida se ajustam com perfeição. É preciso humildade para que aceitemos com docilidade o fato de que no mundo real não somos nós que comandamos; é com humildade que teremos de submeter nossas idéias à aprovação ou reprovação da realidade, que é onde se darão os verdadeiros avanços – isto quando formos capazes de ter idéias exeqüíveis e, principalmente, respeitadoras sobre a verdadeira natureza do ser humano.

Teremos de recomeçar a nos estudar e a tentar nos compreender. Nossos mestres conseguiram avanços importantíssimos ao derrubarem falsas idéias que tínhamos construído a nosso respeito e sobre a condição humana. Num primeiro momento, foram execrados e tratados como criaturas desprovidas de espiritualidade e grandeza. Contudo, a verdadeira grandeza humana – se é que podemos usar esta expressão – reside na coragem de enfrentarmos a verdade. Freud nos levou a conhecer os porões do inconsciente, seu conteúdo sexual e agressivo; mostrou que aquilo que não queremos ter não desaparece dentro de nós, mas sim de nossa consciência e controle, podendo influir mais ainda sobre nossas ações. É nesta direção que deveremos continuar a caminhar, no sentido de tentarmos ver, de forma objetiva, todas as nossas reais peculiaridades, inclusive a vaidade.

Teremos de nos deparar sempre com a vaidade, com sua tendência épica e heróica. Por isso, o trabalho é árduo e



também porque, numa primeira etapa, ao olharmos tudo de modo cru e objetivo poderemos achar a vida e a nossa própria condição humana muito tristes, tediosas e desinteressantes. A observação será tão dolorosa que tenderemos imediatamente a retomar os caminhos da grandeza que a vaidade nos ensinou. Possivelmente se a nossa real condição não fosse tão amarga não teríamos tido necessidade de criar tantos valores e de nos atribuímos tanta importância – ainda que falsa. Se a verdade não fosse indigesta, não fugiríamos dela.

Por mais difícil que seja o trato com aproximações maiores da verdade acerca de nossa condição, estou convencido de que esse é o único caminho que temos para encontrar uma condição íntima de razoável plenitude e harmonia. Já escrevi antes e sinto necessidade de repetir aqui: não acredito em atalhos, em fórmulas práticas e regras de como poderemos encontrar a paz e a felicidade. Se elas existissem não sofreríamos. Não é por gosto e nem por vaidade que afirmo ser o caminho do autoconhecimento árduo e longo; é porque as décadas de trabalho acompanhando pessoas sofridas em busca da luz no fim do túnel têm me ensinado que é assim que as coisas são. Não devemos ter ilusões e nem pressa se quisermos nos aprofundar no entendimento de nossa condição. A viagem é difícil, mas fascinante! Não vale tentar escapar da rota para evitar dores e contratempos.

A meta final não existe. A vida é o caminhar e não o chegar. O chegar é a morte. E como fato, ela pouco nos interessa, até porque quase nada sabemos sobre ela e o nosso destino depois dela. A morte como tema de reflexão durante a vida é muito importante e em breve nos ocuparemos dela. O processo do caminhar corresponde ao que chamamos de crescimento emocional e psicológico. Podemos definir o processo de crescimento emocional como o desenvolvimento crescente da capacidade de nos conhecermos e de utilizarmos tal conhecimento com o intuito de encontrarmos soluções mais engenhosas e agradáveis para o ato de viver.

O conhecimento de si mesmo não é, em absoluto, pura erudição. Tem um objetivo prático muito definido: melhorar nossa qualidade de vida. Isto será possível se formos capazes de organizar nossas várias peculiaridades íntimas de forma mais eficiente. Evidentemente, o autoconhecimento também nos ajuda a conhecer e a compreender melhor nossos semelhantes. Chamamos os outros homens de semelhantes por isso. É importante registrar que somos semelhantes, mas não iguais. A melhora nas relações com as demais pessoas é, sem dúvida, um dos ingredientes que poderá nos ajudar a encontrar momentos de grande contentamento íntimo. Além do mais, através de interações bem-sucedidas poderemos nos conhecer melhor e também as diferenças que podem existir entre nossa maneira de ser e de pensar e a dos nossos pares.

O caminho do conhecimento, que é o do crescimento emocional, está repleto de problemas e contratempos. As pessoas não se sentem com forças para tolerar as dores e sofrimentos derivados desses obstáculos, tenderão a preferir atalhos fáceis e enganosos. Não chegarão a lugar algum, nem terão sofrimentos, tampouco grandes alegrias. Fizeram a opção dos perdedores: fingir que se deram bem na vida! Realçarão suas "glórias" e feitos. Serão exibicionistas e falantes, porém evitarão falar de suas intimidades. Serão extrovertidas porque não conseguem ficar a sós, o que poderá levá-las à reflexão e a insuportáveis sofrimentos. Não há saída: quem quiser transformar a aventura de viver em uma experiência rica e intrigante tem de estar preparado para períodos de dor. Quem quiser viver as delícias da equitação terá de saber que poderá levar tombos desagradáveis. Para ter certeza de não levá-los só há um jeito: não montar no cavalo. E isto é covardia. É o oposto da vida. É ficar parado ao invés de caminhar.



## 2 O QUE É A VIDA?

O título pomposo encobre, na verdade, um projeto modesto e simplificador. Não pretendo fazer um tratado de filosofia, mas apenas me deter em alguns aspectos da nossa condição humana para fazer relevantes reflexões do ponto de vista da psicologia. A idéia central que me norteia é que existem importantes influências na maneira como observamos a vida sobre aquilo que costumamos chamar **nosso mundo interior**. O fato de sermos conscientes de nossa condição de mortais nos é de importância capital. O mesmo vale para o fato de não sabermos exatamente de onde viemos e para onde vamos. Tais questões são muito relevantes, do mesmo modo que são básicas as formas como solucionamos os dilemas que elas nos propõem. Quem encontrar respostas convincentes para os dilemas maiores da vida terá uma serenidade maior. Todavia, poderá estar se equivocando ao aceitar com facilidade algumas das hipóteses levantadas por nossas várias religiões e ficar bitolado dentro das regras que acompanham as doutrinas religiosas. Entretanto, ficará mais apaziguado. O que é melhor? Como proceder? Acreditar ou não depende da nossa vontade?

Não gostaria de subestimar a importância dos primeiros anos de vida sobre nossa subjetividade. Freud e seus sucessores analisaram a influência que sofremos, ao longo da vida adulta, das experiências traumáticas da infância, dos dramas



das nossas relações afetivas mais íntimas e de nossas primeiras vivências com o impulso sexual. Elas são vigorosas tanto nas chamadas pessoas normais como nas condições de doença – e como é difícil definirmos com precisão as fronteiras entre estes dois estados! No entanto, gostaria de ressaltar algumas discordâncias básicas, especialmente da forma como pensam alguns profissionais de psicologia. A idéia de que este ou aquele comportamento dos pais sobre os filhos determinará um dado efeito para o resto de suas vidas é simplória, mecanicista e está em total desacordo com os fatos que se observam no dia-a-dia da prática clínica.

“Pais agressivos e mães castradoras gerarão filhos homossexuais”. Afirmarões deste tipo desprestigiam a ciência da psicologia. Aliás, o inverso também me parece lamentável: se analisarmos um homossexual e soubermos dele que sua mãe era castradora e o pai violento também não poderemos afirmar que exista um nexos causal entre estes fatos e o encaminhamento final da sexualidade. Tais correlações de causa e efeito terão de ser muito mais criteriosas e cuidadosas. Não basta que seja uma explicação lógica, pois nem tudo que é lógico é verdadeiro. Existe um enorme número de pessoas que tiveram pais agressivos e mães castradoras que não são homossexuais. Há homossexuais que têm pais e mães dóceis e delicados. Reafirmo que o que determina a veracidade de uma hipótese é a realidade. E a experiência nos tem ensinado que as correlações entre certas experiências chamadas de “traumas” de infância e certos problemas da vida adulta não existem de forma clara e linear como nossa razão lógica gostaria.

Um dos ingredientes pouco considerado pela reflexão psicanalítica é o da razão de cada criança envolvida. Dois irmãos, mesmo gêmeos, podem estar sujeitos às mesmas experiências, registrá-las e refletir sobre elas de modo diferente, condição na qual chegarão a conclusões também diversas. Ou seja, além dos fatos que nos acontecem, existe também a forma como os interpretamos. A reação de cada

filho dependerá de vários fatores – sua sensibilidade, competência para respostas agressivas, intensidade do medo etc. – inclusive de como sua razão conclui a respeito do que fazer diante da mãe e dos seus comportamentos. Uns poderão ficar arrasados diante do modo de ela ser, enquanto outros ultrapassarão esse obstáculo com facilidade. Estes últimos poderão ter sua auto-estima abalada por força de outros acontecimentos da adolescência, os quais poderão parecer banais para os primeiros e assim por diante.

Certas experiências da adolescência e das diversas fases da vida adulta poderão nos representar obstáculos de difícil ultrapassagem. Não creio que nossos grandes problemas residam apenas nos anos da formação. É verdade que no início éramos mais dependentes e frágeis. Tampouco acredito que nos tornemos tão fortes depois da adolescência a ponto de não podermos ter problemas e dificuldades específicas que não sejam simples repetições de vivências infantis mal resolvidas.

Meu objetivo nesse capítulo é refletir sobre questões da maior importância para o nosso mundo interior e que são comuns a todos nós. O que estou tentando afirmar desde o início é que a psicanálise, ao se ocupar de nossas experiências traumáticas individuais, deu pouca ênfase a algumas de nossas maiores dores. Não pretendo esgotar os assuntos, muitos dos quais já foram objeto de estudo em trabalhos meus anteriores.

Quero chamar a atenção para o fato de que talvez nossas maiores dores sejam inexoráveis, inerentes à nossa condição. Neste caso, é evidente que não podemos falar em culpados. Infelizmente, muitos pais sentem-se exageradamente culpados pelos desajustes de seus filhos. Seguramente, os trabalhos psicoterápicos relacionados com essas questões terão de ser cuidadosamente avaliados; não se trata, pois, de só sabermos os detalhes do que aconteceu a cada indivíduo; é preciso compreender como é que ele se colocou diante das grandes questões da vida. Neste particular, a psicologia se afasta da química cerebral e se aproxima da filosofia.



## 2.1 As Conseqüências da “Expulsão do Paraíso”

Talvez o maior exemplo de vivência comum a todos nós – e de complexas conseqüências e inevitáveis desdobramentos psíquicos – é o nascimento. Nosso cérebro se forma durante os primeiros meses da gestação. Nos últimos tempos da vida uterina, é provável que ele já tenha condições para um efetivo funcionamento. Não sabemos exatamente o que ele é capaz de registrar durante a gravidez, nem quais as influências que o estado emocional da mãe exerce sobre ele; é provável que haja vários registros da vida intra-uterina difíceis de serem evocados – senão impossíveis –, porque correspondem a uma fase pré-verbal de funcionamento do cérebro. A memória, se existente, registra sensações que não podem ser evocadas por palavras. De todo o modo, penso que, independentemente das condições específicas de cada gestação, a essência dos registros cerebrais seja de natureza agradável. O cérebro se forma e vai registrando uma sensação de harmonia e equilíbrio, de paz. Este é o primeiro estado subjetivo de todos nós, submersos no líquido amniótico, nos alimentando através do sangue materno e tendo todas as regalias biológicas.

De repente, a catástrofe. Rompe-se a bolsa e o trabalho de parto se inicia. A criança será “expulsa do paraíso”. Sairá com dores, percorrerá um canal estreito, será comprimida e nascerá. Terá de respirar por si, comer, sentir as primeiras cólicas, frio, sede, dependerá dos outros para tudo. Nasceremos despreparados para a vida. Se o primeiro registro cerebral é de paz, o segundo é de catástrofe e dores de todo o tipo. O desespero é brutal e só se atenua quando o recém-nascido se vê nos braços da mãe, sugando o seu seio. O aconchego físico com ela é uma sensação muito agradável, mas é uma intimidade bastante inferior à simbiose uterina perdida.

Mas não há outro jeito, todos temos de nascer. Estávamos bem instalados no útero e fomos expulsos com dor. “Com

dor nascerás” talvez seja a expressão completa e definitiva. De uns anos para cá os médicos começaram a se preocupar com o parto do ponto de vista da criança e não só da mãe. Creio que infelizmente nenhum recurso será suficiente para atenuar de modo consistente a dor ao nascer. Não conseguiremos fazer os bebês nascerem sorrindo. O processo é esse: passa-se de uma situação melhor para outra pior e isto sempre será registrado como traumático e cruel.

Desse primeiro episódio de nossas vidas – inexorável e universal – derivam pelo menos três aspectos importantíssimos da nossa psicologia. O primeiro deles corresponde ao que eu tenho chamado, desde 1980, de **medo da felicidade**. É como se nossas duas primeiras experiências – paz uterina e dramática ruptura – tivessem sido acopladas, como se fizessem parte de uma cadeia de reflexos condicionados: sempre que crescer a sensação de paz e alegria começa a surgir um brutal medo de que algo parecido com a dramática ruptura venha a acontecer. Todos tememos a felicidade; o que pode variar é o que chamamos de felicidade e a intensidade de prazer necessário para desencadear o surgimento da sensação de medo. Ao estarmos próximos de atingir qualquer tipo de objetivo importante e gratificante, pronto! Lá vem o medo difuso, indefinido, para nos atormentar.

A sensação é que quanto maior for a nossa alegria, paz e satisfação, proporcionalmente será maior a probabilidade de que alguma tragédia passe a existir. Na realidade, não há esta correlação. Coisas boas e ruins podem nos ocorrer independentemente do nosso estado atual. Aliás, com o tempo passamos também a ter o condicionamento inverso: quando está tudo mal ficamos mais tranquilos, porque não há mais nada de ruim que possa acontecer, o que não é verdadeiro! Procedimentos supersticiosos de todo o tipo – bater três vezes na madeira, fazer figa, etc. –, o uso de amuletos e outros “equipamentos” de proteção existem há milênios e são a expressão desse mecanismo psíquico agora transformado em ritual coletivo.



O processo psíquico relacionado com o medo da felicidade está tão profundamente impregnado em nossa subjetividade que considero impossível, no estágio atual do nosso conhecimento, conseguirmos nos livrar completamente dele. Na medida em que tomamos conhecimento de sua existência, podemos exercer um certo controle sobre ele. Não há cura para o medo da felicidade; apenas podemos conseguir gerenciá-lo. E essa atenção para a sua existência é fundamental, uma vez que ele é causador dos chamados mecanismos autodestrutivos. Quando o medo da tragédia cresce muito, a pessoa age sabotando aquilo que está lhe causando a alegria especial. Destrói uma parte de sua fonte de satisfação para ver se com isto se livra da tragédia iminente. É assim a promessa: uma negociação com Deus, onde se abre mão de algo importante para preservar outra parte maior que está ameaçada. O hipocondríaco sofre de medo das doenças e, de certa forma, se protege contra elas ao prejudicar sobremaneira sua vida. E assim por diante.

A segunda característica psicológica de todos nós e que também está definitivamente relacionada com a gestação e a dor do nascimento corresponde ao fenômeno do amor. Eu o tenho descrito desde os anos 70, como um fenômeno isolado do sexo. Defino esse impulso como uma nostalgia da simbiose uterina. O amor seria o desejo de refazer um elo, com o objetivo de voltarmos a experimentar a sensação de harmonia e completude que vivenciamos no útero e que perdemos com o parto. Desde o momento em que nascemos estamos tentando refazer a simbiose perdida. O amor sofrerá, com o passar dos anos, por muitos processos e vários serão os objetos eleitos para a construção da simbiose. Entretanto, nos primeiros tempos de vida, o seu objeto será sempre a mãe ou o seu substituto imediato. É nos braços dela que chegamos perto da reconstrução do "paraíso perdido". Todos os sonhos românticos adultos guardam forte semelhança com essa vivência original e primeira.

Não sei se ainda afirmaria, como o fiz no passado, que o amor é um instinto, um desejo espontâneo e definitivamente associado a nós e à nossa existência. Também jamais asseveraria que o desejo amoroso é um fenômeno puramente cultural, derivado da estrutura familiar na qual nos criamos. A confusão é antiga e já em *O Banquete*, de Platão, fica a dúvida sobre o amor: será um Deus – instinto – ou um mortal culturalmente condicionado? Sócrates o define como um semideus e é possível que ele tenha razão: é um produto não definitivo derivado de um evento biológico até hoje inexorável, que é o ato de nascermos depois de termos sido gestados em simbiose. Não sabemos, por exemplo, como será a vida afetiva de uma criatura gerada em uma incubadeira, o que se verá em breve. Pode ser que nestas pessoas ele não exista; nisto o amor é diferente do sexo, por exemplo; este sim, um instinto indiscutível, existirá de todo o modo.

A importância do amor na nossa vida emocional, sua significância como fonte de alegrias e sofrimentos e o seu papel nos sonhos já foram mais do que louvados pelos poetas, músicos e outros artistas. As dificuldades que quase todos nós experimentamos em relação a este assunto não pode ser atribuída apenas aos problemas que cada um de nós teve com pai, mãe, irmãos e outros parentes durante a infância. Vejamos, por exemplo, o que acontece se unirmos ao amor a problemática do medo da felicidade. Pouca coisa nos proporciona tanta paz e alegria quanto a que podemos obter a partir de uma relação afetiva gratificante. E vejam só: surge a plenitude amorosa tão sonhada e com ela a sensação de felicidade acompanhada de um irrefreável medo de que algo terrível irá acontecer.

É como se tivéssemos voltado para o útero e um novo "parto" estivesse por vir a qualquer momento. Receamos perder o amado. Tememos sua morte, a de outra pessoa querida e até mesmo a nossa! O pânico cresce cada vez mais, podendo culminar, com grande frequência, no rompimento do vínculo entre os que se amam. Atribuirão a tal ruptura a pe-



quenos obstáculos externos, pretextos usados para fugirem da situação de pânico. Por estes caminhos, não raras pessoas se unem a parceiros inadequados apenas com o intuito de fugir do pavor derivado da felicidade amorosa plena. Acredito que esse mecanismo seja muito mais importante na escolha dos parceiros amorosos do que eventuais identificações, positivas ou negativas, com pai ou mãe. A baixíssima frequência de relações amorosas bem-sucedidas deriva da pouca competência das pessoas para administrar este tipo particular – talvez o mais intenso – de medo da felicidade.

As questões relativas ao amor reaparecerão, como é de se esperar, várias vezes ao longo desse livro. É um dos temas cruciais de nossa psicologia e um dos aspectos onde é forçoso avançarmos rapidamente para que possamos atingir níveis mais satisfatórios de gratificação e de boa qualidade de vida.

O terceiro ingrediente de nossa subjetividade tem fortes correlações com a experiência do nascimento: é o medo da morte. Esta idéia, com toda a certeza, é fonte geradora de importantes sofrimentos e conflitos em todos nós. Nos percebermos perecíveis e sem saber se algo melhor ou pior nos acontecerá depois é uma sensação terrível, dolorosíssima. A consciência de que somos mortais nos define como espécie e não tenho dúvidas de que é outro dos grandes motores de nossos conflitos, contradições e angústias.

A morte como fonte de tristezas é mais do que compreensível. Não nos agrada a idéia de que, depois de acumularmos qualquer tipo de saber ou riqueza, tudo servirá apenas como alimento para pequenos bichos, e nem nos agrada a idéia de nos afastarmos do planeta com o qual aprendemos a conviver e até a gostar. Muito menos gostamos da hipótese de termos que nos separar das pessoas que nos são caras. Indubitavelmente, a morte é o símbolo máximo das rupturas e perdas. Ao imaginarmos uma grande tragédia pensamos imediatamente na morte de um ente querido ou mesmo na nossa. Por ser muito doloroso, evitamos pensar sobre o assunto e tratamos de viver como se fôssemos eternos.

A tristeza relacionada com a morte é, pois, compreensível e lógica. Agora, temos de refletir um pouco mais sobre o medo da morte, o qual pode influir negativamente sobre a nossa qualidade de vida. Ele talvez seja um problema maior do que a própria morte. Certamente, é uma característica nossa temer situações desconhecidas. Porém, o medo que a maioria de nós tem da morte não é só relacionado com o desconhecido; aliás, pode ser tão grande ou maior nas pessoas de forte convicção religiosa – para quem a morte não leva para locais tão desconhecidos.

Parece que existe um medo relacionado com o ato mesmo de morrer. Estou convicto que transferimos para o ato da morte o medo que sentimos durante a nossa primeira transição, que foi o nascer. Seguramente nascemos em pânico; basta olhar a expressão do rosto dos recém-nascidos. Não é isto que observamos nos que estão morrendo, quase sempre com rosto sereno e sorriso nos lábios. Tudo indica que a transição da morte é substancialmente mais doce do que a do nascer. Mas, como acreditar? Nossa memória registra o pânico do nascer e só pode imaginar a morte da mesma forma. Usamos nossas experiências passadas como base para avaliação do que está por vir. Às vezes isto pode nos levar a graves erros.

## 2.2 O Desamparo Provoca uma Dor Inevitável

Em vez de pensarmos nos seres humanos como “neuróticos”, prefiro considerar que nossa condição envolve obstáculos difíceis de serem superados. As dificuldades maiores são comuns a todos nós. Nesse sentido, podemos dizer que estamos todos num mesmo barco que navega por mares turbulentos. Ou seja, prefiro pensar que o “defeito” não é nosso; vivemos, isso sim, uma condição sofrida e é muito fácil nos perdermos no meio de seus dolorosos labirintos. Não se trata aqui de desprezar a problemática específica de cada in-



divíduo, tarefa à qual a psicanálise se dedicou com grande afino e algum resultado, mas sim de resgatar a nossa auto-estima recolocando as coisas no devido lugar: não é que temos caído ao ultrapassarmos obstáculos banais, porque somos fracos e incompetentes; temos caído porque os obstáculos são altíssimos e espinhosos!

Após o nascimento, talvez a sensação mais forte e mais comum que os bebês sintam seja a de desamparo. É difícil descrevê-la com precisão, mas é fácil imaginar a situação e voltar a senti-la. A mãe está no banho e demora ouvir o choro. A criança sente uma aflição crescente, uma sensação de total desproteção e entra em pânico. Desamparo é medo associado a desproteção e impossibilidade de qualquer tipo de ação. Quantas vezes por dia a criança experimenta essa terrível emoção? Por maior que seja a boa vontade e disponibilidade da mãe, é provável que isto aconteça várias vezes por dia. Para crianças mais inquietas e irritadiças, o fenômeno deverá ser mais freqüente, uma vez que elas solicitam mais vezes a mãe.

A criança ao ser pega no colo pela mãe leva ainda um certo tempo para se acalmar. Talvez nesse momento a responsabilize pela sua dor. De todo o modo, a presença da mãe atenua a sua sensação de desamparo. Existe um prazer amoroso na proximidade física da mãe – reconstrução da simbiose original –, mas também um apaziguamento da dor derivada do desamparo. Nesta segunda função, a mãe preenche uma necessidade prática. E todos nós, adultos, sabemos que, no amor, necessidade e desejo se misturam de uma forma que talvez jamais sejamos capazes de dissociar.

Esta sensação terrível que o recém-nascido tem quando se percebe sozinho fica profundamente impregnada dentro dele. Sempre que nos deparamos sozinhos poderemos sentir sensações de desamparo: um aperto no estômago, uma ligeira tontura própria de quem está perdido, forte angústia, enfim...medo. Ficamos totalmente paralisados pela emoção e procuramos evitar a solidão a qualquer custo. As crianças,

quando se vêem sozinhas à noite, desenvolvem medos horríveis. Se reconhecem ameaçadas por "almas do outro mundo" ou por ladrões desse mundo. A verdade é que raramente conseguem ficar calmas, assistir televisão e depois dormir, que é exatamente o que fariam se os pais estivessem em casa.

O pânico associado ao estar só acompanha a grande maioria das pessoas durante a vida adulta. De vez em quando reaparece aquela sensação de desespero ligada ao desamparo, o que obriga as pessoas a preferirem companhias desagradáveis à solidão. O ditado popular diz: "antes só do que mal- acompanhado"; porém, meu pai – entre tantas outras pessoas – me dizia: "antes mal-acompanhado do que só". Esse pavor do desamparo não tem nenhuma relação com o vazio que pode existir dentro de nós quando não temos uma ligação amorosa. Este vazio é perfeitamente suportável e não nos levaria a ficar junto a pessoas que não valorizamos, até porque não as amamos. O pavor da solidão – leia-se: medo de experimentar a dolorosa sensação de desamparo – faz a pessoa tolerar todo o tipo de humilhação e frustração em ligações não amorosas. Infelizmente, a maior parte dos adultos que está sozinho tende a sentir o pânico ligado ao desamparo ao invés do vazio que corresponderia a uma reação mais bem elaborada e de autocontrole.

Poderíamos nos perguntar: mas não é verdade que ao longo dos anos de formação vamos crescendo, nos tornando mais auto-suficientes e menos dependentes de nossa mãe para tudo? A diminuição da dependência não diminui a sensação de desamparo? Creio que sim, mas as lembranças daqueles dias negros da dependência total não se apagam jamais e, por vezes, eles retomam com toda a dor. Acontece, por exemplo, quando se observa uma criança de 6-7 anos passando um fim de semana na casa de algum amigo. Durante o dia brinca, se entretém e tudo vai às mil maravilhas. À noite, deitado na cama, pronto para dormir, relaxado e inativo, lembra que está sozinho em um lugar que não é o seu e que se quiser ir em busca da mãe não poderá fazê-lo; sente-se



novamente desamparado e poderá entrar em pânico. Às vezes temos pequenas sensações desse tipo quando estamos dormindo em algum hotel por uma noite e, de repente, despertamos por algum motivo. Naqueles segundos necessários para nos localizarmos, poderemos nos sentir muito mal.

Não há dúvidas que os primeiros anos de vida sejam os mais terríveis do ponto de vista da angústia relacionada com o desamparo e com a dependência física que temos da mãe. Com o passar dos anos, ficamos mais independentes e precisamos cada vez menos dela. O fato de estarmos conquistando o mundo que nos cerca atenua muito a sensação de desamparo; aliás, esta é mais uma razão para que a educação das crianças deva ser exigente na direção da auto-suficiência. Quanto mais dominamos tudo o que nos envolve, mais nos sentimos seguros e com melhor auto-estima. Isto se completa quando aprendemos também a nos dominar, ou seja, nossos impulsos agressivos, eróticos, o modo como comemos, dormimos, trabalhamos ou estudamos, etc. Neste sentido, na medida em que conseguimos ser pessoas disciplinadas, nos sentimos mais seguros e autoconfiantes.

Agora, vejam como as coisas são difíceis: quando finalmente conseguimos encontrar alguns meios para nos equilibrar em nossas próprias pernas, nossa inteligência e certos outros fatos que aprendemos a compreender melhor nos mostram que fomos também abandonados pelos deuses. Com o nascimento tivemos que romper a relação simbiótica com nossa mãe; de certa forma, fomos abandonados por ela, de onde deriva a sensação de desamparo. Por volta dos 7-8 anos, ao pensar sobre a morte, descobrimos que todos nós que habitamos o planeta, inclusive a nossa mãe, não sabemos bem de onde viemos e muito menos para onde vamos, nem mesmo qual é o sentido da vida e por quanto tempo estaremos vivos. A mesma sensação de desamparo, de estar perdido, angustiado e em pânico nos assola. Quando já estávamos mais fortes para suportar o desamparo físico, somos derrubados pelo desamparo metafísico!

É evidente que a disciplina e a maior capacidade de lidar com as coisas práticas da vida atenuam nosso desamparo físico, mas pouco podem fazer pelo metafísico. Este setor não se resolve, a não ser pelos avanços no mundo das idéias. É por aí que entram as questões da filosofia e da religião, temas da maior importância e que têm sido negligenciados pela psicologia contemporânea – isso como regra, pois sempre existem relevantes exceções.

É de enorme valia para nossa estabilidade emocional tentarmos avançar nessas questões mais amplas, apesar de que aqui, mais uma vez, a humildade se impõe: é possível que sejamos limitados intelectualmente para ir muito longe; talvez tenhamos cérebro mais competente para fazer certas perguntas do que para respondê-las. Ainda assim, acho que vale a pena e voltaremos ao assunto logo mais.

Existe mais um importante desdobramento relacionado com a questão do desamparo, que é uma grande tendência para estabelecermos forte dependência de tudo aquilo que atenua – ou impeça o aparecimento – dessa dolorosa sensação. Volto ao exemplo da chupeta que já usei em outros livros: tendemos a nos apegar intensamente a ela porque, em nossa boca – imitando o bico do seio e, portanto, a mãe – ela nos relaxa e acalma. E isto pode acontecer para todas as crianças. Só não se ligam em chupeta aquelas que não foram introduzidas a ela. Estas fatalmente chuparão o dedo ou colocarão na boca algum outro objeto.

Se o desamparo for sensação universal e aquilo que o atenua tende a provocar dependência, então a predisposição para a dependência é universal. Referimo-nos à dependência psicológica. Quando nos ligamos a determinadas drogas podemos estabelecer também uma dependência física em relação a elas. Não conheço nenhuma pessoa que não seja dependente de alguma coisa. Existem variações de grau, em boa parte em função da capacidade de elas lidarem com o desamparo. Há pessoas que têm dependência pequena de várias coisas, de sorte que se equi-



libram melhor. Outras se ligam fortemente a algo e aí poderão desequilibrar suas vidas, complicá-las ainda mais.

Desde os primórdios de nossa vida, a boca é a região por meio da qual experimentamos atenuação do desamparo através da sucção do seio materno. Depois nos tornamos dependentes da chupeta, do roer unhas, da goma de mascar, do cigarro, da comida em geral ou do chocolate em particular. A dependência das drogas se estabelece por caminhos mais complexos, que vão desde o efeito entorpecente – ou estimulante – sobre o sistema nervoso, o que impede o desaparecimento do desamparo, até o fato de que, como regra, são usados em grupo, que é outro atenuante do desamparo. Tudo o que nos fizer esquecer de nós mesmos é bem-vindo, uma vez que impede que pensemos em nossa condição: o trabalho desenfreado, o jogo, a conquista erótica – que é uma espécie de jogo – e o consumismo descabido são exemplos de atividades às quais facilmente nos viciamos.

No rol das coisas que provocam dependência não podemos esquecer do amor. Sim, porque desde o início o maior atenuador do desamparo é a presença física da nossa mãe. Na medida em que todos os vínculos afetivos adultos são, de alguma forma, substituições da figura materna, com estas criaturas formamos um elo onde a dependência é, muitas vezes, tão forte quanto a que estabelecemos com a morfina e a heroína. A pessoa apaixonada não pode ficar muito tempo sem notícias do amado, está sempre necessitando da sua presença. A ausência provoca pânico e desespero, exatamente como acontece nas dependências por drogas pesadas. É evidente também que a dependência será tanto mais intensa quanto mais perfeita for a pessoa, do ponto de vista daquele que ama. Esta é mais uma razão, além do medo de felicidade, para que as pessoas se liguem a parceiros menos interessantes: tenderão a depender menos intensamente deles, conseguindo, assim, preservar melhor sua individualidade.

### 2.3 Nossa Insignificância Provoca Outra Dor Inevitável

Não tem sentido continuarmos cultivando sentimentos de inferioridade por não sermos competentes para ultrapassar com facilidade nossos problemas essenciais. Não podemos nos deprimir porque ainda não conseguimos parar de fumar, nem perder os quilos a mais que detestamos, porque trabalhamos tanto e gastamos o fim de semana em atividades frenéticas. Nós temos de nos orgulhar de nós mesmos pelo esforço que fazemos para sobreviver com dignidade. É uma luta difícilíssima. Somos sobreviventes de um holocausto coletivo. É evidente que isto também não deve significar resignação. Vamos em frente! Tentemos entender cada vez mais as coisas da vida e de nós mesmos. Quem sabe assim sejamos capazes de encontrar soluções cada vez mais apuradas e bem ajustadas às nossas expectativas.

O pavor do desamparo faz com que, ao menos nos primeiros anos de vida, não exista forte tendência para a individualidade. A criança tem de ser estimulada – recompensada ou ameaçada – para aprender a andar, falar, se vestir por conta própria, comer sozinha, etc. Tudo o que leva à independência é percebido como atividade solitária, e por isso mesmo mal recebido. Depois, a situação se inverte. Há prazer na independência, além dos reforços externos, acompanhados de sensação íntima de força, competência e crescente orgulho interior. A sensação de força, como já disse, pode ser um importante atenuador do desamparo físico.

Com o passar dos anos, nos encaminhamos cada vez mais na direção da independência. Nosso cérebro começa a ter opiniões próprias e a fazer as suas próprias avaliações. Começamos a ter autonomia psíquica também e isto vai definindo nossa individualidade, nossas peculiaridades, aquelas que nos fazem singulares, diferentes das outras pessoas. Como somos diferentes fisicamente, também o somos nas formas de pensar e de concluir; se compreendêssemos isto



melhor talvez nos irritássemos menos com as divergências de opinião. Cada vez mais nos familiarizamos com o fato de que somos uma peça integrante de um todo maior – família, sala de aula, igreja, etc. – e, ao mesmo tempo, uma criatura autônoma, com aparência física única, tom de voz específico, idéias peculiares, gostos diferentes, etc. Acredito que estas constatações se dariam aos poucos e gradativamente não fosse a interferência, nada rara, dos adultos que realçam as diferenças, por exemplo, entre os irmãos.

Começam os processos de comparação e junto com eles, quer queira quer não, os primeiros princípios de moral são ensinados. Quando a mãe diz para o filho mais inquieto: "Olha o seu irmão como está quieto; ele sim é legal!", é evidente que ela está censurando a inquietação e colocando a postura mais sossegada como virtude. Fará isso em relação à obediência, que também será colocada como virtude do mesmo modo que a disciplina e outras posturas que ela julgar adequadas ou convenientes para ela. As comparações começam mais ou menos na mesma época em que também sentimos os primeiros sinais ligados ao prazer erótico de se exhibir, precursor da vaidade adulta. Podemos localizar isto ao redor dos 5-6 anos. Se destacar por propriedades valorizadas nos envaidece. Chamar a atenção por incompetências nos humilha. É tudo muito leve nestes casos da infância. Nada comparável ao que passa a nos acontecer a partir da puberdade, com o surgimento da sexualidade e, portanto, da vaidade adulta. A partir daí, a humilhação é uma das piores dores. A maioria das pessoas estará disposta a fazer qualquer coisa para fugir dela.

De todo o modo, o reconhecimento das diferenças individuais desencadeia os processos de comparação, o julgamento ético destas diferenças e a busca de uma posição de relativo sucesso nestas correlações; caso contrário, a humilhação é que irá predominar. A individualidade se faz pela consciência da singularidade. Há uma contradição interna com a qual teremos de conviver pela vida afora: quanto mais conseguirmos destaque nas comparações com as outras pessoas mais nos-

sa vaidade estará satisfeita; porém nos sentiremos mais intensamente sozinhos e desamparados. Portanto, quanto maior for a diferença entre as pessoas que me cercam e eu – tanto faz se esta diferença for positiva ou negativa – menos integrado a elas me sentirei. Sentirei desta forma e os outros também assim me verão. A integração se faz pelas semelhanças e a individuação pelo que temos de único, de diferente!

Como se não bastassem os anteriores, passamos a ter mais um dilema de solução difícilíssima. Para nos sentirmos mais integrados num dado grupo e menos desamparados, temos de nos sentir mais comuns, menos especiais. Para não sermos insignificantes perante os outros, por comparação com os que nos cercam, precisamos ser diferentes deles, atrair olhares de admiração e respeito. Para tanto, teremos de nos distanciar deles, o que nos reacende a sensação de desamparo. Com o passar dos anos, nossa opção se faz mais na direção da busca da significância, de tentarmos ser criaturas especiais e únicas. A nossa vaidade exige esta radicalização de um processo que já existiria por si só – senão no que diz respeito a sermos especiais, pelo menos no fato de sermos únicos.

Quanto mais nos destacarmos, mais desamparados nos sentiremos. O desamparo cresce não apenas por causa das diferenças entre as pessoas. Aqueles que não se sobressaem tanto também se comparam conosco; sentem-se humilhados pelas nossas conquistas maiores do que as deles. A humilhação é uma dor forte que provoca uma reação agressiva contra aquele que a causou – o que se salientou. Esta reação corresponde ao que chamamos de inveja, emoção inevitável onde existirem comparações, que, ao menos até agora, sempre foram inevitáveis. Nossa individualidade, na busca de significância por comparação aos outros, consegue, com muito esforço, se destacar. A vaidade fica satisfeita. O desamparo cresce e somos objeto de hostilidades agressivas por parte dos que se destacaram menos. Detestamos a inveja porque ela nos ameaça, mas também gostamos dela porque é sinal incontestado de que tivemos sucesso e destaque.



Uma vez que atingimos um determinado padrão de individualidade e reconhecimento de nossa superioridade relativa a determinado grupo, tendemos a ficar dependentes desse estado. Sim, porque a dor derivada da sua perda é a humilhação forte, da qual também estamos propensos a fugir tão vorazmente quanto do desamparo. Nos apegamos fortemente à nossa posição relativa – chamamos isto de destaque social para evitar a depressão que sua perda provocaria. Desamparo está basicamente associado ao medo e à angústia e insignificância, à depressão. Outros fatores, objetivos e subjetivos, também podem levar à depressão. A humilhação associada à condição de insignificância é um deles, nada incomum no nosso cotidiano.

Até agora falamos da nossa significância ou insignificância em relação às pessoas que nos cercam. Podemos nos sentir insignificantes na presença de algumas delas e muito significantes perante outras. Imaginemos uma pessoa bem-sucedida nas suas empreitadas: profissionalmente bem-posto, respeitado socialmente e equilibrado do ponto de vista do desamparo, de modo que depende um pouco do trabalho, outro tanto da família, assim como gosta de um trago nos fins de semana, junto com os divertimentos usuais. É visto por seus pares como uma pessoa bem-posta na escala de valores relativos – aos olhos dos outros. Se ela, que lutou tanto para sentir-se importante, sentar-se na areia de uma praia, sozinha, em uma noite estrelada, a sua sensação será da mais absoluta insignificância! Do ponto de vista do Universo, valem o mesmo que um grão de areia. Somos tão especiais como uma formiga dentro do formigueiro. Aliás, vistos por este ângulo, nossas diferenças e peculiaridades se esvaem e passamos a ser todos rigorosamente iguais. “Somos todos iguais perante Deus”.

Temos de conviver com a sensação de desamparo cósmico, com o fato de nos sentirmos perdidos e desprotegidos no Universo, com a terrível sensação de insignificância cósmica, com o fato de não sermos superior a ninguém e de não termos a menor importância. É uma comida extremamente

indigesta, geradora, se não nos cuidarmos, de forte depressão e desmotivação. Visto por este ângulo, de que vale qualquer tipo de esforço ou sacrifício? Continuaremos a valer algo muito próximo de zero em qualquer caso. O que fazemos, na maior parte do tempo, é não pensar nesse assunto, não ver a questão sob esse aspecto. Gastamos todo o nosso tempo e energia nos entretendo e tratando de encontrar significância relativa. Ao menos no nosso “pequeno mundo” gostamos e precisamos nos sentir importantes.

O prazer de se exhibir e de se destacar, atrair olhares de admiração ou desejo é função do nosso instinto sexual. Mas ele ganha a força que tem entre nós porque tentamos, por esse caminho, atenuar o desgosto da insignificância cósmica. E olhem como as coisas podem se complicar: aquelas pessoas que mais sofrem com a insignificância cósmica talvez sejam as que mais se empenham em buscar significância relativa, ou seja, ter sucesso perante os outros; quanto mais sucesso conseguirem, mais importantes elas se sentirão. Só que, nessas condições de grande prestígio, ao serem forçadas a conviver com a insignificância cósmica – doença ou morte de um ente próximo e querido, por exemplo – experimentarão a dor de forma mais dramática, por não estarem habituadas a essa sensação; buscarão cada vez mais destaque, com todas as suas conseqüências também negativas. É um círculo vicioso onde elas nunca estão e nem estarão satisfeitas.

É indiscutível que as pessoas mais inteligentes são justamente as mais vaidosas, especialmente as que buscam outros destaques que não os da aparência física. São elas que mais facilmente caem no círculo vicioso que acabei de descrever e que corresponde a uma qualidade de vida muito duvidosa; isso talvez por terem maior consciência de nossa insignificância cósmica. Pessoas menos dotadas se satisfazem mais facilmente com as explicações existentes acerca da origem da vida; se apegam a uma religião – em geral a que aprenderam em casa – e encontram aí explicações que lhes satisfazem completamente. Em todas as religiões, o homem é uma criatura impor-



tante, significativa; é um filho especial de Deus. Isto é suficiente para que muitas destas pessoas sintam-se devidamente prestigiadas. Além disso, não estão acostumadas a ter grande importância relativa, a ser reverenciadas pelos outros, não estão viciadas nas coisas da vaidade e sofrem menos do que as que estão habituadas ao prestígio.

As mais inteligentes são aquelas que produzem as novas idéias, ideologias e doutrinas de todo o tipo. Não é de se estranhar, pois, que, como regra, exista uma tendência geral de se atribuir ao homem uma importância que provavelmente ele não tem. Não é de se estranhar também que as doutrinas que enaltecem a condição humana, nossa importância, sejam mais facilmente aceitas do que aquelas que nos colocam no devido lugar. Um exemplo atual: afinal, existem ou não discos voadores? Pessoalmente, acho que sim. A resistência maior para que muitas pessoas inteligentes aceitem esta hipótese reside na vaidade e na questão da significância. Se existem seres que habitam outros pontos do Universo, isto poderia ser uma boa notícia. Podem nos esclarecer sobre os fatos que nos interessam sobremaneira e até mesmo as questões metafísicas. Porém, teremos de conviver com a humilhação – insignificância – de estarmos diante de criaturas que são, em tudo, superiores a nós. Ficaremos numa posição parecida com a dos índios da América quando aqui chegaram os primeiros colonizadores europeus. Pode ser até que os ETs ainda não deram sinais definitivos de sua existência por pena de nós! Ao menos seria assim que raciocinaríamos: quando estamos por baixo, sentimos humilhação e quando estamos por cima, sentimos pena.

#### **2.4 A Vida em Sociedade não é Instintiva: é Fruto da Razão**

Penso não existir um instinto gregário na espécie humana. O instinto seria um impulso que nos direciona irremediavelmente e independentemente da nossa reflexão e executa um

desejo do corpo, cuja realização provoca a sensação de prazer. Tenho dúvidas acerca do prazer que efetivamente obtemos no convívio íntimo com nossos semelhantes – isso como regra geral; é evidente que ele existe em certos convívios. Da forma como eu imagino o início, os homens viviam por si, clicando uma comida aqui e a outra ali. Eventuais associações podiam existir, mas por curtos períodos de tempo e a pretexto de algum objetivo comum imediato. As relações sexuais, também esporádicas e sem conseqüências maiores, eram definidas pelo desejo dos homens – mais fortes fisicamente. A “responsabilidade” pelos filhos era das mulheres; não havia a noção de paternidade.

Os primeiros grupos formaram-se por acaso, a partir da necessidade de solução de algum problema imediato. Não excluo a possibilidade de que as primeiras alianças estáveis tenham sido entre um homem e uma mulher, condição na qual podem ter experimentado uma sensação de aconchego capaz de provocar grande prazer: atenuação do desamparo por um lado e prazer erótico por outro. Creio que a sensação de paz derivada da diminuição da dor do desamparo tenha sido um importante fator para a perpetuação das uniões entre homens e mulheres e também dos grupamentos maiores. A aproximação se estabelece por acaso e se prolonga porque os aspectos positivos são maiores do que os negativos. Isto não é a expressão de um instinto; é a vitória de uma das possibilidades de vida, que deriva do fato de ela representar avanços de qualidade, ou seja, bons resultados subjetivos e objetivos.

Este segundo aspecto, de natureza bem prática, é de extrema importância na nossa espécie. Às vezes somos tentados a refletir sobre nós mesmos de um modo exageradamente sofisticado, o que agrada muito nossa vaidade. Na realidade, a maior parte das nossas condutas perdura em virtude do “lucro” que elas nos trazem. Em parte, somos como os cavalos: corremos desde que haja um torrão de açúcar como recompensa. A vida em grupo nos fez mais fortes e competentes para nos defender das adversidades do



hábitat. Até hoje as coisas são assim: as adversidades nos unem e a prosperidade gera tensões internas e brigas de todo o tipo. No passado, as adversidades predominavam e os grupos se tornavam mais coesos.

Além de criar condições de defesa mais adequadas, a vida em grupo criou a possibilidade de o trabalho ser diversificado entre os vários membros. Em épocas posteriores, os grupos estabeleceram-se em um certo território e aprenderam o cultivo sistemático da terra; podemos supor que alguns passaram a ser responsáveis pela plantação, outros pela caça e outros, ainda, pelos animais, que foram sendo aprisionados e criados de forma organizada. Estabeleceu-se a família, unidade elementar; o grupo consistia da reunião de um certo número de famílias.

Neste ponto, convém retomar a questão inicial e que é a fundamental para o desenvolvimento do meu raciocínio. Não acredito que exista um instinto gregário no ser humano, mas, ao mesmo tempo, não imagino que o homem pudesse ter deixado de viver em grupos cada vez maiores, mais sofisticados e mais complicados em sua trama interna. Tudo nos impulsiona para a vida em grupo, mesmo não existindo uma tendência natural para isso. A vida em grupo existirá mesmo se trouxer vários problemas e dificuldades para cada um de nós. Ela é tão satisfatória por tantos pontos de vista que se estabelecerá ainda que nos custe caro por outros aspectos. Ela atenua nossas sensações de desamparo, nos permite o convívio estável com pessoas através das quais nos sentimos especiais, significantes; ela também facilita as questões da vida tanto no sentido de proteção do grupo contra outros animais e grupos humanos, como pela divisão interna do trabalho, principalmente no que diz respeito à reprodução.

A condição da mulher e de sua prole não poderia ter sofrido um avanço maior. Antes cabia a ela cuidar dos filhos e arrumar o alimento. Agora, o alimento chega-lhe pelos braços do homem. É provável que o número de crianças que passou a sobreviver tenha sido muito maior do que na fase anterior:

mais crianças e grupos maiores e mais fortes. Assim sendo, mesmo se não existisse o impulso gregário em nós, o viver em grupo foi uma grande idéia, cujos resultados práticos justificam o seu estabelecimento definitivo.

Desta forma, a vida do homem se dá em grupo e este fato é definitivo. Isto não significa, insisto, que exista uma tendência em gostarmos uns dos outros, de acharmos graça no convívio com nossos semelhantes. Às vezes, ao olhar os cachorros, percebo que eles apenas se toleram; não têm grande vantagem em viver em grupo – e, é claro, não o fazem –, mas sim junto aos homens, que os alimentam e lhes dão aconchego. Será que o mesmo não ocorre entre os homens? Não há real desejo de conviver com os outros membros da nossa espécie. Se o fazemos é em decorrência da necessidade, das vantagens que poderão ser conseguidas pela vida em grupo.

A vida em grupo, condição definitiva da nossa espécie, traz consigo vários problemas e dificuldades. Resolve – ou abre portas para melhores soluções – vários aspectos práticos ligados à nossa sobrevivência e à melhora da qualidade de vida objetiva. Porém, ela traz consigo uma série de exigências com as quais jamais poderíamos ter sonhado antes. Apesar de a vida em grupo já existir há milhares de anos, cada um de nós, nos anos da formação, tem de se “amestrar”, se submeter às regras do nosso grupo. Portanto, a vida em grupo traz consigo inexoravelmente uma série de regras que terão de ser seguidas para que ela não imploda. Tais regras visam aumentar a estabilidade e a coesão internas do grupo; isto é necessário sobretudo porque o homem não foi “construído” para a vida gregária; terá de se amoldar a ela.

A adaptação às regras de um dado grupo se faz às custas da repressão de certas tendências que estejam em desacordo com o ideal de estabilidade e com os objetivos práticos do grupo. Para ser mais claro, vamos aos exemplos mais importantes. Existe a necessidade de que os membros do grupo aprendam a domesticar suas tendências agressivas. E isto não é nada fácil, pois tendemos a reagir com violência mortal sempre



que nos sentimos agredidos, violados em nossos direitos ou desejos. Em grupos maiores ou mais diferenciados, a tendência para que seus membros se sintam agredidos uns pelos outros é enorme. A defesa da estabilidade, neste ponto de vista, se faz tanto por meio de repressões internas como através de algum sistema repressivo externo – a polícia, por exemplo.

Se é muito difícil “domesticar” os ímpetos agressivos, o que dizer do instinto sexual? O que fazer para que os homens não sintam desejo por outras mulheres que não a sua? Como fazer para que as mulheres não se sintam envaidecidas e excitadas ao se perceberem desejadas por outros homens que não o seu marido? É impossível impedir o livre exercício do desejo sexual. Nos homens, ele é fortemente ligado à visão: a aparência física da mulher, seus trejeitos e olhares provocam irremediavelmente o desejo. Então, qual a solução? Cobrir as mulheres da cabeça aos pés? E elas suportariam a vida nestas condições? Não se rebelariam? Além do mais, é legítimo nos privarmos desse que é o nosso maior prazer? Teríamos de resolver mais este problema: o simples estabelecimento de limites e proibições ao livre exercício do sexo é, por si, algo que aumenta o desejo. Quanto maiores as proibições, mais crescem os desejos. E isto não irá explodir? Dá para manter o desejo eternamente sob controle dentro das regras estabelecidas?

Falar em estabelecimento de regras é o mesmo que falar em suas transgressões. Para a vida sexual, elas eram inevitáveis, assim como as transgressões; visavam uma adaptação melhor do grupo para atingimento dos seus objetivos práticos de segurança e prosperidade. O acoplamento de um homem e uma mulher mostrou-se eficiente sob todos os pontos de vista. Apenas determinou a frustração dos múltiplos desejos sexuais. No meu livro *Homem: O Sexo Frágil?*, defendendo a hipótese de que o desejo masculino de acumular poder ou riqueza especial derivou da necessidade de obter a anuência da mulher cobiçada e proibida. Ou seja, para ter sexo na selva primitiva, o homem não precisava da aprova-

ção da mulher; o mesmo valia para a sua própria mulher. Porém, para ser recebido por uma mulher “proibida”, ele precisou, pela primeira vez, de sua cumplicidade, concordância. E por que ela o receberia? Por que a ele e não a algum outro que também a cobiçasse?

Além da necessidade de serem significantes, mais bem-sucedidos que os semelhantes para assim alimentarem a sua própria vaidade, agora os homens têm de se destacar para terem acesso sexual, apesar das proibições, às mulheres mais atraentes. E elas também terão de se sobressair, de ser cada vez mais sedutoras para despertar o desejo daqueles que se transformaram nos mais ricos e poderosos. Sim, porque este é o caminho para o destaque masculino: colecionar riquezas e se transformar em líder do grupo. Tais “atributos” provocam a admiração das mulheres, o que as predispõem para que aceitem a aproximação sexual clandestina.

A aproximação através do matrimônio era feita segundo as regras do grupo, em geral conforme acordos entre as famílias e sem consulta aos interessados. Esse padrão só se alterou muito recentemente, condição na qual o desejo de se destacar, tanto no homem como na mulher, passou a ser importante também para as pessoas poderem se casar com parceiros mais valorizados e desejados.

Pronto! Está composto um jogo de poder, intrigas e disputas sem-fim. A comunidade passa a ser regida por dois códigos: um rígido, válido para a grande maioria dos seus membros, e outro mais permissivo, válido para os “vencedores”, aqueles que conseguiram acumular mais riquezas e poderes. As desigualdades crescem inevitavelmente e com elas a inveja, que é um importante gerador de tensões e violências internas. Aliás, com a “sofisticação” do processo descrito acima vai se tornando cada vez mais difícil gerir a agressividade dentro dos grupos sociais, uma vez que o número de pessoas que se sente humilhadas, agredidas, prejudicadas é crescente. Com o surgimento da propriedade, surge o roubo, especialmente se as diferenças de condição forem muito marcantes.



Eu estaria invadindo searas que não domino se continuasse desenvolvendo indefinidamente o tema da vida em sociedade. Apenas registro que ela é um fato inevitável da nossa história e que tem nos ajudado muitíssimo a resolver questões práticas e emocionais. Não fomos feitos sob medida para ela, de forma que a nossa adaptação a este tipo de vida se dá com sofrimento interno, tensões psíquicas e práticas inevitáveis.

Da vida em grupo derivam várias conseqüências extremamente complexas, todas relacionadas com a exacerbação ainda maior da vaidade, agora transformada em desejo de se destacar através do poder e da posse de bens incomuns. Isto conduz a minoria a uma posição de sucesso, de acordo com valores estabelecidos por ela mesma e aceitos pela maioria. A partir daí a inveja, o roubo e outras manifestações agressivas tornam-se crescentes e inevitáveis. Igualmente, é inevitável na vida em grupo a existência de uma certa dose de frustração sexual. O instinto original é absolutamente anárquico e a existência de limites é uma grande frustração para todos nós.

Não acho prudente subestimarmos as dificuldades e os problemas inerentes à vida em sociedade. Imaginar que poderemos encontrar soluções de total harmonia e concordância é considerar que o ser humano é um animal portador de determinadas características que se alteram por simples decreto; infelizmente, algumas delas são inalteráveis. Conjeturar uma ordem social totalmente equilibrada é ingenuidade, é idealismo no pior sentido da palavra: é achar que as belas idéias irão modificar os fatos cruéis.

Belas idéias costumam sensibilizar espíritos inconformados, pessoas de bom caráter mas que estão também em busca de resolver suas questões existenciais ligadas à insignificância cósmica própria da nossa condição. Elas adotam essas idéias quase como se fossem convicções religiosas e dedicam suas vidas à causa de fazê-las prevalecerem sobre os fatos. Essas pessoas evidentemente fracassarão no seu intento de modificar o mundo real. Porém, sentir-se-ão heróicas, importantes, significantes, superiores aos míseros mortais in-

teresseiros e oportunistas. A vaidade estará alimentada. Suas vidas terão um grande sentido, de modo que não terão a sensação de insignificância. Formarão um grupo, um partido; através dessa união, sentir-se-ão também mais aconchegadas, menos desamparadas. Não resolvem nada em termos práticos, mas encontram uma solução para seus dilemas internos.

## 2.5 Somos Filhos do Mistério

Com o estabelecimento da vida em grupo, o homem passa a ter dois tipos distintos de realidade externa: o planeta e suas adversidades e a intrincada dinâmica da vida social. Terá várias ocupações para se entreter e do que se defender. Sua atenção se voltará para as dificuldades e para a resolução dos problemas e dilemas; esta é, de fato, a principal ocupação da nossa razão, sua função maior. As questões da vida prática nos absorvem e, de certa forma, gostamos disto porque nos afastam das reflexões maiores sobre a condição humana, que são dolorosas e para cujos dilemas não temos respostas totalmente satisfatórias.

Porém, não podemos viver o tempo todo distraídos, sem pensar no que nos entristece ou nos angustia. Por vários meios somos lembrados de nossa condição real. Um dos fatos que nos leva a pensar mais profundamente sobre a vida é a morte. Em qualquer grupo humano, periodicamente, alguém morre. Além da eventual dor derivada da perda de uma pessoa querida e da saudade que sua ausência pode provocar, a morte do outro nos abala também em termos pessoais. Afinal, a vida se extingue assim, sem mais nem menos? Como sentiremos a nossa morte? Ficaremos muito tristes em partir? Para onde vamos? Estão aí, novamente, todas as questões que nos entristecem e que parecem subtrair todo o sentido dos esforços que fazemos no dia-a-dia para que nossos projetos se realizem. Quando estamos nesse estado de espírito, não conseguimos nos concentrar nas nossas tarefas; os fatos da vida



real perdem a importância e o sentido que costumam ter. Abandonamos o referencial relativo – o que nos coloca em relação às outras pessoas – e nos focamos no absoluto – o que nos coloca no Universo. E agora: O que somos? Quanto valemos? Qual o sentido de tudo isso?

Tais questões nos atormentam da mesma forma que o fizeram com nossos ancestrais. E em relação ao referencial absoluto, os avanços tecnológicos são totalmente irrelevantes, de sorte que vivemos dilemas idênticos aos de outros tempos. Eles, como nós, se impressionavam com o fato de existirem fenômenos extremamente importantes à nossa volta sobre os quais nada entendemos. Aliás, a emoção diante do desconhecido não é de tristeza e sim de medo. A própria morte nos causa esse sentimento, como o trovão, os raios e as grandes intempéries de todo o tipo. Se um certo medo sentimos até hoje, imaginem como isto era vivenciado antes que se tivesse qualquer tipo de informação e conhecimento sobre suas causas!

Nossos ancestrais viviam cercados desses mistérios, amedrontados com forças muito superiores às suas e que viviam se manifestando e provocando sofrimentos e perdas. Não é de se espantar que a postura primeira diante disso fosse de humildade, condição que perdemos muito recentemente quando passamos a acreditar que a Ciência iria nos explicar tudo e assim ficaria sob nosso controle. A outra conclusão que se impunha é que tais fenômenos eram a expressão de forças maiores que as do homem que agiam de forma óbvia sobre a Terra. A elas deram o nome de Deus: entidade superior que a tudo governa.

A idéia de Deus impõe-se sempre que nos colocamos com humildade diante do Universo. Chamo de Deus ao conjunto de forças maiores àquelas que os homens possuem e dominam. É minha opinião pessoal que Ele jamais se revelou aos homens de forma clara, sendo, portanto, tudo o que dEle se fala pura especulação do espírito humano. Isto também não deve ser usado como argumento para se negar a Sua existência, como tantas pessoas já o fizeram. Penso que o

homem pressente a existência de Deus quando se coloca com humildade diante do Universo e se depara com fenômenos que ele não controla e nem explica. Por não suportar dúvidas, "compõe" as características dessa entidade. Ao fazê-lo O recobre de peculiaridades humanas: Ele é o pai, a mãe e outras figuras de autoridade. Exige adoração do mesmo modo que um rei; e assim por diante.

Ao construirmos as peculiaridades de Deus, atribuímos-Lhe a função de remediar nossos maiores males. Ele é quem nos ampara e protege em todas as situações. Nós somos seus filhos prediletos e nossa conduta aqui na Terra é de extrema importância para nosso futuro depois da morte; teremos lugares privilegiados ao lado dEle caso nos comportemos de modo a agradá-Lo. Deus atenua nosso desamparo e dá significância cósmica para a nossa vida. A morte deixa de ser um fim e passa a ser apenas uma passagem para uma condição possivelmente melhor.

Este Deus pressentido por força de termos nos colocado como criaturas insignificantes diante do Universo passa a ser construído como lenitivo para todas as nossas dores. Como somos insignificantes, O pressentimos, porque O pressentimos, inventamos suas propriedades. Pelo que inventamos, deixamos de ser insignificantes e nos tornamos especiais. É evidente a tendência a nos apegarmos a essa invenção que, de repente, nos faz superiores e especiais. Já me referi ao fascínio humano por construções que nos elevam, nos fazem maiores do que somos. Aliás, uma boa parte das doutrinas religiosas passa também a cobrar dos homens a superação de suas limitações animais. Esperam que ele deixe de cobiçar a mulher do próximo, contenha seus ímpetos homicidas, não roube, etc.

Essas proposições de transcendência, ou seja, de que o ser humano não deve se conformar em ser apenas o que é, representam um lado perigoso das construções feitas pelas pessoas a respeito do que seja a vontade de Deus para nós. Este me parece um caso exemplar para mostrar-



mos os malefícios da vaidade quando ela se imiscui nos negócios da mente. Negar o mamífero e tentar se aproximar de um Deus suposto é expressão de enorme vaidade. É o desejo de ser superior aos simples mortais, é querer se destacar de forma mais intensa que a de qualquer monarca exibicionista. Muito me espanta que, até hoje, as pessoas admirem as criaturas que abriram mão de suas vidas e se dedicaram de corpo e alma às causas políticas ou religiosas. A vaidade é mais intensa no despojamento do que na exibição da riqueza.

Insisto no fato de que não há razão lógica para justificar a tendência para abandonarmos o pressentimento de que existem forças maiores do que as nossas no Universo – Deus – apenas porque se construíram doutrinas exageradamente humanas para descrever o Ser superior que nos governa. Não sei, sequer, se Ele nos governa. Podemos pressentir a existência de forças maiores. Não podemos fazer mais nenhum tipo de avanço, sob pena de incorrermos nos mesmos erros que estamos agora criticando. Como já escrevi em 1980: somos filhos do Mistério. Quanto mais sabemos sobre a vida, mais cresce o que desconhecemos. Hoje sabemos porque se forma o raio e o que gera o trovão. Mas o que dizer da telepatia, da premonição, da materialização?

Uma das características da vida é que vivemos cercados de Mistério. E isto nos provoca medo! Ao invés de tentarmos desvendar as suas características, apesar de não termos competência para isto, devemos torná-lo como uma faceta definitiva de nossa condição humana. A partir daí, tudo é possível. E isto é uma aventura fascinante! Pode ser que, por vezes, tenhamos muito medo e tendamos até a nos acovardar. Uma forma de covardia é se apegar a alguma das explicações existentes sobre a natureza do Mistério – ou de Deus. Não recomendando esta postura; acho emocionante que tudo esteja em aberto e tenhamos de ter humildade o tempo todo. Pode ser ainda que possamos ter acesso a extraterrestres e que viajemos a outras galáxias.

Uma visão desse tipo de questão religiosa não nos permite tentar usar esse tema para reforçar normas e limitações necessárias à vida em grupo. Religião passa a ser vista como coisa isolada da moral e das regras da vida. Essa associação construiu-se no passado, talvez com o propósito de ajudar as pessoas a demarcarem limites internos para seus impulsos anti-sociais. Não creio que seja necessária a interferência de forças divinas para que concordemos que os outros têm direitos iguais aos nossos e vice-versa que é a essência simplificada de toda reflexão moral. Não necessitamos da religião para vivenciarmos emoções próprias da solidariedade. Elas são um subproduto do aprimoramento da nossa vida íntima e representam um dos pontos mais sofisticados da utilização abstrata da razão. É emoção que o homem pode se orgulhar de ter conseguido conquistar por si só.

Falando em moral: o Mistério que nos cerca não é bom e nem mau. Tudo pode nos acontecer. Ele não nos protege e nem nos torna significantes. Ao contrário, nos faz conscientes de estarmos numa “montanha-russa”, onde é mister ter coragem. As forças maiores que nos cercam influem sobre nossas vidas? Não sabemos. Podemos nos comunicar com elas? Também o não sabemos. Se pudermos, será através da introspecção, conforme supunha Jung. No fundo de nossa subjetividade existiria uma partícula indiferenciada, uma “amostra grátis” do Universo; é através desta partícula que poderíamos nos comunicar com o **todo**. Seria por aí que poderíamos entender os fenômenos paranormais que tanto nos intrigam – e até mesmo nos intimidam.

E a oração, peça integrante de todas as construções religiosas, funciona ou é um ritual sem nexos? Sobre esse assunto, penso exatamente o oposto do que pensava até há alguns anos. Para mim, as doutrinas religiosas eram muito úteis e os rituais ridículos. Hoje já acho que elas não nos acrescentam nada e a moral pode prescindir delas. Por outro lado, os rituais é que são o “forte” da religiosidade. Afinal, as orações não são outra coisa senão uma versão milenar dos exercícios propostos, hoje



em dia, pelos que defendem os “poderes da mente” e a necessidade de “mentalização positiva”. Os cursos e seminários que visam ensinar as pessoas a usar suas mentes com a finalidade de aumentarem as chances de atingir seus objetivos estão fazendo uma versão “científica” da oração.

Não há nada de novo nesses procedimentos. A idéia de que – ao nos concentrarmos e focarmos nossa mente naquilo que queremos atingir – as chances de ela acontecer aumentam constitui a essência da oração. Não sei se as pessoas acreditavam mesmo que Deus estaria ouvindo todas as preces e que Ele fazia as barganhas próprias das promessas (“se isto me sair bem, prometo que abro mão daquilo”). As pessoas se aperceberam, a partir da observação dos fatos, que a oração aumentava as chances de sucesso da empreitada ao mobilizar as forças paranormais, as quais, provavelmente, entram em comunicação com outras forças; e nesse ponto, é preciso abandonar a reflexão, porque não temos idéia de que forças seriam estas. Aliás, nada sabemos acerca das forças paranormais! A oração é mentalização e humildade cósmica. E esta humildade é a essência da postura religiosa diante da vida. Até se Deus não existir, é mais sábio se posicionar com humildade do que com arrogância.

## 2.6 Somos Criaturas Únicas

Não há problema em olharmos a realidade. A tristeza que pode aparecer, no início das introspecções e reflexões, tende a desaparecer. Não vamos nos deprimir e achar que a vida não vale nada? Não vamos preferir a morte, que pelo menos é o descanso e a paz? Não creio! Aliás, não sabemos nada sobre ela, nem mesmo se é descanso. A verdade é que todos nós sentimos um impulso vital, um grande apego à vida independentemente de sua qualidade. No fundo de nossa alma há uma espécie de tocha olímpica sempre acesa, uma sede imensa de vida. Isto é um fato. O apego à vida vem de uma

força que é independente de nós e de nosso estado de alma em cada fase dela. Quem nos anima é essa força vital. Quem é ela? Não sabemos. Mas existe porque a sentimos.

Temos esta retaguarda. Por isso não precisamos nos acovardar. Nosso ânimo para viver é muito forte e nos sustentará mesmo nos piores momentos. Assim, não precisamos nos enganar, mas sim viver com a realidade de nossa condição, saber que somos desamparados e que teremos de conviver com isto. Não adianta nos iludirmos com pequenas significâncias relativas para esconder de nós mesmos nossa real insignificância, nem continuar pensar que fomos feitos para a vida em grupo, que temos impulsos gregários. A vida em grupo é uma necessidade prática e emocional. Temos de conviver com nossos semelhantes, apesar de que não fomos feitos para isso. A vida social será, pois, sempre causadora de certas tensões internas derivadas da repressão de alguns dos nossos impulsos naturais, os quais jamais serão totalmente reprimidos, de sorte que sempre existirão transgressões às normas estabelecidas pelo grupo.

O maior objetivo das minhas proposições é acabar com uma visão idealizada de nós e das nossas possibilidades sociais. Isto leva a proposições utópicas, justamente porque não partem do princípio de que o ser humano é como é. Tais ilusões serão defendidas pelos espíritos mais delicados e sensíveis à dor coletiva. Os mais individualistas e espertos utilizar-se-ão delas para aplacar as aspirações da maioria e tratarão de usá-las em benefício próprio. Partir dos fatos reais será um bom começo para nossas reflexões sociológicas e políticas. A vaidade e a sede de destaque e dos privilégios são um fato em quase todas as pessoas, inclusive naquelas que defendem com ardor a igualdade – falsa; basta observar os seres humanos para percebermos que não somos iguais em nada. Querer ser igual e se destacar ao mesmo tempo é missão impossível!

Uma outra grande vantagem de partirmos do princípio, verdadeiro, de que a vida é difícil e tem uma base amarga e



dolorosa é que evitaremos uma boa parte dos nossos sentimentos de inferioridade. Evitaremos todos aqueles que existem porque temos fraquezas e inseguranças que não deveríamos ter. Afinal, é direito legítimo de uma pessoa que não sabe de onde veio, para onde vai e por quanto tempo estará aqui ser insegura. A insegurança e o medo são absolutamente aceitáveis. Temos de nos regozijar pelo fato de sermos capazes de passar boa parte do nosso tempo nos sentindo bem e com serenidade. Estamos todos "perdoados" por nossas fraquezas. Aqueles que parecem estar muito melhores do que nós são apenas falsos. Não existe o super-homem. O homem forte é aquele capaz de conviver com suas fraquezas e não o que não as tem; este não é forte, é fingido.

Dentro dessa visão realista, não há como não sermos mais tolerantes conosco e com as pessoas com as quais convivemos. Não há como não nos desculparmos de nossos pequenos e grandes vícios, da fraqueza sentimental que nos faz exageradamente ciumentos e dependentes, do apego às coisas materiais e à vaidade física, da paixão pelos esportes competitivos, do medo de ser feliz, da covardia diante da morte. A diminuição de expectativas em relação a nós não deve ser confundida com resignação e acomodação. É necessário evoluir, porque isto nos fará mais felizes, e evitar a qualquer custo certas armadilhas fatais, especialmente a da vaidade intelectual. Mas o faremos mais facilmente partindo do fato de que podemos ter todos os "defeitos" próprios de todos os homens.

A frase "você não é melhor do que ninguém" pode ser ouvida como uma grande ofensa e também significar um grande alívio. Afinal, posso ter todos os problemas e dificuldades próprios da espécie humana sem precisar me recriar ou esconder verdades acerca de mim mesmo, abastecendo, assim, o inconsciente. Posso ser consciente de minhas limitações e conviver com elas até o momento em que for capaz de superá-las. Algumas jamais desaparecerão. Sempre que eu estiver humilhado, terei dor e depressão. E quando eu tiver sensação de inferioridade em rela-

ção a alguém, terei inveja. Sentirei tristeza por envelhecer, desejos sexuais indevidos, ímpetos homicidas. E tudo isto sem me sentir diminuído. Não sou melhor e nem pior do que ninguém. O que existe são pessoas que conseguiram melhor compor as peças do seu quebra-cabeça. Estas são mais felizes e menos prejudiciais a terceiros.

A verdade é que, dentro dessa visão, tudo é para cima. O Mistério que nos circunda e que não se revela nos deixa perdidos e sem rota. Isto nos apavora, porque bem que gostaríamos de ter uma direção pronta para seguir. Gostaríamos de saber exatamente qual é o sentido da vida, pois o seguiríamos disciplinadamente. Porém, nada seria mais monótono e tedioso do que isso. A vida não seria a aventura que é. Ainda bem que não sabemos qual é o seu "real" sentido e que Deus não se revelou a nós e se manteve na condição de um grande Mistério. Sim, porque isso atija a nossa criatividade e nos faz criaturas livres. Somos livres para criar um sentido específico para a vida. Mas já que ele não existe e que não sabemos o que viemos fazer aqui na Terra – se é que viemos fazer alguma coisa –, então, cabe-nos dar um sentido a ela, que só será válido para nós, não terá de se transformar em paradigma para ninguém. Isto já seria vaidade da pior espécie, ou seja, a intelectual. Não há como negar: **viver é uma aventura fascinante!**



### 3 O QUE É O HOMEM?

Não tenho a menor pretensão de esgotar, ao longo desse capítulo, os temas relacionados com o modo como somos constituídos. Afora o fato de que ainda temos muito mais a aprender do que a ensinar sobre esse assunto, o objetivo aqui é apenas traçar as linhas mais amplas dos vários ingredientes que nos regem. É uma tarefa bastante pretensiosa, pois sempre esbarramos com uma enorme dificuldade, que é estarmos descrevendo a nós mesmos. Somos os observadores e os observados. É fácil e compreensível cometer erros e sermos condescendentes conosco. É quase impossível não fazermos juízos de valor. Tentarei não ser grosseiro nos meus erros, embora nunca tenha tido medo de errar. Acho que devemos ser avaliados pelos nossos acertos e não pelos erros, que são inevitáveis. Só não erra quem não faz.

Não é fácil tentarmos isolar os vários ingredientes que nos compõem. Podemos separá-los em peculiaridades que existem anteriores e independentes do desenvolvimento da razão e outras que dependem dela. Todos os componentes de nossa subjetividade são influenciados pela presença da razão. Apenas através de certos recursos de análise e dissecção é que podemos tentar compreendê-las isoladamente. Nestas condições, poderíamos saber como são nossas peculiaridades essencialmente animais. Cabem, com as devidas reservas, algumas comparações com outros animais e espe-



culações baseadas na simples intuição as quais estarão sujeitas a confirmações ou informações posteriores; funcionam da mesma forma que os mitos: criações da nossa imaginação tentando atingir o mais íntimo e profundo de nossa condição. Na prática, a descrição que farei envolve, em doses variadas, suposições construídas a partir desses vários caminhos.

Como quase todos os autores que se aprofundaram no entendimento da alma humana, tenho mudado de opinião várias vezes acerca das nossas tendências instintivas maiores. Chamo de instintos os desejos que surgem espontaneamente do corpo. Desejos se distinguem de necessidades pelo fato da sua não-satisfação levar a um estado de tristeza, mas não à morte. O sexo é um instinto indiscutível. A busca da resolução da fome, sede e frio, entre outras, é um procedimento governado pela necessidade de sobrevivência. Freud, depois de muito titubear, concluiu pela existência de dois instintos antagônicos: o de vida e o de morte. O primeiro busca a ação e o seu representante fundamental é o sexo e o segundo a paz: inércia e sossego próprios da morte. A indicação maior desse impulso seria a existência de processos autodestrutivos, que nos impulsionariam para a morte de forma rápida, como se estivéssemos à procura desse estado.

Nunca defendi a existência de um instinto de morte. A busca de paz e equilíbrio de fato existe em nós, mas é uma nostalgia da simbiose uterina perdida com o nascimento. O homem procura reencontrar aquilo que já experimentou e achou bom. Não vejo como ir ao encontro da morte; não a conhecemos e nem podemos, sequer, afirmar que ela seja paz. É mais razoável imaginarmos a busca do que já se vivenciou do que considerarmos que buscamos a suposta negação do que temos e somos. Achar que o ser humano busca a morte é considerar que ele a conhece e sabe que é paz; é acreditar em reencarnação. A Ciência não pode viver de crenças e sim de hipóteses que possam ser testadas. Nossa tendência é voltar para o que era antes do nascimento e não ir para depois da vida. A procura da paz seria uma tendência

antivida e que eu chamei de **instinto do amor**: busca reencontrar a paz e a harmonia perdidas através de ligação com uma criatura que será substituta da mãe.

Defendo a idéia que o medo da felicidade e a tendência destrutiva que o acompanha – estragar as coisas boas para fugir do medo que elas fazem surgir em nós – têm relação com o trauma do nascimento. Medo da felicidade e desejo de simbiose amorosa derivam, pois, das mesmas vivências iniciais. Buscamos reencontrar a paz e tememos a felicidade; nenhuma delas nos impulsiona para a morte. São “traumas” derivados das nossas primeiras experiências que nos sobram e que persistem ao longo da vida, até que sejamos capazes de resolvê-los, o que, um dia, poderá acontecer.

O que estou querendo afirmar é que continuo a achar que a tendência para a simbiose romântica e o medo da felicidade existem. Não creio, contudo, que deva continuar a chamar a busca da paz uterina de instinto do amor, apesar de funcionar de modo muito parecido – desejo que surge “espontaneamente” do corpo. Considero esta tendência como algo forte em nós, que terá de ser muito melhor compreendido. Hoje, porém, não acredito na existência de uma dualidade definitiva. O amor tem funcionado como instinto; mas não sei se assim o será no futuro. Como disse no Capítulo 1, não sei como será se formos gerados e nutridos em tubos de ensaio. O sexo, segundo penso, será exatamente igual. O amor é fruto dos nossos primeiros “traumas” mal resolvidos; é tão profundo que opera, na prática, como se fosse um instinto.

Atualmente, creio que somos movidos por um único impulso vital, por esta chama que nos anima e se faz presente mesmo nos piores momentos e que na hora da depressão parece que vai apagar. O impulso vital é representado essencialmente pelo sexo, mas é muito mais do que isto: é alegria, é vontade de viver. É uma força poderosa, para cima que nos move e nos faz gostar da vida apesar de todos os contratempos e dificuldades. As forças que se opõem à vida são fruto de problemas que vivenciamos e ainda não somos capazes



de resolver. O que se opõe à vida não é um instinto de morte e nem mesmo ímpetos de voltar ao que se era antes do nascimento, mas os problemas que não fomos capazes, por hora, de resolver dentro de nós. O impulso para a vida é definitivo. O que se opõe é transitório. Nem por isso devemos desprezá-los ou achar que os resolveremos com facilidade.

As questões do sexo e do amor são, sem dúvida, as mais relevantes no que diz respeito aos nossos mecanismos e impulsos, que são anteriores e relativamente independentes da razão. Ganharão um espaço maior na nossa reflexão logo mais.

Agora, gostaria de fazer brevíssimas considerações sobre o medo e a agressividade. Os seguintes impulsos: sexo, amor, medo e raiva e seus subprodutos são a essência dos ingredientes animais que somos capazes de observar em separado por hora. O medo é a contrapartida psíquica correspondente a uma complexa cadeia de reações neurofisiológicas de preparo para a luta ou a fuga. Todo animal, ao se perceber ameaçado, desenvolve uma série de reações físicas, tais como aumento da frequência cardíaca, respiração ofegante, sudorese, eriçamento dos pêlos, etc. São reações físicas determinadas pela entrada de adrenalina na corrente sanguínea e acompanhadas por uma sensação psíquica a qual chamamos de medo. A sensação é muito desagradável e, em virtude disso, tendemos evitá-la. Mas isto nem sempre é bom, porque pode nos levar a uma redução exagerada de nossas expectativas: quase tudo o que é novo envolve um risco; se não nos sentimos com força para enfrentar a sensação de medo que deriva do pressentimento do risco, trataremos de evitar todo o tipo de situação nova. Estaremos, assim, limitando brutalmente nossas vidas. Sem novas experiências que possam nos trazer informações diferentes das anteriores, nosso mundo interior pára de evoluir, ou se direciona para o plano dos sonhos e das idéias, com todos os perigos já ressaltados nas páginas iniciais.

O medo nos animais é um processo mais ou menos simples. Em parte, ele é inato, ou seja, o gato já nasce com

medo do cachorro e assim por diante. Em virtude de nossa razão e de outras peculiaridades psíquicas, somos o animal mais rico em medos, mas o que mais experimenta situações novas. É verdade que a razão faz operações complexas capazes de nos provocar medos inesperados. Tememos a rejeição, a crítica, a perda do amor, a violência física – e isto é o que temos em comum com os animais –, a violência verbal, as palavras; elas podem nos derrubar; se alguém disser que não somos legais, isto poderá nos fazer um mal terrível; logo, receamos que tal aconteça. Tememos, ainda, ser pegos em flagrante cometendo alguma contravenção; aí o temor é da represália: medo de ser preso, que é um outro tipo de violência psíquica. Em virtude deste medo, é provável que limitemos muito nossos desejos chamados anti-sociais: matar, roubar, aproximar-se de certas mulheres, etc.

A agressividade presente em nossa espécie é em tudo semelhante à que podemos encontrar nos outros animais superiores. Como nós, eles tendem a desenvolver as reações neurofisiológicas diante de situações de perigo. Se houver uma ação na direção da luta, partindo do outro animal, este encontrará uma reação de luta ou fuga por parte do primeiro. A mesma energia agressiva será usada para lutar ou fugir. Na nossa espécie, quando somos forçados a fugir, sonhamos com vinganças. A luta é para valer; é tudo ou nada: matar ou morrer. Não há, nos animais, resposta intermediária. Entre nós, são poucos os que sabem reagir na proporção dos acontecimentos; isto é uma aquisição que exige grande interferência da razão; quase sempre reagimos com vigor total quer tenham nos dado um soco no rosto ou uma pequena batida no nosso carro.

Uma das idéias que defendo é que não existe ação agressiva entre nós. Talvez, como nos animais, sejamos violentos para saciar a fome, sede, ou tentarmos nos aproximar de alguma mulher que esteja sendo disputada por outros homens. Não acredito que exista satisfação em ser



agressivo, em prejudicar alguém, a não ser que isto seja uma reação a algo que já tenha acontecido antes. E aqui começam as diferenças em relação aos animais. Uma pessoa pode se sentir agredida pela outra sem que esta outra faça nenhum gesto de violência. Não é necessário sequer que lhe dirija a palavra, o que pode ser de enorme violência para nós. A pessoa pode se sentir humilhada pelo simples fato de a outra estar em uma posição melhor em algum aspecto da vida que lhe seja relevante. Através da razão, o indivíduo comparou-se, sentiu-se inferior e agredido em virtude disso – a humilhação é uma forma invisível de agressão, onde o que está “por baixo” sente mais dor do que se tivesse recebido um soco no nariz. Poderá reagir com extrema violência; corresponde ao que chamamos de inveja; aparentemente, é uma ação agressiva, pois nada a antecedeu no mundo dos fatos; no mundo psíquico é uma reação e não uma ação.

Quando a pessoa se compara e se sente “por baixo”, a agressividade que se manifesta em decorrência da humilhação passou por uma série de processos da razão – comparação, existência de parâmetros de valor, etc. – e também sofreu a influência da vaidade, que não suporta a idéia de inferioridade. É possível que tais processos expliquem muitos dos crimes e agressões aparentemente sem causa, como o assassinato de celebridades, os livre-atiradores, etc. Sei que pode parecer otimismo ingênuo não considerar a agressividade ativa e o prazer na violência e no malefício do outro como algo inerente à nossa condição. Mas os fatos os sugerem; na vida das grandes cidades existem tantos pequenos desentendimentos a cada dia que, fôssemos nós animais muito agressivos, o número de homicídios seria sensivelmente maior. Vivemos, especialmente no Terceiro Mundo, brutais desigualdades sociais; se fôssemos animais muito agressivos, a criminalidade seria extremamente mais elevada do que já é. Aliás, é incrível como existem poucos assaltos nestas condições.

### 3.1 As Várias Funções da Razão

Como conceituar a razão, esta parte do psiquismo com a qual escrevo e através da qual você lê? Como o produto mágico das células do córtex - parte mais externa e mais jovem do cérebro? Pode ser uma definição razoável em virtude da palavra “mágico”; sim, porque, na verdade, há um grande abismo no conhecimento; não sabemos como as funções das células cerebrais se transformam em pensamento, nem como elas se armazenam; como as informações guardadas na memória voltam a participar do processo psíquico. Apenas temos a sensação de acontecerem coisas “dentro de nossas cabeças”.

Talvez os fatos se esclareçam através da descrição das funções que a razão exerce. A grande função da razão é se ocupar daquilo que está indo mal e tratar de solucionar a dor que daí deriva. Assim, quando temos um problema mais sério, é ele o primeiro a aparecer na nossa mente ao acordarmos. Estamos sempre mais atentos e gastando mais nossas funções psíquicas com nossas dificuldades do que no processo de “curtir” nossas conquistas e no usufruto do que está indo bem. Se estivermos doentes, isto será um assunto prioritário para a razão. Ao recuperarmos a saúde, há algumas horas de prazer e depois nos esquecemos do fato. Nos ocupamos da dor muito mais do que do prazer. Para sabermos o que está nos afligindo, não há necessidade de “fazermos nenhum tipo”; este será o tema natural dos nossos pensamentos. Por outro lado, às vezes é importante escrever uma lista de nossas qualidades e relê-la ocasionalmente, para não perder contato e guardarmos suas reais dimensões.

A razão ganhou a força que tem hoje a partir da aquisição da linguagem, talvez sua maior conquista. E não foi fácil; foram necessários milhões de gerações para que pudéssemos simbolizar coisas, pessoas e ações por sons – e depois por letras e palavras – capazes de provocar a rápida correlação entre elas – esta é uma das importantes funções da razão – bem como sua armazenagem na memória e posterior



evocação. Está composto o processo lógico, cujos detalhes só foram sistematizados há pouco mais de 2 000 anos e que nos permite tomar conhecimento através dos órgãos dos sentidos, da realidade que nos cerca; tomamos conhecimento e podemos refletir também sobre nossa realidade interior, nossos impulsos, anseios, desejos e frustrações; depois destas constatações e consultado o nosso código moral, estamos prontos para formular uma decisão; e finalmente, é nossa razão que a executa ou manda executá-la.

É importante ressaltar que os processos lógicos da razão não são perfeitos; o sistema está sujeito a vários erros, derivados de múltiplas causas. Um importante fator de erro é quando as correlações se fazem numa corrente onde predomina a lógica mas que se distancia imperceptivelmente dos fatos reais. Em outras palavras, o processo de correlações entre os fatos precisa periodicamente se confrontar com a realidade para que possamos ter certeza de que não estamos carregando um erro que poderá inviabilizar todo o projeto no qual estamos empenhados. O outro fator de erro não deriva do processo lógico em si, mas da interferência de emoções que podem modificar o curso de nossas correlações. Algumas emoções influem muito no processo racional e são capazes de nos induzir a erros.

Já me referi à vaidade, que tende a dar importância e significância para o que não as tem, que tende à busca de formas de ser que correspondem à superação e "superiorização" daquilo que se é. O medo também influi muito freqüentemente no processo lógico, fazendo com que nos afastemos de certos caminhos com o intuito de evitá-lo. O medo da rejeição e do desafeto, por exemplo, pode influir sobre o nosso psiquismo fazendo com que abandonemos alguns desejos mais originais e tratemos de agir conforme esperam de nós; a renúncia dar-se-á através do encontro – sincero e honesto – de falsos argumentos que desqualificam nossos projetos antecipadamente. É a isto que chamamos de racionalização: uma explicação lógica falsificada por uma emoção que não se expressa clara-

mente. O amor, com sua costumeira cegueira, também nos faz cometer erros às vezes grosseiros de avaliação das pessoas com as quais nos envolvemos. E assim por diante.

A razão tem por função, pois, a administração de nossos impulsos e a avaliação acurada das condições externas que nos cercam. É uma espécie de radar sempre ligado para fora e para dentro de nós mesmos. A cada momento, sabemos onde estamos, como estamos nos sentindo, o que gostaríamos e observamos a realidade para saber o que podemos. E o que podemos dependerá da avaliação moral, sendo esta uma das mais sofisticadas, complexas e duvidosas obras da razão. A ela daremos uma atenção especial mais para adiante. Na vida em sociedade aprendemos a reprimir muitos dos nossos impulsos imediatistas; e esta tarefa foi executada pela razão. Os impulsos reprimidos tentam encontrar uma via de expressão, pois não nos conformamos com as proibições externas. Também foi obra da razão tentar encontrar saídas, nem sempre de acordo com as normas da moral vigente, para os impulsos quando estavam por demais sufocantes. Esta função mais "maquiavélica" também é exercida pela razão, que é a "mãe" da moral e da sua transgressão.

Na realidade, volta à conceituação inicial: a razão existe para resolver problemas, dar soluções para dilemas. E, o que é muito importante, derivamos enorme prazer do encontro de soluções novas! Acredito que seja um prazer autônomo, independente do prazer sexual. Faz parte dos prazeres derivados do impulso ou instinto vital que nos move; juntamente com o sexo, é um dos nossos maiores prazeres, se manifesta desde cedo: uma criança, ao conseguir colocar a chave na fechadura, experimenta enorme satisfação e a manifesta com total clareza. Quando mais velha, ao resolver um quebra-cabeça ou ter um bom resultado no *video game*, experimenta idêntico prazer. Quando adultos, ficamos eufóricos ao solucionar um problema de matemática, perceber que estamos progredindo no domínio de uma língua estrangeira ou somos capazes de executar uma determinada música no piano pela primeira vez.



O prazer que deriva do conhecimento é um dos mais intensos e gratificantes que experimentamos. Não é fruto apenas da vaidade e não tem, por si, um caráter competitivo. Estes ingredientes poderão – e costumam fazê-lo – penetrar no processo psíquico. A satisfação é solitária, independente de observadores. Nossas conquistas são, por vezes, banais aos olhos de outras pessoas muito mais capazes do que nós. Quando uma pessoa fica eufórica por conseguir tocar uma música, ela não está competindo com nenhum virtuose e nem pretendendo ser um deles. Apenas percebe que aprendeu algo que não conhecia, que está evoluindo, colocando lenha na chama do seu impulso vital. Sua auto-estima cresce, e com razão! Conseguiu introduzir mais elementos no caldeirão de sua mente, de modo que poderá se entender e entender a vida de uma forma cada vez mais apurada.

Até aqui estou descrevendo aquilo que, desde 1977, chamo de funções concretas da razão. Elas não são as únicas; brevemente tratarei da nossa capacidade de abstração. A partir de um certo volume de dados armazenados em nossa razão, ela se torna capaz, por volta dos 6-7 anos, de dar um salto qualitativo. Caso uma criança veja, por exemplo, uma outra em uma cadeira de rodas, ela poderá, além de observá-la e avaliar objetivamente uma triste situação, fazer a seguinte operação psíquica: sair de dentro de si e imaginar como está se sentindo aquela criatura. Ela poderá tentar se colocar no lugar dela, tentar saber o que está se passando dentro de sua mente, quais são suas agonias e mágoas. Esta é a primeira, e talvez a mais simples, operação que chamo de abstrata. Não raramente, ela induz a erros, uma vez que não conseguimos realmente ser a outra pessoa; levamos nossa vida interior para a situação do outro, o que é diferente de tentar ser o outro, sentir como o outro talvez esteja sentindo.

De todo o modo, quando se consegue imaginar que se está em outras situações, surge também a capacidade geral de fantasiar o que não existe e de deformar o que existe com a finalidade de criar o novo. Talvez seja este o caminho mais

comum da criatividade: transformar o que existe em algo que não existe, mas que passará a existir. Toda a inovação real foi antes idéia na cabeça de quem a gerou, e que não veio do nada, surgiu a partir de fatos anteriores que foram o estopim do processo de reflexão e de transformação.

Assim se criam novos objetos e novas idéias, que geralmente são evoluções de velhas idéias. O processo de criação esbarra sempre num momento “mágico”, no qual surge a idéia de que aquele dado objeto ou conceito poderia ser transformado numa dada direção. É um instante difícil de ser explicado e impossível de ser previsto ou buscado. É o momento da “Eureka”, o instante no qual se faz uma correlação que antes não havíamos feito. É um fogo que faz a ligação entre dois metais que jamais se amalgamaram. É a centelha, a faísca do pressentimento do gênio e que também existe nas pessoas comuns. Não sabemos como explicar isto; mas é certo que preciso levar a sério e não perder de vista estas correlações, apesar de nem todas serem valiosas. Não é impossível que muitas pessoas tenham estes instantes de criação e os desprezem, não lhes atribuam o devido valor. Não se pode, é verdade, fazer coisas especiais para que eles nos apareçam. Mas é indiscutível que eles só poderão aparecer para aqueles que estão se dedicando com afinco a uma dada atividade. É mais provável que eu tenha uma idéia nova e importante sobre psicologia humana do que a hipótese de ela surgir para alguém que esteja se dedicando a outro tipo de atividade ou que não faça nada da vida a não ser jogar tênis e beber.

O curioso é que essas correlações novas e importantes, e que correspondem ao processo da criatividade, se dão através da ruptura de uma cadeia lógica de raciocínio. À primeira vista, a nova correlação não é lógica; isto é, não está de acordo com o que se costuma pensar como coerente até aquele instante. Com o passar do tempo, se a idéia nova for verdadeira, acabamos por perceber que ela sim é que está de acordo com o raciocínio mais lógico; as nossas antigas concepções é que eram um caso particular sobre o qual havíamos



generalizado; ou então estavam encobrendo algum outro tipo de erro lógico do qual sequer nos apercebíamos. Isto serve para nos mostrar mais uma vez que não podemos nos valer da lógica para sabermos, de antemão, se alguma nova correlação é verdadeira ou não.

É da capacidade de se colocar no lugar do outro que deriva a reflexão moral e que poderemos ter um ângulo da vida que não seja exclusivamente egocêntrico – a razão concreta é obrigatoriamente egocêntrica. Podemos avaliar uma situação pelo nosso ponto de vista concreto e pelo que supomos ser o ponto de vista do outro – abstração. Passamos a ter uma visão mais sofisticada das relações entre as pessoas e dos direitos de cada um e a poder até mesmo abrir mão de algo nosso em favor do outro. Nasce, por aí, a noção de solidariedade, alguma coisa que pode existir em nossa espécie e não nos outros animais.

Há processos abstratos que ocorrem com frequência variada de acordo com nossa maneira de ser, que não tem nenhum paralelo – inteligível até o momento – com os fenômenos lógicos. São intuições: conclusões que nos chegam à mente, das quais não conhecemos as operações intermediárias que as determinaram. Conhecemos o resultado do problema, apesar de não sabermos fazer as contas necessárias para chegar a ele. Conhecemos uma pessoa e temos uma “impressão” sobre ela, embora não tenhamos dados suficientes para isso; em algumas delas, esses fenômenos são preciosos e com margem de erro irrisória. Não creio que devamos desprezar nossos pressentimentos. Temos certa tendência para fazer isso devido o nosso apego exagerado ao que é lógico, ao que pode ser provado através de operações conhecidas. A intuição é um importante indicativo de que existem outras possibilidades para o aproveitamento da nossa razão e que a lógica é apenas um dos “programas” possíveis. Essas outras possibilidades, quando devidamente elucidadas e controladas, serão mais eficazes do que os recursos que mobilizamos hoje. É como acontece com a energia atômica:

as outras formas de energia tornaram-se insignificantes perto dela. Nossos poderes chamados paranormais, dos quais derivam também as intuições, um dia nos abrirão enormes perspectivas para melhor utilização da nossa mente.

Antes de terminar essas observações sobre a razão, gostaria de citar um uso peculiar que fazemos dela e que pode perturbar muito a questão da comunicação entre pessoas. Refiro-me à mentira, ao fato de que podemos deliberadamente falar algo diferente do que efetivamente aconteceu, que não sentimos, e assim por diante. No início, as crianças mentem para ver se conseguem se safar de alguma punição que receberiam em virtude de uma desobediência. Dizem não tê-la feito, quando sabem perfeitamente que a fizeram. Esperam se livrar do castigo, ainda que isto signifique prejuízo para alguma outra pessoa que pagará pelo erro que elas cometeram. Depois, vamos nos apercebendo como a mentira pode nos ser útil, nos livrar de várias situações constrangedoras, inclusive aquelas nas quais o falar a verdade seria impor dor ou sofrimento a outras – são as “mentiras piedosas”. Percebemos que poderemos tirar proveito delas para fins práticos: levar vantagens em certas negociações, por exemplo. Ou tentar convencer o outro que temos condição – objetiva ou subjetiva – que não possuímos. Podemos até mesmo disfarçar nossos conflitos íntimos e tentar vender uma imagem de quem está bem mesmo quando estamos decepcionados e frustrados conosco mesmos.

Inegavelmente, a mentira é um fruto da inteligência. É uma transgressão voluntária da lógica e que tem um objetivo definido a ser alcançado. Não podemos deixar de perceber, porém, que sua existência inviabiliza, de certa forma, a utilização da linguagem como o veículo ideal para a comunicação entre as pessoas. Como saber se a pessoa está dizendo realmente o que aconteceu e o que sente? Estamos sempre em dúvida a respeito daquilo que ouvimos e tentando separar o verdadeiro do falso. E o que é mais grave: na vida social a mentira e a autopromoção predominam largamente. A lingua-



gem, que deveria ser importante fator de união entre nós transformou-se em mais um obstáculo para as relações humanas. Se já tenho dúvidas acerca da nossa vocação para a vida social, se não é nada óbvio que exista uma natural e espontânea tendência para a solidariedade entre as pessoas, ainda podemos acrescentar a desconfiança e o medo como um importante componente das relações humanas em geral.

### 3.2 A Complexidade na Nossa Vida Sexual

Ao fazer esta descrição sucinta sobre o que caracteriza o animal humano, talvez minha maior dificuldade e incompetência se manifestem agora, ao comentar nossa sexualidade. Trabalho mais de perto com este assunto desde 1968 e fico perplexo com sua simplicidade, por um lado, e com sua extrema complexidade, por outro lado. Na essência, o fenômeno sexual é extremamente simples: o estímulo tátil em certas partes do corpo provoca uma sensação peculiar de excitação, chamada de sexual, a qual pode ser desencadeada também – nos homens especialmente – através de estímulos visuais: fotos ou imagens de mulheres nuas podem determinar a ereção sem nenhum estímulo tátil. As mulheres podem se excitar apenas por se perceberem desejadas, e isto pode anteceder qualquer tipo de carícia.

A excitação sexual provocada pelos estímulos tácteis, que se seguem ou não aos de natureza visual, conduzem a um apogeu e à resolução da excitação: ejaculação no homem e orgasmo na mulher. Os estímulos podem ser feitos pela própria pessoa, ao que chamamos de masturbação. Pode haver uma troca de carícias: uma pessoa acaricia a outra e vice-versa, é uma relação sexual; se o parceiro for do sexo oposto, é uma relação heterossexual; se do mesmo sexo, homossexual. Nada mais natural. Todo o processo, na origem, tem a ver com a reprodução; o impulso sexual e o desejo de trocar carícias criam as condições favoráveis para que espermatozóides e óvulo se encontrem.

A vida entre sociedade sempre estabeleceu limites para a troca de carícias eróticas. Acredito que estes limites tenham sido criados em virtudes de duas categorias de motivos: a primeira tinha a ver com as garantias de paternidade: os homens queriam certificar-se de que estavam sustentando filhos seus. A segunda tem a ver com o ciúme; ou seja, com um forte componente possessivo e exclusivista que se instala nas relações interpessoais em decorrência do amor. À medida que se estabelecem limites restritivos à expressão de um desejo, está criado um enorme problema, que é o uso da inteligência com a finalidade de encontrar os meios de transgredir as proibições.

Em decorrência dessa interferência da razão no simples processo sexual é que as coisas nessa área ganham complexidade e passam a percorrer caminhos que até hoje não fomos capazes de decifrar completamente. Um dos fenômenos ainda muito mal explicados é o da associação da sexualidade com a agressividade. Sim, porque na verdade o sexo se acopla ao amor apenas por uma das múltiplas facetas. As mulheres são ensinadas a viver o sexo dentro dos limites do amor, que é visto como o grande ingrediente do casamento. Porém, estas são apenas palavras, e vazias. Na realidade, o casamento por amor é uma aquisição recente; antes, o sexo das mulheres estava acoplado ao casamento. Além disso, pressupomos que o amor seja o grande fator de união entre as pessoas; supomos que os interesses estejam em baixa e que os sentimentos é que predominam nas escolhas; será mesmo assim? Na maior parte do tempo, penso que a tentativa de acoplamento do sexo ao amor nas mulheres foi apenas uma estratégia repressiva; ou seja, o uso de um belo argumento capaz de limitar “voluntariamente” a expressão da sexualidade feminina. O acoplamento deve ser de má-fé, pois foi proposto pelos homens, que jamais o seguiram!

No mundo dos fatos, e não das idéias e palavras, o sexo está, na maior parte das vezes, associado a agressividade. É o que atestam os “palavrões”, temas eróticos usados para fins



violentos. Atestamos ingredientes sadomasoquistas presentes, em doses variadas, em todos nós e, de modo inverso, a falta de desejo sexual do homem quando apaixonado e encantado por uma mulher – o que explica o caráter “platônico” do amor romântico. Como explicar isso? De onde vem essa associação real que pode fazer do sexo e do amor fenômenos até mesmo antagônicos? Não sei e desconheço quem o saiba.

Diante de tão complexa situação, cabe-nos levantar algumas hipóteses. A primeira é que a própria repressão da sexualidade, o simples estabelecimento de limites imposto por qualquer sociedade já dá início a uma associação do sexo com os processos, às vezes violentos, da transgressão. Há uma espécie de erotização da transgressão, que é um fenômeno agressivo por si; agressivo e anti-social, anticivilização. E no fundo de cada um de nós, parece que o sexo é mais forte e estimulante quando tem este caráter primitivo, “baixo”, anterior a qualquer regra civilizatória. Ele parece se tornar mais atraente quando mais grosseiro e animal. Portanto, ele passa a combinar bem com o nosso lado mais mamífero e mal com tudo o que é mais mental, espiritual, como é o caso do amor.

Outras hipóteses para explicar a grande proximidade entre o sexo e a agressividade têm a ver, conforme trabalhos meus anteriores, com as diferenças na biologia desse instinto que existem entre homens e mulheres. Todas elas podem gerar atritos e tensões. A primeira grande diferença entre o homem e a mulher reside na importância da visão como fator gerador de desejo sexual. O homem, muito mais do que a mulher, tem um forte desejo visual que o impulsiona “ativamente” na direção daquela que lhe despertou o desejo. O discurso feminino era de que os homens são grosseiros e que as tomam como “objeto sexual”; é difícil dizer o quanto elas se ofendem de fato com isso e o quanto se envaidecem e se excitam com sua condição “passiva”. É provável que a reação feminina dependa do homem que a esteja desejando; se for “um qualquer”, ela ficará ofendida e se for um “príncipe” sentir-se-á galanteada. Agora, o fato psíquico é que os homens se sen-

tem extremamente inferiorizados perante as mulheres em virtude dessa sua característica.

O que se passa na mente masculina é uma condição de enorme frustração por ele não se sentir igualmente desejado. Ele sente-se inferiorizado também em virtude das humilhações às quais está sujeito, pois poderá ser recusado ao tentar abordar uma moça que lhe desperte o desejo. Aos seus olhos, é claro que o poder sexual é feminino. Cabe-lhe tentar se destacar em alguma outra área para melhorar suas chances de aceitação por parte das mulheres. Eles sentem-se muito fracos perante elas e tratam de equilibrar esta balança através de poderes sociais que os façam superiores. É por isso que sempre tentaram alijá-las das funções de maior responsabilidade e poder. É possível também que elas não tenham se empenhado demais para impedir que isso acontecesse, porque já eram portadoras do verdadeiro poder.

Os desdobramentos são óbvios. O primeiro deles é que isso gera um enorme acirramento das disputas entre os homens, as quais sempre existiram. É difícil saber se há algum ingrediente biológico nessa rivalidade entre os machos ou se eles são transferidos de uma geração para a outra através dos mecanismos de rivalidade entre pais e filhos homens. Mas a verdade é que o nível de tensão e a dureza das competições tornam-se máximos a partir da puberdade. É difícil compreendermos o quanto essa disputa por poder e sucesso interfere no equilíbrio social com o intuito de aumentar as desigualdades entre as pessoas. A maior competição entre os homens pelo destaque social – e entre as mulheres para serem as favoritas dos bem-sucedidos – é, pois, o grande acontecimento quando esta disputa erótica se torna explícita. Foi uma grande ingenuidade imaginarmos que o livre exercício do exibicionismo feminino e a maior liberdade sexual derivada, por exemplo, do advento da pílula anticoncepcional tornariam o homem mais desarmado e doce. Os fatos mostram-nos exatamente o contrário: os doces *hippies* dos anos 60 e 70 foram substituídos pelos *yuppies* dos anos 80, criaturas mais competitivas do que nunca.



É claro que a busca de destaque tem sempre relação com fenômenos eróticos. Além do descrito acima, ligado à facilidade de acesso ao sexo oposto, ainda se agrega o da vaidade, elemento erótico difuso que faz com que a pessoa queira chamar a atenção e atrair olhares de admiração também daquelas criaturas das quais não tenham nenhum tipo de expectativa sexual. Por culpa da vaidade, os homens passam a querer se destacar também uns para os outros, para velhos, crianças, ricos, pobres, etc.

O segundo desdobramento, que deriva da diferença de importância da visão nos dois sexos, é que os homens acabam desenvolvendo uma atitude de inveja em relação às mulheres. E inveja é raiva. Raiva que tende a se expressar de modo sutil; e a sutileza tem por fim esconder a verdadeira causa da raiva, que é a inveja; e isto deriva da situação de inferioridade. O que inveja é aquele que é ou que se sente inferior. Talvez por isso se tenha tentado tão insistentemente encobrir a associação do desejo sexual com a raiva: talvez o objetivo tenha sido encobrir a inveja que os homens sentem das mulheres.

Não me parece prudente imaginar que eles tenham o seu desejo sexual mais acoplado a processos agressivos e as mulheres mais ao amor e à ternura. Seria desprezar fenômenos humanos inevitáveis, como a tendência que temos de revidar sempre que somos agredidos. Existem dois tipos de revide: um direto e imediato e outro tardio e mais sutil. Mesmo que não houver nenhum fator interno capaz de gerar agressividade e inveja da mulher em relação ao homem, há ao menos os que provêm de certas atitudes masculinas. Por exemplo, na medida em que os homens excluem as mulheres de posições sociais mais favoráveis, tentando com isso se fortalecer perante elas, é inevitável que um certo número de mulheres sintam-se inferiorizadas com isso. Sentirão inveja do sucesso profissional dos homens e tentarão ser como eles. Encontrarão vários obstáculos, e o principal deles é o da reação negativa dos homens que defendem seus territórios com unhas e dentes. Encontrarão também obstáculos

internos: talvez sintam menos determinação, obstinação e persistência que a média dos homens – há inúmeras exceções, como se pode observar na realidade. Talvez esta menor força para o sucesso social deriva até mesmo do fato de que a vaidade feminina está mais gratificada do que a masculina, uma vez que a mulher é desejada sexualmente mais intensamente do que deseja.

Na medida em que as mulheres, especialmente as mais atraentes e cobiçadas, percebem que são objeto de forte desejo masculino, me parece impossível imaginar que elas não se apercebam de que são portadoras de enorme poder. Por mais românticas que sejam as fantasias, não consigo deixar de ver as mais sensuais como criaturas conscientes de poder e fascínio que elas exercem sobre os homens em geral. Não seria humano supor que deixariam de exercer essa vantagem a favor de seus objetivos. Seria ingênuo imaginar que as mulheres assim cobiçadas não se beneficiaram disto para escolher parceiros portadores de poderes das quais elas também passariam a se favorecer. Se os homens mais bem-dotados buscam transformar seus dotes em poder e sucesso social para ter acesso às mulheres mais atraentes, estas só se interessarão pelos vencedores, que serão objeto de sua admiração. Serão admirados e também satisfarão a vaidade delas, bem como suprirão suas necessidades práticas de todo o tipo.

É através da admiração que a questão se complica mais um pouco. Isto em razão do amor ser uma emoção que, na fase adulta, também deriva da admiração. Assim sendo, um homem poderoso e vencedor, capaz de ser conveniente para uma mulher, consegue despertar, ao mesmo tempo, o seu amor. E o amor não impede a presença da inveja! Ambas as emoções derivam da admiração. A partir daí, é possível colocar a questão do sexo como oficialmente vinculada ao amor quando, na realidade, essa emoção não se separa da questão dos interesses e nem mesmo da agressividade e raiva da inveja. A confusão é favorável para que se camuflem as “más” emoções, que ficam escondidas atrás do amor, que é uma “boa” emoção.



Não devo me estender na análise da sexualidade feminina, pois não é esse o propósito do presente trabalho, que visa a reflexão sobre as questões mais amplas da nossa existência. Mas não posso deixar de registrar mais uma diferença entre o masculino e o feminino: é a ausência do período refratário que se segue à ejaculação e que não existe depois do orgasmo. O homem sente-se totalmente satisfeito e, ao menos por alguns minutos, não tem mais interesse sexual. Já esta sensação de plena saciedade não existe na mulher, que é excitável outra vez imediatamente após o orgasmo; é isso que faz, por exemplo, com que os casais prefiram primeiro a busca do orgasmo para depois o homem ejacular, porque para a mulher a relação continua prazerosa mesmo depois do orgasmo. Agora vejamos por outro ângulo: a ausência de total saciedade pode fazer com que muitas mulheres considerem o sexo não tão agradável; afinal, elas não ficam mais relaxadas depois do orgasmo – aliás, esta é a razão pela qual boa parte das mulheres não gosta de se masturbar. A ausência de total saciedade pode dar a impressão de que o contato sexual é algo inútil, uma vez que não provoca o mesmo efeito que se pode verificar que acontece com os homens; estes estão prontos para dormir depois do sexo.

Dessa forma, muitas mulheres não conseguem ver o sexo como fonte de prazer e de satisfação por si, uma vez que a excitação residual pode ser vivida como coisa desagradável e inconveniente. O que fazer? Usá-lo mais claramente como uma arma, um instrumento de poder e dominação, como alimento da vaidade e como meio para atingir outros objetivos. Por este caminho compõe-se o que chamo de instrumentalização do poder sexual, comum principalmente às mulheres mais atraentes. A beleza e a sensualidade poderão estar a serviço para atrair para si homens bons, carinhosos, passíveis de serem admirados e amados por essas qualidades, ou, então, os ricos e poderosos. Dependendo de inúmeros fatores – inclusive de como a mulher resolveu sua relação com a inexistência de saciedade sexual e também o grau de inveja que tenha – pode-

rá ter sua sexualidade mais ou menos liberada. Dependerá também muito de como for o parceiro, pois uma mulher poderá ser agressiva com um homem e isto se exercer através do ato sexual, do mesmo modo que a agressividade poderá se exercer através do ato de se negar sexualmente ao homem, o que o humilha brutalmente. Enfim, são por estes caminhos que a simples troca de carícias tem se transformado num emaranhado de complexidade incrível.

### **3.3 Não é Simples Conciliar Amor e Individualidade**

Em algum lugar muito profundo da nossa subjetividade, sobra uma enorme nostalgia do início, que é dos tempos em que, fundidos com nossa mãe, que era tudo para nós, experimentávamos a plena e automática satisfação de todas as nossas necessidades. É por isso que a sensação era a do paraíso e de algo que foi definitivamente perdido com a brutalidade da ruptura, forma como registramos o nascimento. No início não éramos ainda uma unidade, nem tínhamos identidade; éramos uma pequena porção do todo que começou a se diferenciar e se transformar naquilo que, no fim, somo nós. No início não tínhamos contorno definido, nem individualidade e nos sentíamos plenos, em paz, integrados com o todo que era nossa mãe.

Não creio que a descrição provável de como o início fica registrado em nós se distinga muito da forma como costumamos sentir nosso relacionamento com o Universo e com Deus durante nossa vida adulta. Esta sensação de integração, de ser parte de um todo maior, de se sentir bem e harmônico com isso é a repetição das nossas primeiras sensações. Insisto em reafirmar que esse tipo de constatação não deve ser visto como um argumento contra ou a favor da existência de Deus. Se, porventura, nossa alma se incorpora ao corpo em formação, ela experimenta a integração como primeira sensação própria do ser humano. Se não há



alma e é apenas o desenvolvimento do nosso cérebro o que nos permite a constatação, o mesmo prazer na integração se estabelece dentro de nós.

O prazer – e sua conseqüente busca – derivado da integração não deve ser confundido com um impulso gregário; este último nos levaria a buscar integração com grupos humanos e não à vontade de se sentir pleno como parte de um todo maior. Às vezes, parece que vivemos a integração através da aliança com outros seres humanos; é assim nos fenômenos que chamamos de nacionalistas: podemos nos emocionar e nos sentir em harmonia com outras pessoas quando cantamos um hino em comum, falamos a mesma língua, etc. Estes processos – geralmente mais fortes quando a união se dá em virtude de uma ameaça ou adversidade em comum – nos confortam de modo igual à integração cósmica. Podemos até mesmo morrer pela pátria; nossa mãe-terra é objeto de grande e inquestionável veneração; podemos perder o senso crítico quando este sentimento for bem estimulado. Mas estamos vivendo o prazer da integração como um fenômeno geral; não é o prazer da integração com aquelas pessoas; elas são pessoas quaisquer; o prazer que sentimos, o conforto que vivenciamos, independe de quem elas sejam. O coletivo “pátria” é que nos conforta e não umas determinadas criaturas.

O prazer de nos sentirmos plenos quando nos sabemos parte de um todo maior, essa teimosa revolta que sentimos contra o ato de termos nascido e o fato de sermos obrigados a nos construir como criaturas únicas e individuais pode ser um dos componentes que nos impulsiona para a vida em grupo. É um ingrediente que se acopla a outras necessidades de ordem prática ligadas à sobrevivência da espécie e ao melhor domínio do hábitat. A versão mais próxima do prazer integrativo é o prazer que a criança sente no colo da mãe. É a continuação da simbiose, como se estivesse dentro da bolsa da mãe-canguru, o sonho mais forte de toda criança. É o início de um sonho adulto que não costuma se esgotar jamais, que é o de refazer a sensação de integração com um só parceiro,

com um substituto da mãe. Este é o fenômeno que chamamos de amor, um caso particular da tendência integrativa e de prazer na não-identidade que existe dentro de todos nós.

Podemos dizer que a prolongada dependência da criança em relação à mãe faz com que ela cresça vivenciando, por períodos, a mesma paz e harmonia que viveu no útero. Ao crescer, a mulher reexperimenta a sensação de integração também no papel inverso: no papel do útero; a sensação é igualmente prazerosa. O acoplamento de um homem – o pai – é uma necessidade prática que logo se transforma também em prazer. Assim, o que se chama de família é algo que, do ponto de vista da tendência integrativa que todos temos, tem sempre boas chances de ser uma solução interessante para as pessoas. A vida em grupo é aconchegante, especialmente num grupo menor, como é o familiar; é fácil que se transforme em unidade para grupos sociais maiores. Por outro lado, a vida em grupo traz consigo vários problemas próprios dos nossos primeiros tempos: possibilidade de ciúme é subproduto inevitável dessa tendência para o prazer da integração, que se exerce em oposição a todo o tipo de luta pela individualidade.

O aconchego derivado da integração em um grupo familiar corresponde à sensação que chamamos de amor; dizemos que amamos uma pessoa quando ela nos provoca esta sensação. Se o fenômeno for pensado com toda a autonomia em relação à questão sexual, podemos dizer que um amigo é uma pessoa que, não sendo parente, nos provoca a mesma sensação de paz e harmonia. É difícil saber exatamente quais os requisitos necessários para que uma pessoa nos provoque a sensação de aconchego tal que sintamos que a amamos. Afinidades intelectuais sem dúvida tendem para ajudar a mágica do amor entre amigos. Entre homens e mulheres as coisas são mais complicadas e voltaremos a isto mais adiante. Entre parentes, muitas vezes são apenas as lembranças que nos fazem aconchegados; não há necessidade de nenhum ingrediente especial para que uma criança ame sua mãe.



Quanto mais forte o prazer derivado da integração com uma pessoa, maior a possessividade e o ciúme. É como se no útero não houvesse lugar para mais ninguém. Não suportamos concorrentes, nem toleraríamos a dor do desamparo e os desconfortos de todo o tipo. Nossa vaidade, que se acopla ao amor mais do que pensamos, jamais suportaria a humilhação de termos perdido aquele espaço para outra pessoa. Isto é verdade tanto entre adultos, quanto entre crianças. Não admitimos a idéia de dividir nossa mãe, suas atenções e carinhos. O mesmo acontece depois que crescemos: temos dificuldade de dividir a atenção da pessoa amada até mesmo com os nossos filhos.

Pelo fato de o amor ser uma manifestação do quanto não suportamos o ato de nascer e o desamparo que dele deriva, dificilmente poderemos imaginar que ele venha a existir purificado dos ingredientes possessivos e ciumentos. Isto seria uma espécie de manifestação adulta do amor e o amor não o é; não existe amor adulto livre de ciúmes. Relacionamento adultos corresponderiam aos que se estabelecem entre pessoas que trataram de desenvolver e sofisticar sua individualidade e identidade.

Não é à-toa, pois, que sempre pensamos em individualidade como algo que se opõe ao amor. Amor é integração, é volta ao útero, é se diluir em algo maior e sentir paz e aconchego. Individualidade é tentar encontrar-se como criatura inteira em si mesma é querer se destacar, ser única e ímpar. O objetivo aqui é sermos capazes de nos sentir razoavelmente em paz conosco mesmos sem a diluição em algo ou em alguém. A individualidade se alimenta da independência e da auto-suficiência. Quando a criança está no colo da mãe, é o amor que está vencendo. Quando ela decide andar, correr, aprender a comer, vestir-se, banhar-se, estamos falando de individualidade.

É fácil percebermos como a educação que tivemos e a que estamos dando aos nossos filhos é dúbia e contraditória em relação a estes aspectos fundamentais do que viremos a ser. Os

pais, que também têm sua identidade muito malformada formada e indefinida, não têm vontade que seus filhos se tornem independentes e fortes. Sim, porque só os fortes poderão ser independentes. Os pais dizem que querem seus filhos andando por seus próprios meios, mas estão prontos para carregá-los no colo por longo tempo. Falar em independência é falar em avanço. Mas quando um filho decidiu partir para longe dos pais, se diz que ele é desalmado, ingrato. É mais ou menos assim: devemos ser independentes para certas "coisinhas" do cotidiano, mas não ousar viver longe dos nossos parentes ou "inventar" uma forma de vida que nos afaste deles em qualquer sentido. Quem consegue viver só é visto como uma ave rara: é considerado anti-social e admirado pela auto-suficiência.

A verdade é que, até hoje, nossa sociedade sofisticada ainda não se decidiu acerca da questão do amor e da individualidade. Temos de ser românticos e ao mesmo tempo independentes; e isto é contraditório. Ser mais independente é sinônimo de ser "frio", o que é um "defeito". Ser muito apegado é sinônimo de ser "amoroso", que é "qualidade"; ao mesmo tempo, o mais apegado é mais dependente e isto é "defeito"! Parece que se está buscando uma solução intermediária, na qual as pessoas sejam um pouco independentes e um pouco dependentes. A independência de verdade provoca muito medo nas pessoas; ela é uma ameaça às instituições, às regras da moral e aos "bons costumes".

É possível que exista um fundo de verdade em todo esse medo. A individualidade mais bem formada, aquela que permite à pessoa viver só, é geradora de uma enorme liberdade. A pessoa livre é aquela que tem menos medo de perder o amor e a admiração das outras pessoas; esta fará menos concessões, será menos facilmente manipulada. Assim sendo, o meio social como um todo não costuma ser muito simpático à causa da independência, uma vez que os donos do poder perderiam força se os seus subalternos não fossem covardes, sempre com muito medo de perder a afeição dos seus pais, amigos, de Deus.



A liberdade e a individualidade costumam estar também muito ligadas à sexualidade. É como se liberdade fosse quase sinônimo de liberdade sexual, de poder ter as vivências nessa área que a pessoa bem aprovar, poder ter vários parceiros sexuais, não precisar dar satisfações a terceiros. Não creio que seja uma observação adequada e verdadeira quando se pensa em profundidade na questão da liberdade, mas a sexualidade cresce em importância quando se desenvolve a individualidade e se atenua a importância do amor. Desde suas primeiras manifestações, nos primeiros meses de vida, o sexo é fenômeno que se descobre junto com a revelação do próprio corpo. As primeiras excitações sexuais derivam da estimulação, pela própria criança, das suas zonas erógenas. Elas são, pois, auto-eróticas. O prazer sexual é pessoal; nasce e cresce com o crescimento da individualidade. Pode até fazer parte do fenômeno amoroso, mas conserva sua liberdade e é uma expressão muito forte da nossa identidade.

Outro aspecto importante para esclarecer é quanto à questão moral: pode parecer que a busca da construção da individualidade seja um fenômeno relacionado com o egoísmo e que o amor seja o caminho pelo qual se constrói um modo de vida mais generoso e digno. Tais palavras são usadas pelas pessoas com claras definições de valor: egoísmo é "defeito" e generosidade é "virtude". Não é bem assim, e em nome do amor muitos tipos de violências e opressões são exercidos. Às vezes somos iludidos por jogos de palavras e valores que são atribuídos a ações e formas de ser que nos são transferidos de modo pouco crítico. Vale a pena pesquisarmos a formação dos nossos valores morais.

### **3.4 Egoístas e Generosos Disputam o Poder**

Não consigo imaginar que os homens, obrigados a viver em grupo, portadores do tipo de razão que têm, poderiam ter deixado de construir códigos, regras de vida. Do modo como

a vaidade participa de nosso processo mental, seria também impossível imaginar que não se estabelecesse uma hierarquia, que não se considerassem determinadas ações como mais valiosas e outras como menos preciosas. Não tenho dúvidas, também, que as classificações que se fizeram podem estar sujeitas a enormes equívocos. Sempre que a vaidade invade o nosso mundo mental, ela poderá nos induzir a graves erros. Os enganos transmitem-se de uma geração para a outra e se transformam em "grandes patrimônios", conquistas e avanços sobre o animal humano que está presente em nós e que terá de ser domesticado.

Novamente, repensaremos algumas das questões principais ligadas ao que chamamos de moral. Talvez as primeiras normas tenham sido estabelecidas com finalidades práticas mais ou menos evidentes. A principal razão prática era e é dar estabilidade ao grupo social. Assim sendo, tudo o que puder gerar tensão e desordem deve ser interditado. Não matar, nem roubar, tampouco cobiçar a mulher do próximo são normas desse tipo. A sua transgressão poderia levar à anarquia e ao fim do grupo, o que não interessa a ninguém. Se foi elaborada pelos primeiros líderes ou pela inspiração divina pouco importa. São regras óbvias e absolutamente indispensáveis à vida em comum.

Apesar de óbvias, não sei se foram respeitadas nos grupos primitivos, onde possivelmente as minorias mais poderosas agissem de modo totalmente arbitrário, o que continua a acontecer até hoje! Esta regra geral, de atribuir às outras pessoas direitos iguais aos nossos, provém de uma operação psíquica abstrata. Depende de a pessoa conseguir sair de dentro de si mesma e se colocar na posição da outra. A partir daí, ela poderá olhar o mesmo fato do seu ângulo e do da outra pessoa. Isto quebrará uma visão puramente egocêntrica e criará a possibilidade de uma avaliação mais criteriosa. Do ponto de vista egocêntrico eu quero aquele objeto e tudo farei para obtê-lo. Do ponto de vista da capacidade de me colocar no papel do outro, terei de levar em



conta quem tem mais direito ao objeto; por exemplo, se foi outro que o construiu, o direito será dele e não meu.

Na medida em que me coloco também no lugar do outro – o que não significa que abro mão dos meus interesses pessoais – começo a perceber os seus direitos e que terei de compará-los com os meus em cada situação. Não posso mais fazer para o outro o que não quero que façam para mim, porque ao fazer algo doloroso para o outro, estarei sentindo a dor que estou provocando, pois estarei me pondo no lugar dele. Sentirei dor e tristeza se o outro também o sentir, especialmente se eu for o causador de seu sofrimento. Se a dor alheia não for gerada pelos meus atos, minha dor é de solidariedade ou de compaixão. Caso contrário, são parte daquilo que chamamos sentimento de culpa.

A culpa é uma dor muito forte! Ela acaba funcionando como um grande freio: se não quisermos sofrer suas dores não poderemos mais praticar atos que magoem indevidamente o outro. Não é raro que optemos por nos prejudicar apenas com intuito de fugirmos da dor da culpa. E isto poderá nos levar a grandes erros nos quais estamos favorecendo indevidamente a outra pessoa. Por medo da dor que sentiremos por via indireta, preferimos a dor da renúncia de algum direito nosso. A isso chamamos generosidade, sempre tratada como “virtude” e que, há muitos anos, vejo apenas como o egoísmo de cabeça para baixo: o egoísta favorece a si em prejuízo do outro e o generoso favorece o outro em prejuízo de si mesmo.

Além disso, a generosidade está sujeita a vários equívocos. Talvez o mais comum seja o de imaginar um sofrimento para a outra pessoa que não esteja efetivamente ocorrendo. Se eu disser “não” para um filho adolescente e ele fizer uma cara de grande tristeza e dor, isto pode provocar em mim tanta culpa – às vezes associada à pena e ao medo de perder o afeto dele – que me seja mais fácil trocar o “não” por um “sim” injusto e indevido. E possivelmente o filho já saiba dessa minha incapacidade e faça o ar de grande tristeza apenas como um truque para me pressionar e não porque esteja muito infe-

liz. Estarei caindo num tipo de conto- do-vigário, que chamamos de chantagem sentimental, sendo mau educador e fraco. Aliás, esse mecanismo de se colocar no lugar do outro está sempre sujeito ao erro do exagero, uma vez que nossa imaginação sempre superdimensiona as coisas: a realidade nunca é tão ruim e nem tão boa como imaginamos.

Nesta fase de começar a se colocar no lugar dos outros, as pessoas se dividem em dois grandes grupos. O primeiro desenvolve o sentido moral derivado de atribuir aos outros iguais direitos e não raramente passa do ponto, transformando-se em pessoas generosas. Este grupo corresponde talvez a uns quarenta por cento da população. O outro, maior, é composto de pessoas que toleram mal as dores e frustrações inevitáveis da vida. Estas criaturas, portadoras de baixa tolerância às contrariedades, interrompem o processo de se colocar no papel das outras quase por completo. Isto por duas razões: uma é que ao fazermos isto não raramente imaginamos a situação do outro como melhor do que a nossa, o que nos provoca inveja; a outra é que o ato de imaginar o sofrimento alheio provoca sofrimento em nós, coisa intolerável. O que acontece? Interrompem o processo e passam a olhar o mundo apenas do ponto de vista próprio. São pessoas que não sentem mais culpa porque não saem de si; é claro que mantêm uma liberdade que o grupo anterior perdeu. Continuam a viver apenas de acordo com os seus interesses, querendo tudo para si, desinteressadas com o que provocam nos outros. Só se limitam se temerem represálias ou perder outros privilégios e afetos que lhes pareçam mais importantes. Ainda assim, abrem mão com muita dor e estardalhaço, pois sua principal característica é mesmo a baixíssima tolerância à frustração. São as chamadas egoístas.

Os indivíduos exageradamente generosos sabem que este é um comportamento inadequado, que deveriam ser mais justos – pessoas eqüidistantes do egoísmo e da generosidade. Não conseguem interromper seu comportamento porque têm medo da perda de afetos, da dor derivada da culpa – que aca-



ba se estendendo para dores que não foram causadas por elas – e também por causa da vaidade. A partir de um certo momento, começam a se sentir superiores por serem capazes de abrir mão do que lhes pertence em favor dos outros e a se considerar pessoas especiais por terem este comportamento antinatural, antibiológico (nunca se viu um cachorro abrir mão de um pedaço de osso em favor de outro menos favorecido). Passam a se sentir mais próximos dos deuses, pertencentes a um estágio mais evoluído de espiritualidade. De repente, a renúncia às coisas materiais e aos próprios direitos passa a ser tratada como virtude, como qualidade a ser buscada.

Existe ainda mais um ingrediente, relativo à capacidade de tolerar frustração e dor: as pessoas generosas percebem que a grande fraqueza dos egoístas consiste na intolerância à dor. Começam a sentir prazer em suportar cotas crescentes de frustrações e a querer renunciar às coisas e aos confortos apenas pelo prazer derivado de se sentir forte. Conforme já escrevi no meu livro *Em busca da felicidade*, a renúncia aos prazeres transforma-se em um novo prazer, que é a renúncia. O generoso se fortalece cada vez mais, pois é indiscutível que ser forte é ser competente para suportar dor e sofrimento. Além disso, humilha e rebaixa o egoísta, com quem estabelece uma rivalidade e uma disputa inevitáveis.

É curioso e importante entendermos esta disputa, pois ela é a responsável pela existência de um duplo padrão moral presente numa sociedade como a nossa. O egoísta não é competente para renunciar e tolerar frustrações. Torna-se uma pessoa imediatista; na realidade, persiste com as características imediatistas que todos tínhamos durante os primeiros anos da infância. O seu grande prazer é o exercício imediato da gratificação de suas necessidades e desejos. Transforma-se em alguém capaz de usufruir de todos os benefícios materiais que estiverem ao seu alcance. Será muito competente para o exercício de todo o tipo de prazer material até porque é incapaz de renunciar, a não ser por medo de represálias maiores. Como não é portador de culpas, nunca se sente limitado nos seus

direitos ao prazer por força da inveja ou de outros sofrimentos que causará a terceiros, terá maior liberdade para o exercício das pequenas transgressões, gastos materiais exagerados. Será um hedonista, cultuador dos prazeres materiais da vida e considerará isto como o modo certo de viver. Agirá de forma mais parecida com o que seria o nosso lado animal, se encantando com sexo, comidas, belas roupas, prazeres exibicionistas de todo o tipo, conforto e luxo.

A situação se complica e torna bastante difícil uma avaliação criteriosa do que sejam os verdadeiros valores humanos, propriedades que deveremos estimular no processo de formação das novas gerações. Os que permanecem na condição original de egoístas costumam ser mais bem-sucedidos no jogo prático da vida, uma vez que a ausência de culpa os faz mais competentes para as disputas e para atrair com força os privilégios na sua direção. A sociedade nos estimula a gostar destes bens materiais e a querermos ser vencedores neste jogo. Por outro lado, aprendemos que gostar disso é ser materialista, ter espírito pouco elaborado e pouco voltado para as coisas mais religiosas e místicas. Aprendemos também que as pessoas capazes de renunciar às coisas materiais e a viver em sacrifício são criaturas “superiores”, admiradas inclusive pelos materialistas; estes as admiram, mas não as copiam. É uma grande confusão para qualquer jovem, especialmente porque há inegável prazer no usufruto das coisas materiais e na renúncia a elas.

Abrir mão de prazeres imediatos em favor de vantagens maiores no futuro é tido como qualidade, pois representa capacidade de tolerar frustrações e é ação de bom senso, pois o benefício futuro costuma ser maior. Dentro de certos limites, podemos concordar com isso. Entre a cigarra e a formiga, provavelmente temos de nos aproximar mais da formiga. É sensato se proteger contra adversidades futuras ainda que às custas de sacrifícios no presente. É bom aprender a fazer alguns sacrifícios, porque eles exigem tolerância crescente à dor e o mínimo de disciplina. E quando honramos aquilo a



que nos propusemos sentimos grande contentamento íntimo relacionado com aumento da auto-estima. Agora, é preciso não radicalizar: é um despropósito vivermos só pensando no futuro, negando e abrindo mão de tudo no presente. É preciso ter cautela, porque o sacrifício e a renúncia podem se transformar em um vício; isto em virtude do prazer e da sensação de superioridade que a vaidade associa a eles.

No jogo da vida, a virtude é ser esperto, rápido, competente para enganar os outros; e tudo sem o menor esforço: quanto mais lazer e divertimento, mais interessante a vida é. De acordo com a moral que deriva da igualdade de direitos entre as pessoas, todos estes caminhos são imorais e sujeitos a forte censura e repreensão. Aí as qualidades são o respeito pelo outro, a solidariedade, a capacidade de abrir mão de parte dos seus privilégios em favor dos menos dotados, a lisura e a honestidade nas trocas em geral. Esta seria a posição intermediária, da qual sou partidário, que nos leva ao repúdio violento e radical do egoísmo em favor de trocas humanas justas e ponderadas. Não se trata de uma postura teórica e nem capaz de fazer as pessoas se sentirem especiais e superiores. O esforço é visto como inevitável, assim como a renúncia. Ser forte e não abrir mão de algumas coisas é motivo de orgulho íntimo, mas não há o desenvolvimento do prazer da renúncia; isso não é buscado, se faz na medida do necessário e do respeito pelos direitos do outro.

De acordo com a moral que deriva da generosidade, ou seja, do prazer ou necessidade de renunciar o que é seu em favor dos outros, a virtude é o sacrifício, a privação, a dor, a caridade e a negação dos prazeres da carne – os que definem nossa condição animal. O restante é visto como defeito, como coisa inferior, vil, como “pecado”. A virtude passa a ser encarada como transcendência, ou seja, como o esforço para a superação da nossa condição mamífera. Dentro de uma visão religiosa – e boa parte das religiões defendem, direta ou indiretamente, essa radicalização oposta ao materialismo – teríamos de nos empenhar, desde já, para estarmos “adianta-

dos” no estilo de vida próprio da alma desencarnada. Não tenho nenhuma simpatia por esse tipo de reflexão. Aliás, insisto em dizer que ela repete os erros do egoísta só que na direção oposta. A vida na Terra tem de ser vivida de acordo com nossas condições, com total respeito pela existência do nosso corpo; é preciso tentar, na medida do possível, atender a todos os seus apelos; já sabemos que algumas restrições e limitações serão inevitáveis; mas não tem cabimento começarmos a nos vangloriar de nossa capacidade de negar todas as suas aspirações.

Dentro desse tipo de raciocínio, considero absurda a negação da nossa natureza sexual e de todos os tipos de desejos que possam existir em nós. Aliás, sentir e pensar deve ser tratado com toda a liberdade. Não há freios morais para o pensamento. A moral deve se interpor entre o desejo e a ação quando percebemos que a ação poderá causar danos a terceiros. Em nossa mente devemos cultivar a liberdade absoluta, condição na qual não teremos mais do que uns poucos ingredientes no porão do inconsciente; nosso consciente é que será rico. Poderemos conviver com todo o tipo de fantasias e desejos. Nossa sexualidade e todas as suas nuances existem como parte de nossa natureza; estão aí para nos entreter; infelizmente não podemos exercê-las totalmente; mas pelo menos em fantasias não há razões para limites. E é tudo absolutamente digno e puro. Não há o menor sentido na catalogação de sexo na categoria dos “pecados” e das coisas feias e erradas.

Igualmente, não nos cabe ter uma visão exageradamente idealizada e grandiosa do amor. Amor não é obrigatoriamente solidariedade e vontade de estar perto e agradar o outro. É apenas uma necessidade de atenuar nosso desamparo. A idéia de que amar é dar é muito duvidosa. Sim, porque se for verdadeiro para as duas pessoas envolvidas, ambas darão e receberão, o que é troca. Se um der e o outro receber, diremos que um ama e o outro é amado. O que é amado – o que não dá – é o que costuma dizer que “ama a seu modo”; é o egoísta que estimula o generoso a



ser dadivoso porque o interessa. É dele a idéia de que amar é dar! O pai que ama e dá demais pode estar fazendo grande mal ao filho, estimulando sua dependência. E não é raro que o faça de modo consciente e deliberado: não quer o progresso do filho porque isto o levará para longe, coisa que agravará o desamparo do pai. Não é bom pensarmos no sexo como pecado e muito menos no amor como virtude.

### 3.5 Somos Criaturas Rotineiras

Não tenho a menor pretensão de esgotar as questões relativas à nossa condição nem do ponto de vista do que seja a vida e muito menos do da nossa subjetividade. Estamos longe de ter uma visão mais definitiva de nós mesmos; porém, isto não nos impede de nos empenharmos na direção de destrinchar com a maior clareza possível alguns dos nossos ingredientes principais.

Antes de terminar esse capítulo, gostaria de me referir a mais dois aspectos fundamentais da nossa forma de ser: a tendência para a formação de hábitos e a competitividade. É difícil definir o que sejam hábitos. Podemos dizer que são comportamentos estáveis, persistentes, repetitivos e que se estabeleceram em virtude de alguma causa, mas que se perpetuam independentemente da manutenção daquelas causas; ou seja, ganham vida própria e tendem para a repetição por inércia. Outra característica dos hábitos é que são difíceis de serem mudados, mesmo quando novas razões e novas causas nos impulsionam para uma outra conduta. Cada um de nós possui muitos hábitos, rotinas que seguimos quase que imperceptivelmente. Acordamos de uma certa maneira, fazemos nossa higiene matinal seguindo umas tantas normas, escovamos os dentes da mesma forma, tomamos banho nos secamos segundo umas regras fixas. Detestamos qualquer tipo de mudança: esta é a regra geral. Mas há exceções: pessoas que a cada dia fazem tudo de modo diferente.

Nossos hábitos constituem nossa rotina; até certo ponto, representam nossos rituais. Às vezes nos lamentamos e nos revoltamos contra a rotina. Contudo, gostamos dela, porque nos sentimos mais seguros. Nossa condição cósmica é da maior insegurança. Não pensamos nisso, mas sabemos que dentro de nós há um coração e que se ele falhar morreremos e que estamos o tempo todo "por um fio". Às vezes, algumas condições nos conscientizam disso. Não são obrigatoriamente mais perigosas, mas nos lembram do fato de que a vida é extremamente insegura; é o que acontece, por exemplo, quando um avião decola. As pessoas que têm medo o têm porque neste momento se lembram que a vida é "por um fio". Acontece o mesmo quando nos submetemos a uma cirurgia. Mas a grande verdade é que a insegurança é a nossa condição real. As repetições de rotinas e rituais – inclusive as próprias orações – nos fazem sentir um pouco mais seguros. Ao passar pelos caminhos conhecidos, nos sentimos mais confortáveis e aconchegados.

Adoramos as novidades e aventuras, mas elas nos provocam insegurança. Pode ser que nos aborreçamos com rotinas e repetições, mas elas nos provocam maior segurança e aconchego. Vivemos mais esta contradição, nem sempre benéfica e lógica. Sim, porque muitas vezes acabamos por nos colocar de uma forma conservadora diante de um mundo em permanente movimento. Como regra, nos opomos às novidades quando elas representam alterações nas nossas rotinas. Lembro-me, quando criança, da chegada da televisão ao nosso país. Não foi recebida com nenhum grande entusiasmo, a não ser por umas poucas pessoas. A maior parte olhava com desconfiança para aquele aparelho enorme e de tela pequena. Falavam coisas do tipo: "Afim, para que serve a televisão?" "Temos vivido tão bem sem isto!" "Prefiro o rádio!" E assim por diante. No entanto, quando o rádio foi inventado, esbarrou com as mesmas restrições. Aconteceu o mesmo com o telefone. Tudo aquilo que altera a rotina e o cotidiano é recebido com reservas e, em princípio, provoca antagonismo, má vontade, medo e insegurança.



Temos dificuldades idênticas para aceitar novidades no plano das idéias, das artes, das coisas que nos alimentam o espírito em geral. Gostamos de ouvir músicas novas; entretanto, não devem inovar demais porque senão nos provocam irritação, indignação e aversão. Lembro da primeira vez que ouvi um tango de Astor Piazzolla. Detestei! "Isto não é tango; tango é o do Gardel". Pensei assim e ouvi várias pessoas falarem o mesmo. Foram necessários anos – e uma boa dose de tolerância – para que, finalmente pudesse apreciar e me deliciar com esta importante evolução. Preferimos os eruditos dos séculos que nos antecederam. Os "atuais" são apenas ruídos incompreensíveis e irritantes.

Quanto às idéias novas, nem é preciso fazer detalhadas observações. As convicções são os nossos alicerces, âncoras, o que nos prende e nos dá sustentação em um universo onde não somos nada e que nos ameaça por todos os lados. Qualquer novidade nos desequilibra. Adoramos doutrinas completas e definitivas, poder ter certeza do que pensamos. Se, de repente, chegar alguém e nos disser que as coisas são diferentes, por certo será nosso inimigo. Dá para imaginar o tormento psíquico, para os que acreditavam que a Terra era o centro do Universo, quando Galileu provou que éramos apenas um pontinho no Universo? É óbvio que detestariam Galileu e suas novas idéias! Aconteceu o mesmo, e acontece até hoje, quando novos conceitos abalam as convicções das pessoas: elas resistem e se opõem com todo o vigor. E quando finalmente aceitam a novidade, o fazem de uma forma curiosa: a recebem como novo dogma, como nova verdade absoluta. As pessoas se "convertem" à nova idéia e passam a defendê-la com o mesmo vigor que usaram para se opor a ela. Os religiosos que passaram a ser ateus tornaram-se fanáticos defensores da nova concepção. Os que se opuseram a Freud e depois o aceitaram se tornaram psicanalistas "ortodoxos" e sem poder de crítica. O mesmo aconteceu com os que se "converteram" ao marxismo. E assim por diante.

É triste observarmos estes mecanismos porque eles empobrecem terrivelmente a vida intelectual de algumas pessoas portadoras de inteligência muito especial. É assim: pessoas muito inteligentes são mais conscientes de nossa insegurança "cósmica"; precisam desesperadamente de uma âncora para se equilibrar; tenderão para se apegar de modo mais do que fanático a alguma concepção teórica capaz de formar um complexo mais ou menos coerente e lógico de idéias. A coerência lógica substituirá a experimentação e será a prova da veracidade das idéias. Tais pessoas não suportam dúvidas – elas provocam brutal insegurança e se tornam criaturas desagradáveis que chamamos de "donas da verdade".

Estou convicto que o espírito científico se alicerça na capacidade de uma pessoa de conviver com as dúvidas e com o desconhecimento. Quem não as suportar tenderá a ser dogmático e, mesmo defendendo concepções ditas "modernas", será um conservador. O que não sabe e suporta a insegurança derivada daí poderá observar com isenção os fatos e, lentamente, tentar entender suas correlações e tendências para repetições. A capacidade de conviver com dúvidas predispõe as pessoas a uma observação mais "imparcial" dos fatos e a um apego maior à observação do que às especulações teóricas, que são jogos de correlações de idéias e de hipóteses. Outra vez é a força interior para suportar desconfortos – aqui a insegurança – que nos faz criaturas mais seguras e capazes para aprender novas lições. Mesmo as pessoas mais fortes têm consciência e percepção da tendência para a negação antecipada de algo novo; em virtude da consciência e da coragem para suportar a dúvida, poderão se soltar e mergulhar na aventura de viver.

### 3.6 Caminhar é mais Prazeroso que Chegar

A competitividade é uma das características mais intrincada da nossa condição humana. Não seria capaz de afirmar que ela é universal, presente em todos os seres humanos. Da mes-



ma forma, é difícil dizer que seja maior nos homens do que nas mulheres, mas ela está presente em todos nós. Poderá ser estimulada pela cultura em que se vive ou não; quando estimulada, provavelmente tende a aumentar. Todavia, o total desestímulo à competição – se é que já existiu alguma sociedade assim – não iria zerar essa tendência. Acredito que haja uma base biológica para a competitividade e que as diferentes sociedades apenas poderiam exaltá-la ou minimizá-la. Ainda assim, não creio que a influência da sociedade e dos princípios pudesse interferir em todas as pessoas. Por maior que fosse o estímulo à solidariedade e à fraternidade, sempre existiriam algumas pessoas que pegariam para si uma fatia maior do bolo. A partir daí, a competição estaria reacesa, mesmo que de modo velado e em oposição ao discurso oficial.

Há disputas em outras espécies animais, especialmente entre os machos e principalmente para ver quem será o que irá copular com uma fêmea no cio. Disputas territoriais também existem. Os machos ficam mais dóceis quando “capados”, o que pode ser indicativo de um ingrediente hormonal ligado à agressividade e à disputa. Nas crianças, brigas de todos os tipos existem e são difíceis de serem inibidas. Não raramente são por ciúme, que não deixa de ser uma disputa “territorial” – por “espaços” maiores de amor e atenção dos pais e de outras pessoas. Tudo isto para afirmar que parecem existir indícios de que a competitividade humana não é apenas uma expressão da nossa vaidade; não se trata apenas do desejo de se destacar, de provocar olhares de admiração. Este ingrediente ligado à vaidade pode representar um grande reforço da nossa competitividade; o sucesso nos destaca e nos faz ter o prazer erótico de se exhibir e de atrair olhares de todo o tipo. Qualquer que seja o discurso oficial de uma sociedade, o vencedor é objeto de grande gratificação da vaidade.

Para mim, a vaidade não explica tudo sobre a questão. Um dos aspectos mais intrigantes de nossa psicologia é a grande paixão que temos pelos jogos em geral. Isto vai desde as disputas esportivas, onde gostamos de participar inclusive

como simples torcedores, até os jogos de azar em cassinos. Pessoas inteligentes e de todos os níveis sociais poderão passar horas intrigadas tentando resolver um quebra-cabeça. Crianças disputam com as máquinas de *video game* por horas a fio. Adultos inteligentes podem passar noites inteiras acordados jogando cartas, numa disputa onde o dinheiro nem sempre é o ingrediente mais importante.

O que existe dentro de nós que torna nossas relações profissionais mais competitivas do que precisam ser? O que torna nossas relações sociais tão ou mais tensas onde cada um trata de mostrar que tem mais bens e conhecimento que o outro, mulher – ou marido – mais bonita que a do outro? Que coisa é essa onde nós todos saímos como perdedores? Sim, porque sempre existirão pessoas que possuirão mais beleza, inteligência, conhecimento e dinheiro do que nós. Não podemos nos esquecer de que a competitividade é um dos grandes ingredientes geradores das dificuldades sociais e que quanto maior for nossas tendências para as disputas de todo o tipo maior será o desnível entre ganhadores e perdedores. Este desnível traz consigo consequências inevitáveis, como, por exemplo, a revolta dos perdedores, que, por inveja, tenderão para atitudes violentas e de retaliação contra os que se apropriaram da maior parte dos bens. É inevitável a violência do perdedor contra o ganhador. Este é mais um importante motivo para tratarmos de entender melhor essa estranha questão; caso contrário, as propostas de ordens sociais mais justas continuarão sendo utopias ou discursos demagógicos.

As pessoas competem umas com as outras e também consigo mesmas. Quando alguém se propuser a correr, por exemplo, quinze quilômetros por dia em um tempo determinado, está criando uma disputa interna; passará a perseguir com obstinação aquele resultado, ficará eufórica ao consegui-lo e se deprimirá em caso contrário. Tais disputas internas ou externas são vividas com seriedade por todos nós. Elas são grande fator determinante de nossa auto-estima: sucessos a exaltam e fazemos todo o empenho para isso. Dentro desse espírito



competitivo que nos governa não podemos deixar de sentir inveja das pessoas que têm sucessos maiores que os nossos, o que é péssimo, porque somos forçados, por esse sentimento, a nos afastar de criaturas que admiramos. Os maus resultados também ofendem a nossa vaidade e isso nos humilha muito. A humilhação poderá nos abater ou reativar nossas forças na direção de uma competitividade cada vez maior.

Na nossa espécie, a competitividade é levada muito a sério. As pessoas lutam pela vitória até a morte. Muitos dos desgastes físicos responsáveis por doenças – e morte – precoces têm a ver com uma postura competitiva acima de qualquer outro ingrediente de subjetividade. As pessoas se matam nos confrontos diretos e indiretos – nas lutas que se estabelecem pelo sucesso, pelas mulheres e pelo dinheiro. Diante de uma situação que instiga a competitividade não há bom senso capaz de conter os impulsos “mamíferos” que parecem ser muito fortes entre nós.

Não podemos continuar a subestimar esta questão. Ela pode levar uma pessoa inteligente e preparada para uma mesa de cassino, ou para as corridas de cavalos e fazer com que o indivíduo, não se conformando com as derrotas, acabe perdendo tudo aquilo que acumulou ao longo de uma vida. Não podemos subestimar o fato de que o jogador – e são muitos os viciados em disputa de todo o tipo – sente-se feliz e vivo somente quando está em competição. São inúmeras as pessoas que ficam profundamente deprimidas quando estão longe de uma atividade competitiva, como o jogo, os esportes, a maior parte dos trabalhos e os jogos de sedução erótica. Para eles, viver é disputar. Parece que, para todos nós, a total ausência de competição também é fator depressivo. O que é radical para os jogadores existem doses menores em todos nós. Preferimos a luta para atingirmos um dado objetivo do que a chegada a ele. Perseguir é mais estimulante do que conquistar. Perseguir objetivos nos faz alertas e com disposição. Não ter nenhum plano, nem uma disputa, não ter de brigar por alguma coisa nos faz tristes e desmotivados.

#### 4 O QUE FAZ O HOMEM INFELIZ?

Quanto melhor pudermos nos conhecer e a nossa circunstância, melhores serão as soluções que poderemos dar aos dilemas da vida. Nosso posicionamento em relação às questões que o cotidiano nos apresenta depende mais do que tudo do nosso estado interior. Se estivermos serenos e reflexivos poderemos meditar mais antes de agir. Caso contrário, reagiremos com rapidez e talvez com maior chance de nos arrepender de nossas atitudes. Nesse capítulo e também no próximo pretendo aprofundar um pouco mais os conceitos já expostos sobre nossa psicologia. O objetivo agora é mais prático, pois gostaria de mostrar algumas das condutas que poderão nos trazer grande alegria, assim como a raiz das nossas dores e o que poderemos fazer para mitigá-las.

É muito difícil definirmos a felicidade, mas é fácil conceituarmos a infelicidade. Trata-se de um estado mais ou menos estável de desconforto e dor associado a um humor depressivo e a poucas perspectivas de alteração dessa situação. Na verdade, a dificuldade para definir a felicidade deriva de dois fatores: o primeiro é que não existe estabilidade total nas condições de prazer e conforto – pode haver estabilidade na dor, mas não no prazer! O segundo deriva de não sabermos dizer se o simples fato de estarmos em paz já pode ser chamado de felicidade, ou se felicidade depende de um estado de humor eufórico derivado de acontecimentos muito bons.



Para fins operacionais, podemos considerar felicidade um estado geral de paz e serenidade associado a mais momentos de prazer e alegria do que de dor e tristeza. É ingênuo supor que não teremos dor alguma. Qualquer pequena doença nos traz sofrimento, acontecimentos desagradáveis com pessoas queridas nos abalam, ficamos tristes com as tragédias coletivas que nos chegam pelos meios de comunicação. Podemos nos considerar felizes se voltarmos com certa facilidade para um estado de bem-estar e paz e se conseguirmos ficar neste estado por longas horas e dias.

Um dos princípios básicos da biologia é o da homeostase, que diz que o organismo vivo busca o equilíbrio. Se uma pessoa normal tomar, por exemplo, uma substância diurética, ela eliminará muito líquido. O organismo ficará desequilibrado no que diz respeito ao seu volume de água, entre outros elementos. Isto provocará uma série de reações em todos os níveis, desde alterações celulares até o aparecimento da sensação psíquica de sede. É preciso repor o líquido eliminado em excesso para reencontrar o equilíbrio perdido. Ao providenciar esta reposição o organismo poderá ingerir líquido demais, o que provocará a reação oposta, ou seja, a tendência para a eliminação do excedente, sempre com o objetivo de se voltar ao ponto ideal.

É fácil percebermos que este ponto de equilíbrio homeostático ideal é um ponto que se atinge e que se perde o tempo todo. É difícil imaginar que possamos viver nele seguidamente. Sentimos fome e comemos. Ao terminar a refeição poderemos estar plenamente satisfeitos – isto se não tivermos comido demais. A partir daí, o organismo inicia o processo de digestão, o que nos levará a sentir fome outra vez dentro de algumas horas. Se tivermos comido alguma coisa mais picante e gordurosa poderemos sentir azia ou diarreia. Isto acarretará desequilíbrios na eliminação de substâncias que poderão só ser reequilibradas ao longo de alguns dias. Outros desequilíbrios são mais fáceis de serem resolvidos: se tivermos frio, é só nos agasalharmos mais e estare-

mos reequilibrados. Isto já não é tão simples quando se trata de calor, a menos que se disponha de ar refrigerado.

Podemos transpor este princípio para o plano psíquico, como o fez Freud, sem correr o risco de grandes erros. O que ele chamou de princípio do prazer corresponde a uma norma geral. Fugimos das situações que nos provocam dor e tentamos nos aproximar do que nos traz alegria. Muitas vezes, chamamos de prazer ao simples fim de uma dor. Vale citar a definição de prazer de Spinoza (na *Ética*): "... *prazer é a sensação que deriva da transição de uma perfeição menor para uma maior.*" Inversamente, "... *a dor seria a sensação que deriva da transição de uma perfeição maior para uma menor.*" Visto assim, se tivéssemos uma dor de dente fortíssima e agora estamos com a região apenas dolorida, isto já poderá nos provocar um grande prazer! Da mesma forma, poderíamos sentir dor se ganhássemos duas vezes mais do que precisávamos para viver e agora ganhamos apenas o que precisamos para nossa subsistência.

O mais importante nesta definição de Spinoza é que tanto o prazer como a dor são sensações temporárias e que derivam de uma transição. Se uma pessoa trocar seu carro por um mais novo, isto lhe causará um enorme prazer, mas que não será "eterno". A alegria durará um certo tempo. Depois o carro novo estará incorporado ao seu cotidiano e perderá o poder gerador de prazer. Quando o objeto – ou situação – se incorpora, está terminada a transição e não haverá mais prazer. O mesmo vale para a dor. Se a pessoa tiver de mudar de uma casa confortável para outra pior, sentirá enorme dor. A transição negativa durará um certo tempo, talvez maior do que a das transições positivas. Numa certa hora, a nova condição estará incorporada e a dor desaparecerá.

É extremamente importante separar os prazeres em duas categorias; os derivados da diminuição ou fim de desprazeres devem ser distinguidos das enormes satisfações que podemos ter a partir do ponto de paz e do equilíbrio. Se considerarmos o ponto de homeostase – harmonia sem grande dor e nem prazer – como o ponto zero, poderemos separar o nosso



estado de espírito em sensações nas quais estamos abaixo de zero e outras em que estamos acima.

No exemplo da dor de dente: a dor forte significa que estamos muito abaixo de zero; o dolorido é indício de melhora e agora estamos apenas um pouco abaixo de zero – muito embora nos cause prazer, não podemos deixar de considerar que ainda estamos no negativo; o fim da dor é um novo prazer mas apenas quer dizer que voltamos para o zero.

Do negativo para o zero sentimos prazer por se tratar de transição, e para melhor. Lamentavelmente, não há uma palavra diferente para nos referirmos ao prazer que sentimos, por exemplo, ao ouvir uma música linda contendo exatamente as frases que mais nos encantam e comovem. Se estávamos em paz quando a música se iniciou, agora estamos extasiados, comovidos, excitados. Saímos do zero para o positivo. Chamamos isto de prazer, mas o processo é bastante distinto daquele que deriva do fim de uma dor. Sempre que saímos de uma situação pior para outra melhor há prazer. Mas existem os prazeres que ainda estão dentro dos limites do negativo – abaixo do ponto de homeostase – e aqueles que nos provocam ondas de alegria que não estão neutralizando dor alguma acima do ponto de homeostase.

Existem três domínios distintos dos estados da alma: o da dor, que se encontra abaixo do ponto de homeostase, e o do prazer, que se encontra acima do ponto de homeostase, o qual pode ser visto como o terceiro domínio, mesmo sabendo como é difícil permanecer longo tempo nesse estado – embora possamos ficar próximos deste ponto por um bom período. O ponto de homeostase corresponde à sensação de paz de espírito. Há pessoas que buscam este ponto como sendo o estado ideal, outras têm verdadeiro pavor de se sentirem assim em paz: entram em pânico e acham que não estão vivendo, apenas vegetando. Elas preferem emoções mais violentas, preferem sentir que estão ousando, correndo o risco de dores mas buscando prazeres ativos. Não suportam a sensação de homeostase, porque a sentem como tédio.

Existem, pois, prazeres no domínio da dor – ao espaço que se encontra abaixo do zero estou chamando de domínio da dor – do mesmo modo que há dores no domínio do prazer. A chegada à homeostase é vivida como prazer quando chegamos a ela vindos do domínio da dor, ao passo que é vivida como dor quando aí chegamos vindos do domínio do prazer. O fim da dor é prazer e se manifesta pela sensação psíquica de alegria. O fim do prazer é dor e se manifesta pela sensação psíquica de tristeza. Podemos retomar a definição de felicidade e dizer que ela corresponde a uma vida predominantemente ligada ao espaço que vai da homeostase ao domínio do prazer, com poucas estadas no domínio da dor. O inverso seria a infelicidade.

É impossível passarmos toda a nossa existência no domínio do prazer. O inverso, infelizmente, é perfeitamente possível. O que importa aqui é tratarmos de conhecer bem estes dois domínios e saber tudo o que eles contêm; o objetivo é evitar algumas armadilhas contidas no percurso. O fato de existir prazer na superação das dores pode, por exemplo, nos dar a impressão de serem estas as nossas alegrias mais genuínas, ponto de vista do qual não compartilho. A idéia de que é melhor chorar num automóvel de luxo do que no ônibus é exemplo de que só se está pensando na atenuação da dor. Mas, para rir é provável que não faça diferença se estamos numa situação de luxo ou na simplicidade!

Antes de nos dedicarmos a conhecer melhor o domínio da dor, que é o objetivo desse capítulo, nos ateremos na compreensão da sensação de tédio que deriva da prolongada permanência nas situações da homeostase. Para tanto, é necessário imaginar exemplos que já tenham ocorrido conosco. Suponhamos que decidamos passar umas férias de trinta dias numa estação de águas, numa praia semideserta ou em um sítio. A idéia nos aparecerá como maravilhosa: nada de extraordinário ou excitante deverá acontecer, nem nada de ruim ou complicado irá suceder. Não teremos de exercitar nossa inteligência para resolver dilemas de espécie alguma.



Poderemos acordar sem despertador, cochilar depois do almoço, dar longos passeios a pé, respirar ar puro, ter uma vida sexual um tanto mais ativa que no cotidiano, alimentação sadia, etc. A idéia é férias calmas e reparadoras.

Na prática, o que acontecerá? A grande maioria das pessoas ficará profundamente deprimida e infeliz depois de três ou quatro dias vivendo nesse "paraíso". O que no sonho parecia ser uma situação agradabilíssima, na vida real mostra-se tediosa e deprimente. Gostamos de sonhar com o paraíso, mas o achamos profundamente monótono. A palavra monotonia é a mais representativa: não havendo variação de tons, nosso psiquismo se entristece e se exaspera. Não podemos, sequer, saber se, de fato, gostamos de mudanças e de variações. O que sabemos é que não suportamos a ausência dessas mudanças. A tão sonhada paz quando estamos na guerra é algo que, quando acontece, nos provoca uma tristeza e uma inquietação enormes.

Algumas pessoas ficam muito bem em sítios e estações de águas. Não se deprimem com a falta de problemas e com a ausência de dilemas. A análise mais acurada nos mostra que elas se entretêm com seus próprios pensamentos. São criaturas capazes de criar dilemas interiores e depois se dedicarem a resolvê-los. Gostam muito de ler e geralmente se dedicam vorazmente a esta atividade quando estão em férias. Envolvem-se na trama do livro e participam dela como se estivessem vivendo aquela situação. Através da leitura, todo o tédio desaparece, porque as aventuras dos personagens passam a ser "atividade" imaginária dos leitores. Estes, no sossego do terraço do hotel, estão participando de guerras e expedições. Salvam-se do tédio real através da estimulação do mundo imaginário, que é o serviço prestado pelo livro.

Pessoas mais jovens, adolescentes principalmente, conseguem ficar longas horas e mesmo dias ouvindo música e não dão sinais de grande tédio. Saem do mundo real, onde nada está acontecendo, para um outro universo onde se sentem muito bem: é o imaginário dos sonhos acerca de si mes-

mos e das expectativas de futuro. Os jovens não precisam dos livros para "embalar" em aventuras extraordinárias. Apenas imaginam o que a vida reserva para eles: lindos romances, extraordinárias aventuras eróticas, sucesso profissional e social retumbante, fortuna fácil... Sonham, enfim, com o mundo aos seus pés.

Pessoas idosas gostam muito de freqüentar estações de águas e locais de repouso similares. Gastam o tempo em atividades consideradas boas para conservação da saúde. Em geral, são criaturas que já se aposentaram ou que já levam uma vida cotidiana muito calma e vivem basicamente de reminiscências. Os adolescentes sonham com o futuro e os idosos com o passado, agora vivido como mais atraente, como uma espécie de biografia romanceada. Encontram outras pessoas em condições equivalentes e se entretêm em longas conversas quase sempre relacionadas com fatos e situações que já não mais existem. Além disso, com a idade, elas estão mais conciliadas consigo mesmas e com a vida.

Quando estamos mais desocupados e em paz nosso cérebro volta a pensar nas questões metafísicas mais aflitivas e para as quais não costumamos ter respostas, a não ser aquelas que derivam das convicções religiosas. Nestas horas, lembramos que nós – e os que nos são caros – iremos morrer, a vida está sempre por um fio, nos sentimos desamparados na Terra e somos insignificantes e desprezíveis diante da magnitude do Universo. Imaginamos algumas das dores pelas quais ainda teremos de passar, todas relacionadas com grandes e dolorosas rupturas, as nossas grandes perdas. Até mesmo a nossa morte é, antes de tudo, a ruptura das nossas relações com as pessoas e objetos queridos que nos cercam.

Quando estamos quietos e desocupados, nossa mente, basicamente treinada e montada para resolver problemas, não se dirige naturalmente para a apreciação daquilo que temos de bom, para as coisas que nos alegram. Se estivermos parados, a mente se dedicará à busca de solução para nossas dores e conflitos; ela se dirigirá sempre para este assunto. Se



nada de mal estiver nos acontecendo, a mente vai para estes temas gerais acerca da vida, para o universo das questões sem respostas, para os tormentos escondidos e sobre os quais, sabiamente, evitamos pensar. De nada adianta pensarmos em coisas que não podemos alcançar e que nos causam dor e sofrimento inevitáveis.

Com o passar do tempo e a chegada da velhice, possivelmente algumas pessoas encontrem uma sensação interior mais equilibrada e serena em relação a essas questões metafísicas. Talvez suas convicções religiosas se exacerbem e até se ofendam menos com o desamparo e a insignificância. Podem estar tão felizes por ainda estarem vivas que já se sentem gratificadas por isso, ou, então, estão tão cansadas de viver que a morte já não as atemoriza – ou um pouco de cada uma destas hipóteses. A verdade é que em muitas pessoas idosas encontramos a sensação maior de paz na homeostase.

A paz nos traz a sensação de tédio, vazio, desespero metafísico e interfere negativamente sobre nossa auto-estima. É evidente que um dos alimentos para nossa noção subjetiva de valor deriva do fato de sermos solicitados, úteis, de as pessoas precisarem de nós para alguma coisa. Quando estamos em férias, numa praia deserta, não somos necessários para ninguém, o telefone não toca! Nos sentimos fúteis. É como se fôssemos uma “carta fora do baralho”, situação semelhante à que nos assola ao nos aposentarmos. Experimentamos a mesma ofensa à auto-estima sentida por aquele que se afasta definitivamente do trabalho. Nosso valor como pessoa vai para perto do zero, que é o nosso valor cósmico.

Precisamos de um valor relativo, da apreciação das pessoas para que nossa auto-estima não seja guiada apenas pelo valor cósmico. É imperativo que nos sintamos solicitados, úteis, capazes para resolver problemas, não apenas como alimento à auto-estima que venha de fora, da apreciação das outras pessoas, mas para nossa própria avaliação interior. É necessário estarmos continuamente em atividade, mostrar para nós mesmos que ainda somos capazes, é como se o bom resulta-

do de ontem não valesse para hoje. Temos de conseguir sempre, todos os dias e todas as horas, neutralizar nossa insignificância cósmica, esse sentimento doloroso que nos persegue incessantemente. Dessa forma, nossa auto-estima carece de permanentes alimentos, tanto derivados da apreciação dos outros como, principalmente, de nossa própria auto-avaliação. A ausência de novos dados, de reforços – como acontece nos períodos de férias e de ócio – vai levando a auto-estima para baixo, cada vez mais próxima do zero. E isto nos provoca uma sensação dolorosa, terrível mesmo!

Portanto, fica fácil compreender por que quase ninguém gosta de férias em situações muito estáticas, por que detestamos a aposentadoria e sobretudo a condição de desemprego. Férias atraentes costumam ser aquelas em que a pessoa terá de se dedicar a novas dificuldades: um safári na África, uma viagem de carro sem hotéis marcados e nem destino certo, para um país diferente, onde não domina a língua e não conhece os hábitos e nem a moeda. Estes desafios ocupam o nosso cérebro e nos distraem. Descansamos das nossas aflições e preocupações cotidianas quando nos envolvemos com outras dúvidas e dilemas que não têm a importância e o valor real das coisas do dia-a-dia. Porém, não podemos ficar parados. Temos de substituir preocupações por preocupações. Férias, para a maioria das pessoas, significa, pois, mudar de preocupações.

Hoje, não me espanta mais ver a maneira como as pessoas gastam suas férias na praia ou no campo. Acordam tarde, vão à praia, fazem um pouco de exercício individual ou algum esporte competitivo, começam bebendo cerveja e depois passam para bebidas mais fortes, almoçam e dormem. Acordam, dão uma volta a pé, recomeçam a beber e a se preparar para o jantar. Continuam bebendo e depois do jantar jogam e se dedicam a esta atividade até caírem por sono ou devido ao álcool. A única alternativa é a televisão e os vídeos, isto para os que não suportam o jogo de cartas; ele nos tira do tédio, da situação de homeostase e nos remete para o domínio da competi-



ção, onde existem o prazer da vitória e o risco da dor da derrota. Não há a dúvida que boa parte das pessoas prefere esse tipo de ocupação como remédio para o tédio derivado da homeostase. Quem não gosta de jogo busca se entreter com outras atividades para ocupar o tempo que lhe sobra quando não estiver trabalhando ou dormindo. Cabe aqui fazermos algumas referências ao uso das drogas psicoativas, desde o álcool até a maconha e a cocaína. Elas são freqüentemente consumidas durante as férias, do mesmo modo que estão presentes nos momentos de lazer dos que trabalham e no dia-a-dia dos que não têm nenhum tipo de atividade.

Na verdade, a vida é suficientemente difícil para que exista em nós uma tendência para o uso de drogas em todas as horas; a usamos para atenuar dores e esquecer desafetos, mas também para comemorar as coisas boas e ter mais coragem para a felicidade, especialmente o álcool. Nada nos leva mais na direção do uso de qualquer tipo de substância entorpecedora ou euforizante do que a inatividade e a desocupação. Esta traz consigo um tal grau de desespero e de dor metafísica que só nos resta fugir através das drogas.

Não creio que se possa ver como simples casualidade a introdução do uso da maconha entre os jovens rebeldes dos anos 60. A proposta crítica contra o consumismo e a sociedade capitalista e competitiva ao extremo os levou a cruzar os braços e a, passivamente, se opor a isto e às guerras. Só deveriam passear, fazer amor, cantar. A idéia soava maravilhosa. Era a homeostase permanente, o lazer contínuo sem dores e nem grandes euforias – não tinham razões para isto também, pois nada lhes acontecia. Na prática, o tédio e o desespero passaram a tomar conta do espírito desses jovens. Eles se tornaram andarilhos, viajando de um lugar para o outro, talvez com o objetivo de atenuar esse desespero e de achar algum canto onde se sentissem em paz. Muitas pessoas vêem o turismo desta forma: quando estão mal tentam resolver os problemas de psicologia com geografia. Sentiam-se melhor em sociedades menos competi-

vas e mais espiritualizadas – Índia e Nepal principalmente. Mas o desespero só se atenuava mesmo quando usavam a maconha, droga que provoca serenidade interior, ausência de pensamentos e certa euforia independente dos fatos. A maconha passou a ser o remédio oficial contra o tédio derivado da inatividade e da ausência de problemas.

#### 4.1 É Óbvia a Relação Entre Dor e Infelicidade

As causas mais evidentes da nossa infelicidade são aquelas que temos em comum com os outros animais: as dores físicas. Todo o sofrimento relacionado com o nosso corpo atinge a razão e tende a se transformar numa presença constante e obstinada.

Um aspecto importante da dor é que ela é prioritária sobre o prazer no que diz respeito ao funcionamento da nossa razão. Por exemplo, uma dor de dente é uma das mais intensas que pode nos acometer; é suficiente para destruir toda a felicidade que uma pessoa pode estar sentindo por ter sido aceita em um novo trabalho, estar feliz no plano sentimental, etc. Nossa razão existe para resolver problemas e dificuldades mais do que para usufruir dos prazeres; portanto, só podemos nos deliciar com alguma coisa boa quando nada de ruim esteja nos acontecendo. É fácil perceber que nossas chances de sermos infelizes são maiores do que a de vivermos a felicidade.

Das dores do corpo, as mais dramáticas têm a ver com as doenças: mal-estares generalizados ou indisposições localizadas nos entristecem e nos impedem de aproveitar o que a vida oferece. Por vezes, conseguimos nos distrair, esquecer nossa condição; isto costuma se dar quando somos solicitados de fora: uma boa conversa ou um bom filme poderão nos entreter apesar da dor; a leitura e outras atividades solitárias tornam-se praticamente impossíveis nessas condições. Um aspecto extremamente importante é a doen-



ça aguda, aquela que nos provoca maior dor. Sim, porque aqui existe a transição da saúde para a doença. Convém lembrar que a dor é sensação que deriva da transição de uma situação melhor para outra pior. Na doença crônica, aquela de longa duração e de relativa estabilidade, surgem novas adaptações psíquicas e, não havendo grandes variações, pode acontecer maior serenidade emocional.

O mesmo raciocínio vale para as pessoas com graves deficiências físicas: cegos, surdos e paraplégicos de nascença sofrem muito menos do que poderíamos imaginar. Seguramente se entristecem ao perceber que têm condições piores do que a média das pessoas. Mas como nunca experimentaram a situação de normalidade, a dor derivada da transição não existe. Nestes casos, acredito que a maior dor é derivada de sentimentos de inferioridade que se estabelecem por comparação com a situação dos outros; esta dor é muito mais importante do que aquela que provém da limitação em si mesma; quem nunca andou não sofre tanto por não poder andar. A situação é diferente para uma pessoa normal e que se torna paraplégica. A dor inicial é brutal: trata-se de uma limitação terrível, pois a transição é máxima, mas com o passar do tempo se faz a adaptação à nova condição e o sofrimento se atenua muito. É bom sabermos que nossa capacidade de adaptação a novas situações – boas e más – é grande. É uma das nossas boas qualidades!

Além das doenças, sofremos por força de todos os outros tipos de desequilíbrios homeostáticos que podem acontecer no nosso organismo: fome, sede, frio, calor, falta de sono e de condições de higiene, sofremos por estar submetidos a maus odores, querer urinar ou evacuar e não termos condições para isso, etc. As dores físicas são de dimensões variáveis; muitas vezes, elas são acompanhadas de um tipo especial de dor psíquica, que é a humilhação, da qual falaremos mais adiante. De todo o modo, a fome pode ser uma dor isolada ou ser associar à humilhação de estar tendo de passar por isso por ter perdido injustamente o emprego. Tais dores,

quando se resolvem, provocam prazeres fortes e efêmeros. A fome, a sede e todos os outros desequilíbrios surgem várias vezes por dia e exigem alívios freqüentes.

Não são raras as pessoas que pensam serem estes os grandes prazeres da vida. Encontrar formas mais sofisticadas de resolver nossas necessidades fisiológicas corresponderia à nossa grande fonte de prazer e de felicidade. Não nego a existência de prazer no alívio dessas dores. Contudo, estamos nos referindo aos prazeres que existem no domínio da dor. Não creio que sejam os únicos e muito menos os maiores prazeres que possamos experimentar. Pensar assim significa simplificar demais nossa condição. Somos mamíferos, é verdade, mas racionais, e dificilmente poderíamos ser comparados a outros animais sem a devida ressalva acerca da nossa inteligência especial.

Existem algumas razões para o surgimento desse conceito de que os grandes prazeres da vida consistam na resolução sofisticada das necessidades fisiológicas. A palavra "sofisticada" envolve detalhes sutis e importantes. Por exemplo, a fome pode ser resolvida por qualquer comida ou por algo muito especial, muito bem preparado e que provoque sensações gustativas particularmente agradáveis. Não nego o prazer gustativo, que provavelmente faz parte de um tipo de satisfação derivado da nossa inteligência privilegiada. Acontece que um outro ingrediente se associa a essas atividades e que tem relação com a vaidade – prazer erótico de se destacar e de ser especial e diferente da média das pessoas. Poder ter acesso a um tipo especial de alimento significa ser pessoa bem-sucedida com acesso a coisas raras e caras.

É pelo caminho aberto pela vaidade que o dinheiro entra na nossa vida, com o objetivo inicial de nos dar acesso à resolução de nossas necessidades, uma vez que ele é o passaporte para as coisas práticas, a mercadoria através da qual temos acesso às outras mercadorias. Este objetivo inicial sofre a interferência da vaidade e passamos a querer resolver nossas necessidades de uma forma especial, rara, só acessível a pou-



cos privilegiados. O curioso é que jamais queremos ser os "únicos", mas sim sempre ser parte dos "poucos" que lá chegaram. Talvez o medo da inveja e da solidão explique isso.

A partir daí, se não ficarmos atentos, passaremos a achar que os prazeres maiores da vida são: uma casa confortável, aquecida, refrigerada e com muito luxo capaz de impressionar quem nos visite: uma mesa farta de comidas e bebidas, mas de sabores especiais e que custam muito caro para serem adquiridas; roupas que revelarão sermos parte daquelas pessoas de sucesso; automóveis para nossa locomoção, só que de marcas famosas e caros; viagens que nos levarão a outros lugares onde teremos acesso a outros tipos de comidas e de vinhos, que serão o assunto preferido dos nossos encontros sociais com as "poucas" pessoas que levam vida equivalente.

Não estou querendo negar a existência de prazer na resolução dos nossos desequilíbrios orgânicos e muito menos me opor a que nossa inteligência se exerça sofisticando nossos hábitos e modos de fazê-lo. Tampouco quero desprezar a importância da vaidade que, por sua conotação erótica, faz parte efetiva do domínio do prazer: a resolução das nossas dores, que se faz de forma inteligente e criativa, gerando o prazer exibicionista próprio da vaidade. Apenas pretendo refletir profundamente sobre se são estes os nossos maiores prazeres; acho que eles foram vistos dessa forma por aquelas pessoas que se destacaram socialmente através da competência maior para ganhar dinheiro – seja por meios dignos ou duvidosos. De repente, são os únicos prazeres que elas são capazes de vivenciar. Quero registrar aqui a existência de outros e que podem ser tão ou mais gratificantes do que esses.

Se uma pessoa não puder, por razões de saúde, comer e beber tantas coisas, isto não significa que ela será mais infeliz. Ela passará por um período de dor e depois se adaptará à nova situação. Se não puder compreender que seus prazeres poderão ser outros, estará com o futuro comprometido. Caso uma pessoa rica não seja capaz de imaginar que se pode viver igualmente bem com menos dinheiro, viverá uma permanente inse-

gurança, que é uma nova forma de dor psíquica, esta sim de difícil resolução. De fato, o bem-estar físico depende do dinheiro na medida em que ele for o intermediário para as trocas de mercadorias e serviços necessários à sobrevivência digna. Não estamos, pois, falando sobre a miséria: esta condição está definitivamente associada à dor e à infelicidade. O dinheiro é o meio pelo qual resolvemos nossas necessidades básicas, cuja não-realização provoca sofrimento e tristeza.

O que se questiona, cada vez mais insistentemente, é se a riqueza é fonte de prazer e felicidade. Minhas experiências pessoal e profissional me dão a impressão de que a riqueza é prêmio de consolação e não o primeiro prêmio. Não sou contrário ao exercício da caridade; mas fazê-lo através da exibição de riquezas sempre parece um esforço para chamar a atenção a qualquer custo – uma coisa obsessiva e meio angustiada. Vive melhor aquele que consegue se preocupar menos com o chamar a atenção, o ser menos escravo da vaidade. O primeiro prêmio seria sermos capazes de nos satisfazer com menos. O prêmio de consolação é conseguir ter tudo. O pior mesmo seria querer ter tudo e não consegui-lo. Não tenho observado que as pessoas ricas e bem-sucedidas no plano material sejam mais alegres, serenas e estejam mais de bem com as pessoas e com a vida. Tudo leva a crer que isso depende notadamente de um bom ajustamento interior, de uma boa resolução das nossas contradições e de uma razoável aceitação de nossa real condição como seres humanos.

Agora, sem dúvida, a miséria e a doença nos remetem definitivamente para o domínio da dor. Elas correspondem a sensações de dor derivadas de desequilíbrios homeostáticos oriundos do nosso corpo. Sua resolução vem acompanhada de alívio e do prazer que deriva do fim da dor. São as necessidades orgânicas pedindo para se satisfazerem; se não houver solução para elas, o organismo tende para a morte. Existem outras sensações dolorosas cuja não-realização não nos conduz à morte, mas nem por isso nos provocam menos sofrimento. São os desequilíbrios derivados do psiquismo, da



razão, daquilo que temos de especial, de diferente dos outros animais. São as dores mais características da condição humana para as quais teremos de dar alguma solução se quisermos viver com equilíbrio e alegria.

O primeiro e talvez o mais intenso desequilíbrio homeostático derivado da existência de um cérebro complexo e inteligente corresponde à sensação que tenho chamado de desamparo. Esta sensação de abandono e desproteção manifesta-se no ato mesmo do nascimento e o faz com sua intensidade máxima. Voltamos a experimentá-la com todo o vigor em todos os momentos fortes e solitários de nossa vida: aqueles que antecedem uma cirurgia, ao esperarmos o resultado de um exame médico ou de avaliação de conhecimento – que poderá alterar o rumo de nossa vida, na hora da morte de uma pessoa querida, quando viajamos sós e nos vemos perdidos em lugares que não dominamos, e assim por diante. A sensação é de pânico, associada a fortes dores na região do estômago, “calafrios” na coluna vertebral, sensação de desmaio, palpitações, respiração ofegante, etc.

Tudo o que desejamos nesta hora é ter um colo no qual possamos nos aconchegar. É o papel da mãe na vida da criança pequena e o papel das pessoas que a substituem na nossa vida adulta e que são as que amamos. A criança, ao sentir-se abandonada – e ameaçada por “não sei o quê” – corre para os braços da mãe. É quando a dor se atenua e a experiência é vivida como muito prazerosa. Foi a constatação da existência deste prazer que levou Freud a admitir a existência de prazer erótico na relação da criança com a mãe. Não compartilho desse ponto de vista. O prazer que se manifesta quando a criança se aconchega à mãe é do tipo apaziguante e não tem relação com a excitação sexual. É esta sensação de paz e harmonia que deriva da reaproximação física da criança com a mãe que chamo de amor. O amor “adulto” é de natureza idêntica; a única alteração consiste na substituição da figura materna por outra – ou outras, ao longo da vida – escolhida segundo critérios definidos e que não cabe aqui discutir.

A dor do desamparo atenua-se com a aproximação física – e na vida adulta também com a aproximação intelectual e espiritual – de outro ser humano especial, que é o objeto do nosso amor. É a pessoa eleita para fazer este papel único e fundamental. O que fica bastante evidente a partir desta descrição do fenômeno amoroso é que ele consiste fundamentalmente da presença de um prazer que deriva da atenuação – ou desaparecimento momentâneo – de uma forte dor que é a sensação de abandono. O amor faz parte dos prazeres que acontecem no domínio da dor! Trata-se de um fenômeno homeostático similar ao que acontece quando estamos famintos e podemos comer até nos fartar.

O amor, como tudo, está freqüentemente associado à vaidade. Nossos objetos amorosos adultos são vistos como as criaturas mais especiais e únicas que Deus criou. Visto por esse ângulo, o fato de amarmos e sermos amados por alguém tão especial poderá nos fazer particularmente felizes e excitados. A vaidade, assim como a existência de desejo sexual acoplado ao fenômeno amoroso durante a vida adulta poderão dar ao amor a aparência de ser parte do domínio do prazer. Mas isto só é percebido assim em virtude do acoplamento do sexo ao processo amoroso.

Não é conveniente pensarmos no amor como fenômeno efetivamente ligado ao prazer, senão acabaremos por ter decepções desagradáveis. Citarei apenas o que costuma acontecer para quem o vê como a maior fonte de prazer, o que corresponde ao ideal do amor romântico. Segundo essa visão, em voga ainda hoje, aprendemos que o encontro da pessoa amada corresponde à resolução de todos os nossos problemas, à superação de todas as nossas necessidades. Aprendemos também que o amor é pouco exigente: uma casinha simples no alto do morro é o bastante para duas pessoas que realmente se amam e se bastam. Ele provoca mesmo – e isto é fato – essa sensação de completude similar à vivenciada na simbiose uterina, dando, pois, a impressão de que nada mais nos faltará. É o retorno ao paraíso, onde se



viverá em paz, “curtindo” o prazer da companhia da pessoa amada e se dedicando às atividades mais singelas, necessidades ao bom andamento da vida cotidiana e nada mais.

O que acontece para quem abandona tudo e vai viver esta vida paradisíaca? No fim de algumas semanas, o tédio toma conta delas! E rapidamente compreendem que a volta ao útero – ou ao paraíso – é impossível para quem já experimentou as emoções da vida real. O tédio provém do fato de que o amor é homeostático e não fonte de prazer por si. A vaidade só se exerce se o casal estiver vivendo junto com outras pessoas – o exibicionismo exige a presença dos olhares dos observadores. O sexo se arrefece na “solidão a dois” que não traz nenhum tipo de inquietação ou insegurança. Não existe sensação de desamparo, mas sim o desespero similar ao descrito para o tédio próprio das pessoas que estão em férias. Muitas já viveram essa decepção derivada da má compreensão do fenômeno amoroso. Como a maior parte delas sonha com esse tipo de encontro e ainda não o vivenciou, não há critério para saber que o ideal romântico leva a um beco sem saída. O amor é apenas o prazer que deriva da atenuação da dor do desamparo. O resto é ilusão! Se buscarmos no aconchego afetivo o que ele pode nos dar, teremos paz e satisfação. Se procurarmos algo a mais do que é real, o amor será fonte de novas frustrações e decepções.

Talvez esta seja uma das razões para as exageradas “cobranças” e para as altas expectativas que as pessoas fazem a respeito dessa emoção tão simples. Elas não se conformam com o fato de o amor ser “só isso”, apenas um atenuador do desamparo. A mulher e o homem esperam uma recíproca fonte de emoções e prazeres extraordinários, além de alegrias e satisfações incríveis. Tornam-se exageradamente exigentes um com o outro. Com isso, transformam-se em fonte de frustração e decepção. Esperam do amor mais do que podiam. A culpa parece ser do parceiro mal escolhido, o que, com frequência, também acontece; mas, na verdade, o erro está numa expectativa inadequada em relação ao fenômeno amoroso.

A infelicidade derivada da inexistência de um objeto definido de amor é maior do que o prazer e a alegria que o relacionamento amoroso, por si, pode determinar. Como a dor do desamparo é muito forte, parece que ao terminar ou se atenuar, tudo ficará maravilhosamente bem..., o que não é verdade. Pensamos o mesmo a respeito de uma cólica renal: se ela passar, tudo estará ótimo! E isto só é verdadeiro por algumas horas ou alguns dias. Depois, outros problemas e inquietações tomarão conta do nosso espírito. O amor não é uma panacéia, como sonham os que não o possuem. Ele apenas nos faz sentir menos abandonados. Pensar assim ajuda a impedir o aparecimento de mais uma dor, que é a decepção derivada de uma expectativa inadequada.

Na mesma linha do que estou descrevendo insere-se o fato corriqueiro e do conhecimento geral que é o aumento da emoção amorosa quando estamos longe da pessoa querida. A distância exalta as “qualidades”, ao passo que a presença parece fazer sobressair o que tanto nela nos desagrada. O afastamento traz consigo a sensação dolorosa do abandono e é aí que percebemos quanto a presença do amado nos gratifica e alivia essa dor. Juntos estamos aconchegados, em condições até mesmo de criticar e realçar os defeitos da pessoa – talvez para que ela não saiba o tamanho da nossa dependência! É o mesmo com a comida: quando falta, o desejo é enorme e quando há fartura, achamos que ela poderia ter mais sal, estar mais ao ponto, etc.

O desamparo existe em nós e se atenua com a existência de um objeto específico do amor. Podemos nos apegar a várias pessoas, amigos, parentes, a um cachorro, a outros animais, a Deus, a uma convicção religiosa, à nossa casa, a alguns objetos com os quais nos sentimos particularmente bem – como os ursos de pelúcia da nossa infância –, além das dependências que podemos estabelecer com o cigarro, a comida e outras drogas.

O desamparo provoca dor e busca atenuação através de vários meios. Chega-se a um determinado tipo de equilíbrio



onde a dor quase nunca desaparece completamente —, a não ser por alguns momentos na fusão romântica. O desespero transforma-se numa dor suportável, só que ele pode voltar a qualquer momento: basta que o equilíbrio se rompa, que algum objeto significativo da constelação dos atenuadores morra ou nos abandone. Nestas condições, a dor é brutal! É a maior que podemos experimentar: é a dor da perda, da ruptura de um elo; é o reviver do parto. Se a pessoa amada nos abandonar em favor de outra é ainda pior, pois à perda se acrescenta a ferida no orgulho, que é enorme humilhação.

Uma pessoa poderá viver longo tempo sozinha e sentir-se bem nessa condição. Encontrará formas alternativas para atenuar o desamparo. Terá muitas atividades profissionais e sociais, dedicar-se-á à família ou à sua igreja, terá um animal de estimação, etc. De repente, poderá estabelecer um vínculo afetivo mais intenso, ligar-se de modo particular a uma pessoa. Estabelecerá uma dependência em relação a ela de tal forma que se a perder não voltará ao equilíbrio em que estava antes. Viverá uma grande dor, o desamparo na sua expressão total. É como se tivesse “esquecido” tudo o que aprendeu acerca do que seja viver só. Serão necessários meses para que o equilíbrio se refaça nos termos anteriores à experiência afetiva malsucedida. Ou seja, mesmo para as pessoas que conseguiram a independência, o fenômeno amoroso recria dependências cuja interrupção provoca a mesma dor do abandono. A única diferença é que para estas pessoas existe a certeza íntima de que irão se recuperar e reencontrar um equilíbrio razoável longe da ligação amorosa. Sabem que há outros meios para atenuar o desamparo, ainda que de forma menos completa; aliás, não existe forma completa para acabarmos com o desamparo da nossa condição.

É fácil compreendermos, se olharmos apenas por esse ângulo, porque o amor vem sempre associado a grandes tendências possessivas e ciumentas. A simples idéia da perda do objeto amado já determina o pânico associado à sensação de abandono. Nada aparentemente mais lógico do que tratar-

mos de fazer qualquer tipo de artimanha com o objetivo de diminuir esse risco. Alguns recursos são legítimos; é o caso, por exemplo, de nos empenharmos ao máximo para agradar e satisfazer a pessoa amada, ainda que isto nem sempre seja o mais indicado e eficaz! Agora, a maior parte das pessoas tenta cercear os passos do amado, condição na qual acreditam que diminuem as chances do surgimento de outros interesses afetivos. Aqui, como em tantas outras áreas da psicologia, o tiro poderá sair pela culatra: a pessoa que se sentir muito tolhida poderá desenvolver um forte impulso na direção da liberdade, buscando se safar daquela desagradável repressão. O medo da perda da pessoa amada poderá determinar comportamentos capazes de aumentar as chances de acontecer exatamente o que mais se teme.

Como se vê, o domínio do amor nos predispõe a sofrimentos de todo o tipo. Não espanta, assim, que algumas pessoas prefiram atenuar seu desamparo através de vários envolvimento parciais, mesmo que não ajam de forma tão eficaz, a arriscar um envolvimento amoroso mais intenso, visto temerem o sofrimento que tal relacionamento poderá causar. Outros arriscam, mas com tanto temor que vivem o pavor da perda a cada instante, através de uma postura ciumenta permanente. Poucos vão com a devida coragem e cautela, só se envolvendo em situações mais seguras. Outros, ainda, parecem suicidas e se envolvem em qualquer situação aparentemente amorosa; vivem tendo grandes decepções e dores, e não aprendem!

Existe, ainda, o fator derivado da nossa cultura que sugere que o amar pode ser fonte permanente de alegria e prazer, o que não é verdade pois se trata de fenômeno homeostático, cujo maior prazer deriva da atenuação da dor do desamparo. É lamentável que não tenhamos aprendido mais acerca do amor até agora, pois senão saberíamos que o prazer da companhia entre duas pessoas não depende apenas da existência de um elo amoroso, que atenua o abandono. O prazer depende também, fundamentalmente, da



existência de ricas trocas tanto no plano sexual como no intelectual, além da existência de projetos em comum de todo o tipo. Aliás, são estes ingredientes que dão estabilidade e durabilidade ao elo amoroso.

#### **4.2 Inveja, Humilhação e Vergonha Também nos Fazem Infelizes**

Uma outra forma de dor, própria da nossa espécie, corresponde ao fenômeno da humilhação. Nos é peculiar porque depende de processos racionais que não existem nos

mamíferos inferiores. Corresponde ao registro, através da atividade sofisticada do nosso cérebro, de agressões invisíveis. Como todos os outros animais, reagimos, de forma variada, a situações externas de violência. Quando somos atingidos por um soco tenderemos para o revide; se o medo predominar, fugiremos do local para evitar outras agressões. Neste segundo caso, já podem acontecer processos psíquicos diferentes em nós: temos memória e é possível que não esqueçamos o soco que recebemos; usaremos nossa inteligência para tentar o revide em outra condição mais favorável no futuro. A capacidade para responder a uma agressão tempos depois é própria da nossa espécie. Os que agem assim são chamados de vingativos e, conforme o tipo de agressão, todos o somos. Algumas violências podemos até esquecer, as que não conseguimos pedem algum tipo de retaliação.

Dessa forma, nossa inteligência já começou a operar sobre o processo agressivo de modo a torná-lo diferente do que se dá nos outros animais e, de certa forma, mais importante e freqüente. A vingança é uma reação tardia, própria da existência de uma inteligência mais complexa. É fonte de dor e sofrimento, porque nosso cérebro não se esquece da agressão que sofremos, a não ser depois de vingada. Cada vez que evocamos a situação, sofremos como se estivéssemos vivendo os fatos. Através da imaginação temos alegrias

e dores similares às que vivemos na realidade, daí a perigosa tendência de certas pessoas de viver a maior parte do seu tempo no terreno das fantasias.

Durante a infância surge um outro agravante para a administração das nossas relações interpessoais e suas possibilidades agressivas: é a capacidade que desenvolvemos de agredir através de palavras, gestos e expressões de todo o tipo. A criança diz para a outra que ela é boba, chata, gorda; faz gestos que significam palavrões; age com expressão de desprezo e desinteresse pela outra. Não tocou nela; não há sinais visíveis de violência, nada que possa ser avaliado através do exame do corpo de delito. No entanto, a outra poderá sentir-se mais agredida do que se tivesse levado um pontapé. Correrá para casa, aos prantos, reclamando para os mais velhos que o fulano lhe chamou de feia, burra ou outras ofensas quaisquer. Tenderá para reagir na hora ou no futuro através de reações tardias e mais bem-acabadas da vingança.

Nossa inteligência especial propicia o aparecimento de novas formas de violência. No início elas provocam apenas a reação peculiar dos mamíferos, própria de quem foi agredido. Com o passar do tempo – por volta dos 8-9 anos talvez –, começa a aparecer um outro ingrediente: a ofensa é muito maior quando ela se dá diante de outras pessoas. Começa a surgir o fenômeno da vergonha, um rubor facial estranho que aparece quando nos sentimos objeto de ironia e de deboche perante um grupo. O processo torna-se mais intenso mesmo a partir da puberdade, o que pressupõe que a sexualidade madura interfere nele. A preocupação com a presença de observadores deriva do temor que existe na criança, e depois no adolescente, de que ele será objeto de ironias e gozações. Estas correspondem a uma forma mais sofisticada ainda de agressão, contra a qual não temos defesa, pois aparece apenas como uma brincadeira, como coisa alegre e não como violência.

Se numa classe de adolescentes um professor agir de modo mais agressivo com um aluno, repreendendo-o de forma irônica, isto se ampliará através das brincadeiras que ele



terá de agüentar por parte dos colegas. Ao ser repreendido, ele se envergonhará e piorará quando a aula terminar, pois aí será a vez de os colegas fazerem todo o tipo de brincadeira possível. O rapaz – ou a moça – sentir-se-á particularmente envergonhado se tudo acontecer na presença de muitas pessoas, especialmente as do sexo oposto, ainda mais se estiver particularmente interessado em alguma delas.

A vergonha é vivida como um constrangimento, uma situação desagradável, na qual a pessoa sentiu-se diminuída. Ela não costuma provocar grande tendência para reações à altura, a não ser gerar um padrão de comportamento irônico e depreciativo entre os jovens. Há óbvia agressividade nos apelidos que as crianças e adolescentes se trocam, sempre atingindo os seus pontos mais fracos, dos quais mais se envergonham. Parece que tudo é desta forma, desagradável e constrangedora, até que a vergonha vai claramente se transformando em humilhação. Poucas vezes ficamos ruborizados na vida adulta. O que acontece quando somos agredidos por violências invisíveis é que sentimos humilhação, raiva, sede de vingança e não mais rubor nas faces e vergonha.

Acredito que a passagem de vergonha para humilhação corresponde ao pleno estabelecimento da nossa vaidade na sua versão adulta. O prazer erótico de se exhibir e de chamar a atenção por fatores positivos passa a ser um dos motores principais de nossas ações. Queremos nos destacar, ser admirados. Qualquer coisa que nos rebaixe, especialmente na frente de observadores, provoca enorme dor. E a dor derivada da humilhação é, para muitos, mais importante até do que a do desamparo. A humilhação é dor aguda, de ofensa à nossa vaidade. Já temos um ponto fraco, que é nos sentirmos insignificantes do ponto de vista cósmico. Quando somos humilhados, nos sentimos insignificantes e rebaixados em relação a determinadas pessoas e situações. Por este mecanismo da humilhação, a violência na nossa espécie passa a ser incrivelmente maior do que em qualquer outro animal; nos faz particularmente agressivos, maldosos e vingativos.

Poderemos ser humilhados com ou sem razão. É bom esclarecer desde o início que em ambos os casos existe uma ação agressiva. Quando uma pessoa rebaixa a outra, chamando-a, por exemplo, de ignorante, isto poderá ser verdadeiro ou falso. Se verdadeiro, é provável até que agrida mais. Se for falso, talvez estejamos nos aproximando do fenômeno da inveja, que é um complicado subproduto da vaidade. Caso alguém coloque argumentos interessantes em uma discussão, isto poderá ofender aquele que se achar dono da verdade. Ele poderá ficar incomodado com a forma particularmente interessante como o outro argumentou; o incômodo poderá tê-lo feito sentir-se “por baixo” e isto provocará uma reação agressiva própria da inveja: resposta à humilhação derivada de ter se sentido inferiorizado em relação a alguém apenas em virtude das suas qualidades.

A inveja é um fenômeno incontrollável e, sem dúvida, é a emoção humana mais comum. Existe com uma frequência muito maior do que o amor. Como o amor adulto, ela provém da admiração. Se eu admirar o conhecimento, a argumentação, a beleza, a riqueza, a serenidade ou a bondade de uma pessoa e considerar que ela possui mais destes ingredientes do que eu, poderei me sentir inferiorizado e humilhado pelo simples fato de ela existir e ser do modo como é e como eu gostaria de ser. Tenderei a reagir com violência, ironias sutis e frases jocosas e de mau gosto, violência que facilmente será diagnosticada como inveja.

Assim, como podemos observar, nos animais a violência é mais explícita e as ações agressivas são físicas. Tal ocorre igualmente na nossa espécie, todavia acrescido de manifestações agressivas mais sofisticadas, exclusivas dos seres humanos, e que não deixam marca. Em um primeiro momento, verificamos as palavras, gestos e expressões de agressão. Posteriormente, estes atos destinam-se a rebaixar aquele a quem são dirigidos e a sua força chegará ao ápice se eles forem praticados perante terceiros, provocando vergonha e, com o surgimento da idade adulta, humilhação. Existe ainda uma outra forma de



agressão que, por vezes, independe da vontade daquele que a provocou: é a inveja, condição na qual uma pessoa sente-se humilhada, apenas através da comparação que faz entre ela e uma outra, e agredida pela outra pessoa sem que ela tenha feito nada além de ser do modo como é.

Na situação de inveja, sofrem todos: o invejoso, porque se sente humilhado na comparação com alguém mais prendado e o invejado, que ouvirá frases agressivas imerecidas, mas que doem do mesmo modo; ambos sofrem as dores do abandono, pois invejoso e invejado não se sentem integrados e nem podem ser parceiros das experiências de aconchego que tão bem fazem a todos nós. Não é raro que a inveja exista – e forte – junto com as relações afetivas. Nestas condições, a sensação de desamparo cresce em determinados momentos, exatamente naqueles em que talvez mais precisássemos de um colo reconfortante. É assim: a inveja cresce quando um dos membros do casal se destaca por algum feito especial; já se sente invejado por colegas e concorrentes; já se sente ameaçado, pois quando estamos felizes surge em nós a sensação de que algo de ruim poderá vir a acontecer de uma hora para a outra; precisamos de aconchego ao menos por parte do nosso cônjuge; o que acontece é que ele também poderá ter inveja e nos agredir ou rejeitar justamente pelas mesmas razões que os outros, somado ao fato de que, por ciúme, poderá se sentir ameaçado pelo nosso progresso.

Como a humilhação é dor muito forte, uma ofensa à nossa vaidade – que, em certos casos, chamamos de orgulho quando está a serviço de detectar ofensas à nossa integridade psíquica –, é difícil de ser digerida. Deveríamos fazer todo o possível para ficarmos expostos a ela o mínimo possível. Uma das coisas que mais nos predispõe à humilhação é convivermos com pessoas muito agressivas e, como regra, invejosas. São aquelas que passam a maior parte do tempo fazendo comparações entre suas peculiaridades e as dos outros. A comparação é um fenômeno inevitável, é parte do processo de pensar

da nossa racionalidade. Entretanto, deve ser usado com comedimento e bom senso. Cada pessoa é de uma forma. Cada um de nós tem suas peculiaridades. Na verdade, deveríamos nos empenhar no sentido de fazermos menos comparações. Gosto da idéia de que cada um de nós tem um destino e uma estrada a percorrer. Até se não for verdadeira, ela nos impulsiona para o progresso e o desenvolvimento de nossas próprias potencialidades. Nos conduz a uma disputa interna, na qual temos de tirar o máximo de nós mesmos. Nestas condições, não há muito tempo para nos compararmos com outras pessoas, outros destinos e outras estradas que não nos dizem respeito e que só nos podem fazer sofrer.

No jogo das palavras, uma pessoa pode falar e se colocar como quem está “por cima”, quando, na realidade, sente-se “por baixo”. Ninguém tem acesso à conta bancária dos outros, de modo que é fácil a alguém dar sinais externos de uma riqueza que não possui. Poderá até mesmo despertar a admiração e a inveja dos que o observam, o que será um certo alimento à sua vaidade. Todavia, ela própria sabe de toda a verdade, que está fazendo um jogo de cena e enganando as outras pessoas. Este tipo de esperteza pode até trazer alguns prazeres imediatos, mas a verdade predomina dentro da subjetividade da pessoa. Ela não poderá enganar a si mesma. Saberá que é pobre, ignorante, fraca ou incompetente mesmo quando conseguir convencer do contrário todos que a cercam. Não tem jeito: não dá para roubar no jogo da vida íntima.

Qualquer que seja a pose, o indivíduo sente-se humilhado, sofrendo dores terríveis que ele tratará, por conta da vaidade, de esconder. Não recomendo a ninguém a busca destas falsas soluções. É melhor fazer o contrário: “abrir o jogo” e mostrar que não se tem nada e recomeçar, só que baseado em alicerces sólidos. Sofre-se a dor da humilhação com maior intensidade. Só que depois se estabelece a adaptação a um patamar inferior e aí a dor pára. É sempre bom lembrar que a dor deriva essencialmente da transição. Sair de um palácio para um sobradinho simples é muito humilhante e a



dor é brutal. Ela dura um certo tempo. Depois pode ser até que sejamos mais felizes nas novas condições.

Aqueles que toleram melhor as frustrações e as dores da vida adaptam-se mais rapidamente às perdas temporárias e às definitivas. Como elas são inevitáveis ao longo da vida, não há dúvida que são mais fortes justamente as pessoas mais dóceis e competentes para aceitar o sofrimento. As chamadas de "gênio forte", que são as egoístas e que não se conformam de modo algum com as perdas e frustrações, são mais "barulhentas", mas não as mais fortes. O egoísta gosta muito de se mostrar como forte justamente porque é fraco para tolerar sofrimento. Através da agressividade e dos gritos, tenta intimidar os que o cercam com o intuito de ser poupado das dores da vida. É muita ingenuidade! Pode ser que seja poupado dos desgostos menores, que seja aquele que decide em que restaurante se vai jantar, onde vão ser passadas as férias, etc. No entanto, a velhice, as doenças, as mortes das pessoas queridas e todas as outras grandes dores da vida acontecerão tanto para os que as toleram bem como para os que não. E tolerar mal corresponde a uma grande desvantagem; a uma grande inferioridade. Não é à toa que o egoísta é tão invejoso. Sabe perfeitamente das suas reais fraquezas.

#### **4.3 A Ambição Exagerada tem Desdobramentos Negativos**

Gostaria de mencionar mais uma fonte de dor e infelicidade comum a uma grande parte dos seres humanos, especialmente daqueles mais inteligentes e bem-dotados: é a ambição exagerada. É difícil defini-la; é óbvio, pois, que é mais difícil ainda dizer o que seja uma ambição adequada e quando ela se torna exagerada. Talvez seja mais oportuno começar por um exemplo. Podemos usar, para este fim, o oposto do egoísmo, que é o que chamamos de generosidade. As pessoas que têm maior capacidade de lidar com dor

e frustração poderão, quando isto se associar a outras peculiaridades – nem todas muito positivas –, tentar ir ao limite dessa capacidade; passam a sentir-se bem cada vez que renunciarem a alguma coisa. Por força da introdução da vaidade a esse processo, sentem-se superiores por terem o poder de renúncia e desenvolvem nela forte prazer. Se consideram superiores aos homens normais e mais próximos dos deuses. Estão no caminho da transcendência. Não querem mais saber dos prazeres frugais aqui da Terra e só se interessam pelas coisas do espírito. Percebem que os egoístas os invejam, o que lhes dá enorme prazer.

Ter prazer e orgulho íntimo por ser pessoa forte e capaz de lidar bem com as dores da vida me parece uma ambição – vontade de progredir, de atingir objetivos determinados pela própria pessoa – sadia e produtiva. Agora, levar isso ao limite, que é a generosidade derivada do prazer da renúncia, pode ser fonte de sofrimento e desequilíbrio. Em primeiro lugar, a pessoa passa a se privar de alegrias e prazeres próprios da satisfação das suas necessidades de modo mais sofisticado. Em segundo, este tipo de reflexão acaba por se opor aos prazeres sexuais em geral, pois se é para ser a favor das privações e das renúncias não se pode deixar a sexualidade em paz; este aspecto é uma grande fonte de insatisfação e dor. Além do mais, a pessoa que tanto renuncia e tanto quer se sentir superior por abrir mão dos prazeres frugais acaba morrendo de inveja justamente dos mais egoístas e que não abrem mão de prazer algum. Egoístas invejam a capacidade de renúncia dos generosos e estes invejam a capacidade de usufruir dos prazeres da carne tão bem exercida pelos egoístas.

A ambição exagerada também pode se manifestar sob a forma de uma eterna insatisfação com aquilo que se é. Na adolescência, o fenômeno é muito comum e, como regra, afeta os jovens em seu aspecto físico. Não conheci nenhum jovem que estivesse satisfeito com sua aparência; uns detestam o seu rosto, outros o corpo e a maioria vê defeito nos dois! Passam horas no espelho, não se admirando, mas sim estudando a



forma de disfarçar ao máximo “seus defeitos”. Se entristecem, porque se sentem prejudicados pelo destino. Queriam ser perfeitos. Rapazes e moças agem assim. Talvez estas sofram um pouco mais, pois é delas o poder sensual; se fossem perfeitas atrairiam todos os rapazes pelos quais viessem a se interessar. Na realidade, os jovens gostariam de ser lindíssimos, inteligentíssimos, filhos de lares harmoniosíssimos, riquíssimos, etc. Usam este padrão como referência e sentem profunda dor por não estarem de acordo com ele.

A vaidade pede todo o tipo possível de destaque e que chamemos a atenção de todas as formas. É preciso que se tome muito cuidado com esta peculiaridade do nosso ser, pois ela contamina todos os segmentos de nossa subjetividade. Por exemplo, se percebermos que somos pessoas fisicamente menos atraentes do que gostaríamos, trataremos de desenvolver fantasias através das quais nos destacaremos em outras áreas. Um rapaz franzino e pouco competente para as práticas esportivas poderá fantasiar – e depois se dedicar ao sucesso – na área intelectual, ou se imaginar um grande cientista, benfeitor da humanidade, ou, ainda, um empresário de sucesso, rico e poderoso. Sempre o fará de modo grande, exagerado. Um ou outro conseguirá atingir seus objetivos. A grande maioria ficará frustrada e triste mais uma vez, pois continuará se sentindo rebaixado por ser franzino e mais ainda por não ter alcançado o sucesso almejado. A ambição exagerada acabou por gerar mais uma frustração, causando mais uma dor.

Outro desdobramento desse tipo de ambição corresponde à dificuldade das pessoas de aceitar erro nas atividades que exercem. Algumas tornam-se perfeccionistas ao ponto da paralisia. Ao interpretarem o erro como indicativo de incompetência ou fracasso pessoal, sentem-se muito sensíveis às críticas, que as atingirão sob a forma de humilhação. E através destes erros, todo o mundo iria perceber as limitações que existem na sua formação, as lacunas que sentimos possuir. O pavor é tanto que poderá impossibilitar bons talentos para o exercício de suas potencialidades. A dor derivada desta paralisia é indescritível.

Outras pessoas exercerão suas atividades, mas o farão submetidas a uma tensão e a um nervosismo incomuns. São as mais predispostas a doenças precoces, devido ao desgaste que o organismo sofre. Estão preocupadíssimas e muito angustiadas com os resultados. Sua vaidade e ambição não suportariam revezes; e estes podem acontecer a qualquer momento. O resultado final que tanto nos aflige não está em nosso alcance. Quando um médico prescreve um medicamento, ele sempre torce pelos efeitos curativos do produto veiculado. Acontece que, vez por outra, predominam os efeitos colaterais negativos e o resultado é ruim. O que fazer? Nada, a não ser humildemente reconhecer que não somos divindades e nem dispomos do controle de todas as variáveis que determinam o resultado final de nossas ações. Deveríamos cobrar de nós mesmos honestidade de propósitos e ação correta de acordo com nossa consciência. Os resultados dependem também de outras variáveis que não controlamos. Para tentar interferir nesse setor, só nos resta a opção das orações!

Em outras palavras, existe uma certa dose de incerteza e insegurança associadas a todas as nossas ações e resultados. Quando as expectativas são muito altas e precisamos sempre de resultados ótimos, nossa insegurança cresce na mesma proporção. Não estou propondo e nem sou adepto de uma atitude displicente em relação à vida e às coisas às quais nos dedicamos. A dedicação com afinho preenche um requisito interior que temos a obrigação de perseguir. Porém, os resultados não dependem apenas da nossa dedicação. Acredito que este impasse só se resolva com uma postura passiva, com uma humildade que seja própria da sabedoria, a qual aqui significa o oposto da onipotência. Quando somos jovens achamos que poderemos controlar tudo e todos. Com o passar dos anos, temos de compreender que as coisas não são assim.

A percepção de que não temos controle sobre muitas das variáveis da nossa existência gera uma sensação de insegurança, especialmente em relação ao futuro. A onipotência juvenil nos dá certezas. Sabemos que nada de mal irá nos



acontecer. Contudo, é uma sensação falsa! A insegurança em relação ao futuro, à condição de saúde, aos vínculos afetivos, à condição econômica são todas preocupações razoáveis e realistas. E nada pode ser feito a respeito. Não adiantará acumularmos uma fortuna incalculável. Ela não nos garantirá nem mesmo do ponto de vista financeiro, quanto mais no que diz respeito à saúde e aos afetos. Pessoas muito ricas morrem do mesmo modo que as pobres. Aliás, a idéia de acumular reservas para a velhice sempre me pareceu pouco razoável. A velhice é barata! Quando não temos mais forças para trabalhar, também não as temos para nos divertir. E para ficar em casa assistindo televisão e se alimentando de sopas leves não é necessário muito dinheiro.

## 5 O QUE FAZ O HOMEM FELIZ?

Falar sobre aquilo que é capaz de deixar o ser humano feliz parece uma tarefa árdua, pois a grande maioria da população passa por severas privações, vivendo o tempo todo no domínio da dor. Todos nós passamos uma boa parte do tempo no domínio da dor lutando contra as doenças, as adversidades físicas em geral, a falta de parceiros para boas relações amorosas, as humilhações inevitáveis da vida cotidiana, etc. Sabemos que existe prazer no domínio da dor: sempre que existir uma atenuação do sofrimento, que houver uma transição para melhor, a sensação é de alegria. O que vou descrever agora é o conteúdo do domínio do prazer, ou seja, o que existe do outro lado do ponto zero; o que é capaz de nos pegar, quando estamos em paz, e nos levar para emoções e sensações positivas e agradáveis!

Quando se fala em felicidade, para muitas pessoas o que primeiro vem à cabeça é a sensação de amor e principalmente a paixão. As pessoas acham que viver bem é viver apaixonado; que a paixão dá graça e sentido à vida e tudo fica lindo e emocionante! Não nego a existência de fortes emoções na paixão; não penso que ela faz parte do domínio do prazer, mas corresponde a um envolvimento emocional de forte intensidade, qual seja: o encontro de um parceiro adequado, com poucos "defeitos" de encaixe entre as pessoas envolvidas, o que aumenta a força da ligação. Se estabelece uma



forte dependência emocional entre o par de amantes, com grande perda da individualidade. A sensação de fusão é total, de forma que um só se sentirá completo na presença do outro. Não existem os limites entre o Eu e o Outro; tudo fica uma massa uniforme; é a repetição da simbiose mãe-filho original.

Não há como negar: a paixão está relacionada a um estado extremamente regressivo, de dependência total. O "discurso amoroso" reflete este estado com frases do tipo: "Eu sem você não sou nada"; "Não tem sentido a vida sem você", etc. É evidente que a sensação de aconchego é total também. Quando se está junto, se está completo! Não dá tempo para aparecer o tédio da simbiose uterina, porque as pessoas sempre terão de se afastar, ainda que seja para ir ao trabalho. Quando existe a separação, mesmo que por poucas horas, começa o pânico. As incertezas de todo o tipo assolam a mente dos apaixonados: "Será que ela ainda me ama?"; "Será que encontrou alguém melhor do que eu?"; "E se ela não voltar, o que será de mim?"; "Se ela enjoar de viver assim grudada e preferir voltar a ser livre, como eu ficarei?"

Antes do encontro existia o desamparo e a dor da solidão. Com o encontro amoroso, surge uma agradável sensação de completude derivada da neutralização de uma forte dor. Se algo existe do domínio do prazer é o que tem a ver com a afinidade intelectual, comum na paixão e à qual nos referiremos daqui a pouco, pois não é fenômeno exclusivamente ligado a ela. A neutralização da dor aparece como grande prazer, mas do domínio da dor. A fusão despersonaliza e acaba totalmente com a independência, o que provoca uma certa sensação de sufocação. Surge a necessidade de separações, quer por razões práticas, quer devido à sufocação. Quando há a separação, vem o pavor de que não vai haver a reproximação. Esta é uma enorme dor, que será neutralizada novamente a cada reaproximação.

Assim, pode-se dizer que uma pessoa apaixonada está sempre vivendo emoções fortíssimas: o pânico da perda daquele de quem se depende vitalmente segue-se ao prazer de

ver que o amado ainda está lá. Existe uma alternância entre prazer forte e pavor forte, de modo que podemos dizer que a paixão corresponde à associação de amor com medo; amor de forte intensidade, o que, em geral, denuncia boas afinidades. Pavor derivado do medo de perder a pessoa da qual se depende tanto e também das dúvidas que assolam as pessoas apaixonadas acerca da maturidade e salubridade da própria paixão. Além disso, a regra é que a paixão surja quando existem obstáculos externos de algum tipo – pessoas casadas com outros parceiros, por exemplo. Os obstáculos são vistos como grande impedimento mesmo quando não o são. O objetivo é atribuir-lhes a ruptura desse tipo de vínculo sofrido e prazeroso, que é o destino da grande maioria das histórias de paixão.

A ruptura é o destino mais comum, mas não em virtude dos problemas externos e sim em decorrência de as pessoas não suportarem, a longo prazo, vários dos ingredientes desse tipo de relacionamento, como: a perda da individualidade e da identidade que ele impõe, não depender tão intensamente de alguém para se sentir bem e, ainda, o caráter exigente, cobrador, possessivo e ciumento que esse tipo de vínculo traz mais do que outros; além disso, suportam mal a própria sensação de felicidade que o pleno encontro amoroso determina. Quase sempre as pessoas se separam, mas sem arrependimento de terem vivido a aventura da paixão: quando perguntadas, dizem que passariam por tudo outra vez. Assim, só podemos concluir que a sensação de pleno aconchego que surge na repetição da nossa simbiose original é uma das sensações mais agradáveis que podemos experimentar, mesmo que possa envolver grande dor.

Não deixa de ser curioso imaginarmos que uma das sensações mais prazerosas da vida corresponde àquela que copia a que experimentamos antes do nascimento. O amor é algo que nos remete para antes do início; já me referi a ele como antívida. O melhor da vida corresponderia ao que nega a vida? Acho importante registrar novamente esta ponderação, que ainda precisa ser melhor elaborada e refletida.



O outro registro que tem de ser repetido é o da semelhança absoluta da paixão com as dependências que se estabelecem com as drogas mais pesadas. Já coloquei isto em um capítulo sobre a paixão no livro *Dificuldades do Amor*, em 1975. O grau de despersonalização e dependência que se estabelece é equivalente ao que se encontra nos dependentes de morfina. E a "crise de abstinência" é similar: desespero, desejo de morte, de se fazer qualquer coisa para ter o amado – ou a droga – de volta. Por mais que se louve e que todos os que experimentaram digam e sintam que não se arrependem, é imperativa a reavaliação do significado do amor em nossa vida e principalmente da descontrolada vivência que chamamos de paixão. As pessoas não comem e nem dormem direito, tampouco conseguem fazer nada, a não ser pensar um no outro. É um vício. É uma doença obsessiva. Pode ser prazeroso, mas realmente não sei se vale a pena.

Espero ter ficado claro que o fato de existirem fortes emoções e mesmo prazeres intensos não garante que estejamos no domínio do prazer. O que o define é que a inexistência da satisfação não provoca dor real, apenas nos traz de volta ao ponto zero. Pode existir alguma dor quando saímos de um ponto positivo e voltamos para o zero; porém, é mais uma pequena insatisfação do que uma dor real. A paixão nos leva, de modo desesperado, da extrema dor do abandono e do desamparo para o ponto zero, sentido como o maior dos prazeres apenas porque neutraliza a máxima dor.

### 5.1 O Equilíbrio Psíquico Depende de Atividade

Não podemos falar do domínio do prazer na nossa espécie, sem que tenhamos de nos referir às interferências que a razão exerce sobre a existência. Nos outros animais, o domínio do prazer é excessivamente estreito e talvez só se refira aos poucos momentos em que eles estão sob o impacto da excitação sexual. É evidente que o sexo é o nosso prazer por

excelência no que diz respeito ao lado mamífero que também possuímos. É o mais vivo exemplo do que seja um desequilíbrio homeostático na direção positiva: a ausência de excitação corresponde ao ponto zero e não significa a existência de nenhum tipo de sofrimento. A excitação é um desequilíbrio prazeroso. A ejaculação ou o orgasmo corresponde ao fim ou à diminuição da excitação, o que nos traz de volta ao ponto zero. A volta, insisto, pode ser um pouco triste – "infelizmente já acabou" –, mas não ser chamada com propriedade de dor.

Do sexo falaremos logo em seguida. Gostaria de retomar antes a influência da razão sobre o nosso bem-estar, a começar pela própria questão do ponto zero ou da homeostase. No capítulo anterior, registamos como desagradáveis, tediosos e monótonos os prolongados períodos de paz e estabilidade que podem nos acontecer; e isto nos remete para pensamentos dolorosos acerca da nossa condição, que são verdadeiros, mas inúteis; teremos sofrimentos desnecessários que acabarão por nos pôr para fora do ponto de equilíbrio e nos levarão para o domínio da dor. A inatividade, como já disse, tem efeito negativo sobre a auto-estima. O valor que nos atribuímos depende, em parte, da avaliação de terceiros e, em parte, de estarmos contentes com algo que fazemos e com os resultados que obtemos. Caso contrário, surge em nós a tendência para o predomínio do nosso valor absoluto, que é próximo do zero; apesar de ser esta a verdade, de nada adianta vivermos com isto na cabeça; não nos ajuda a viver melhor e a passar com mais alegria e produtividade o pouco tempo que temos "debaixo do sol".

Quando penso sobre esse tema, lembro sempre da frase que uma cliente um dia me falou: "o homem é igual à bicicleta: em movimento se equilibra, quando pára cai". Não sou amante das metáforas e comparações, pois elas podem nos levar facilmente a conclusões enganosas. Mas nossa semelhança com a bicicleta é, em termos práticos, indiscutível! Parece que nossa razão precisa de um pouco de atividade e de interesses para que possa funcionar melhor. Não é necessário que seja uma



atividade frenética; ao contrário, aí estaremos diante de outras questões internas mal resolvidas. Estou pensando, por exemplo, em uma mulher fazendo tricô ou crochê, ou em alguém dirigindo o carro de volta para casa por um caminho absolutamente conhecido. Estas atividades simples e repetitivas já são suficientes para que se fique em paz, se reflita sobre a vida e as questões pendentes de uma forma muito mais produtiva do que quando se está sentado numa cadeira apenas para esse fim.

Podemos dizer que o ponto zero real, o ponto de equilíbrio verdadeiro para a nossa razão não é exatamente o da ausência de dor ou prazer. Do ponto de vista da razão, o ponto zero encontra-se discretamente direcionado para o domínio do prazer, para um território onde ela está em discreta atividade produtiva sem estar sendo exageradamente exigida e sem grandes cobranças. Parece que são as atividades rotineiras aquelas que provocam o repouso real da razão. Não ficamos em paz sentados "pensando na vida", mas sim quando estamos escovando os dentes, tomando o banho rotineiro, nos enxugando, nos penteando e nos vestindo. Tudo é feito de modo mecânico, mas há algo sendo feito. Não estamos parados, estamos em discreto movimento e bem melhor do que quando estamos parados.

Este caminho nos leva de volta à questão do trabalho, agora visto não apenas como uma praga bíblica e um mal necessário à sobrevivência, mas como algo absolutamente necessário para o equilíbrio emocional de todos nós. Nosso "equilíbrio" emocional não está no ponto de equilíbrio estático e sim de movimento constante, cuja velocidade varia de pessoa para pessoa. A este movimento constante podemos dar o nome de trabalho no sentido mais genérico. Não terá de ser forçosamente uma atividade remunerada ou útil. Uma pessoa poderá se equilibrar exercitando-se o dia todo apenas por prazer, outra poderá fazê-lo através dos estudos e da acumulação de conhecimentos, ou, ainda, por meio de atividades religiosas.

Do ponto de vista da razão, a verdade é que não podemos ficar parados. O trabalho passa, pois, a ser essencial para a

nossa estabilidade psíquica. É função mesmo da razão dar um destino a esta questão. Cabe-nos decidir a que coisas nos dedicaremos, com que propósito o faremos, a que velocidade manteremos a nossa "bicicleta" e assim por diante. O primeiro objetivo da atividade é neutralizar o tédio e a dor que daí derivam. Isto é totalmente necessário mesmo para pessoas que não tenham problema material algum. Não se trabalha apenas para ganhar a vida, a primeira razão é psicológica. Confundir o trabalho com necessidade material é grave e tem feito muitas pessoas ricas morrerem de tédio e frustração.

Já que a atividade necessária para vencer o tédio é o nosso assunto aqui e que ele é algo que interfere negativamente sobre a auto-estima, vale a oportunidade para fazermos algumas observações complementares acerca das relações entre trabalho e auto-estima. São tantos os ingredientes que interferem nessa avaliação que é difícil esgotar o tema. Somos dependentes da opinião dos outros acerca de nós mesmos, de idéias que nos sugeriram sobre como deveríamos ser, do ideal que construímos para nós e que, eventualmente, não conseguimos atingir. Acima de tudo, somos dependentes de um processo interno que se dá no seio de nós mesmos.

Os exemplos esclarecerão melhor do que os conceitos. Se uma pessoa se propõe a fazer exercícios todos os dias, ela produziu um compromisso consigo mesma – proposição e compromisso gerados no domínio da razão da própria pessoa, não obrigatoriamente dependente de influência externa –, cujo não-cumprimento trará conseqüências dolorosas para a auto-estima. Por outro lado, se ela cumprir aquilo a que se propôs, sentirá enorme contentamento íntimo que deriva do acréscimo da auto-estima. A questão da atividade física diária não é da natureza biológica do ser humano, ao menos nos termos que estou usando aqui. É uma produção da razão da pessoa, algo que ela mesma se autodeterminou. A partir do instante que houve a proposição, o não-cumprimento trará forte dor e o adequado respeito por ela trará grande satisfação interior.



O mesmo acontece com uma pessoa gorda que se propõe a perder tantos quilos em um dado tempo. O não-cumprimento da proposição criada pela própria razão trará brutal decepção consigo mesma e rebaixamento da auto-estima. O peso poderá continuar o mesmo, mas a auto-estima terá caído mais um pouco. Este é, aliás, o grande problema das dietas para emagrecer: elas não são bem-sucedidas e acabam por determinar um estado depressivo crescente na pessoa. Por outro lado, o sucesso na empreitada poderá ser gerador de tamanha felicidade que surgirão até mesmo os clássicos mecanismos ligados ao medo da felicidade – “não é possível que eu esteja conseguindo realmente emagrecer: se isto aconteceu é porque devo estar com câncer!”

Se um estudante se propuser a levar a sério os estudos e ter um determinado rendimento, sua auto-estima ficará prejudicada se ele não honrar sua própria promessa. Vale o mesmo para aquele que se dispuser a parar de fumar, beber, usar outras drogas, a acordar mais cedo e a ser mais disciplinado com o seu tempo ou dinheiro. Na verdade, é preciso ter muito cuidado ao fazermos estes tipos de proposições. Temos de ser cautelosos nas famosas “resoluções para o ano-novo”. Mesmo que não pareça, as levamos extremamente a sério, de modo que o seu não-cumprimento é importante fonte rebaixadora de auto-estima e geradora da dor correspondente. O mais grave é a tendência para o círculo vicioso: maus resultados em determinada área perturbam nossa autoconfiança, de sorte que as chances de fracasso nos outros setores estão propensas a crescer. Bons resultados, ao contrário, tendem para “atraem” outros resultados positivos. Não se trata de sorte ou de algum aspecto astrológico, mas sim do efeito dos resultados sobre a auto-estima e vice-versa.

Pode-se colocar a questão da auto-estima da seguinte maneira: é algo que pode nos transportar para o domínio da dor e do prazer. Tenho insistido em mostrar que se trata de um fenômeno essencialmente racional e derivado de processos internos; sofre influências externas, mas que não são

suficientemente fortes para serem as mais relevantes, a não ser em casos excepcionais. Quando nos propomos a qualquer tipo de atividade, nossa auto-estima está em jogo. O sucesso garante uns pontos a favor na direção do domínio do prazer, ou nos afasta da dor maior. O fracasso nos remete para a direção do domínio da dor.

Se os fenômenos biológicos, por si só, são do domínio da dor ou do prazer, os fenômenos racionais e os biológicos influenciados pela razão podem percorrer espaço maior e nos levar para grandes dores ou enormes alegrias. Não existe, a meu ver, exemplo mais significativo disto do que o tema da auto-estima. Se for verdadeira a seqüência de raciocínio que estou desenvolvendo, então palavras como disciplina e persistência passam a ser ingredientes fundamentais para a felicidade humana, ao menos para as pessoas que se propõem projetos que dependam dessas peculiaridades.

Aliás, o primeiro fator a se considerar acerca do que estou descrevendo é que devemos conhecer muito bem a nós mesmos e à nossa natureza antes de nos organizarmos e de fazermos nossos planos pessoais. Pouco importa uma pessoa mais criativa e artística, de hábitos boêmios, se propor a acordar cedo, ou uma outra que não tenha concentração passar a estudar 6-7 horas por dia ou alguém totalmente viciado no cigarro se dispuser a parar de fumar de uma hora para outra. É evidente que tais propostas não serão cumpridas e o resultado será depressivo e doloroso, com prejuízo da auto-estima que poderá ter influência negativa sobre outros projetos que poderiam se realizar bem. Nós não temos esta liberdade absoluta, nem podemos ser aquilo que queremos. Temos limitações biológicas e psicológicas que têm de ser respeitadas. Neste caso, mais um ingrediente se faz necessário para a manutenção de uma boa auto-estima: a humildade para se reconhecer os próprios limites.

Agora, a partir do estabelecimento de uma dada proposição, da criação de uma certa meta, qualquer que seja ela, é nosso dever tratar de persegui-la com total afinho e determina-



ção. Neste caso, a falta de disciplina ou de persistência poderá ter conseqüências gravíssimas. Isto porque como já afirmei, o mau resultado em uma área se generaliza sob a forma de baixa auto-estima e visão deteriorada de si mesmo, que é uma grande dor. Esta dor interna não se atenua pelo aplauso externo – real ou falso. Para que aplaudir uma criança ou um adulto que está infeliz com o próprio resultado? O inverso também é verdadeiro: de nada adianta a pessoa que se sabe fracassada tentar obter aplausos através de falsos comportamentos, de dar sinais de felicidade interior que não convencerão a si mesma. Se for bom ator, poderá impressionar os interlocutores, mas no íntimo sabe sempre qual é a verdadeira situação de sua auto-estima. Nesse jogo que fazemos conosco mesmos não há meios de se roubar. É ganhar ou perder de verdade.

Jamais conheci alguém que não tivesse feito algum tipo de proposição para si mesma, nem construído nenhum tipo de desafio pessoal. Igualmente, não conheci ninguém que não tivesse perdido algumas destas batalhas. É extremamente importante não ser do tipo perfeccionista, aquele que não se aceita com fracassos de nenhum tipo. Porém, é muito importante também não ser do tipo displicente, que aparentemente não dá a menor atenção para os resultados. Ambas as atitudes refletem pouca tolerância para com os fracassos. O displicente aparentemente os tolera bem, mas é porque, na realidade, não jogou o jogo de verdade e já se sabia perdedor desde o início. O aluno que não estuda e é reprovado é muito pouco tolerante consigo mesmo e com o fracasso, exatamente como o perfeccionista, que não pode, sequer, estudar e tentar um bom resultado para valer.

O indivíduo tolerante com seus fracassos antes de tudo se dedicou para valer ao sucesso e não o conseguiu. É plenamente consciente de que não foi capaz de atingir seus objetivos, apesar de ter se empenhado com todas as forças disponíveis. Terá de enfrentar a dor da derrota, a depressão que acompanha, fazer uma autocritica e uma avaliação do que poderia ter sido melhor encaminhado, quando for este o caso; ao posicionar-se em relação ao futuro, irá tentar novamente

ou aceitará que o objetivo está além dos seus limites, ao menos nos tempos atuais. Precisarà superar esta frustração da melhor forma e no menor tempo possível para que o abalo à auto-estima se restrinja àquele acontecimento e não se generalize através de fracassos sucessivos; aliás, enquanto a pessoa estiver amargando o fracasso, o ideal é que só se dedique às coisas rotineiras e bem conhecidas.

A boa aceitação dos erros e fracassos nas empreitadas às quais verdadeiramente nos empenhamos é um importante requisito para que possamos recuperar o mais rapidamente possível o caminho dos bons resultados. É o único modo de que dispomos para não nos acovardarmos diante da vida e evitarmos a sucessão de resultados negativos. A questão da coragem também é fundamental, pois muitas vezes aparecerão obstáculos na rota dos projetos, aos quais nos propusemos, que nos provocarão o medo. A coragem é a força racional capaz de vencer o medo. É força racional que surge depois de uma avaliação criteriosa da situação. Muitas são as vezes nas quais o prudente e o sábio é dar “marcha a ré” diante de situações onde o medo é justo e razoável. A razão terá de fazer uma avaliação de cada caso. Quando a decisão for ir adiante, a coragem nos moverá e nos impulsionará na direção adequada apesar da existência do medo. Caso contrário, é necessário outra vez grande humildade para que aceitemos nossas limitações e a necessidade de voltar atrás.

Todos os processos que descrevi aqui a respeito dos projetos que construímos para nós são particularmente verdadeiros para as situações de trabalho. Neste caso, a influência das opiniões externas cresce, acrescentando uma pitada a mais de angústia e preocupação diante de eventuais fracassos. Estes serão públicos e sujeitos às questões de vergonha e humilhação, ao menos diante do nosso processo psíquico. A preocupação com bons resultados tenderá a ser maior ainda; entretanto, não creio que isso seja correto, pois um fracasso pessoal é idêntico ao profissional em termos de auto-estima. A nova ofensa é apenas à vaidade.



O outro cuidado que se deve tomar é no sentido de não nos colocarmos sempre novos e maiores obstáculos para serem transpostos. Quando isso acontece de forma compulsiva – sim, porque existe uma tendência natural para que as dificuldades e problemas sejam crescentes ao longo da vida – tudo nos leva a crer que a pessoa está precisando de “doses crescentes” de reforço à auto-estima. Sem perceber, está se viciando nesse processo, o que poderá ou não estar camuflando limitações e dificuldades em outra área da vida emocional.

## 5.2 O Sexo é o Prazer Físico por Excelência

Dentre as características humanas nada é mais claramente próprio do domínio do prazer do que o sexo. O fato de que a razão participa também deste domínio de uma forma independente e autônoma do sexo é uma hipótese que estou defendendo, com a qual certamente muitos concordarão. Agora, que sexo é o nosso prazer por excelência isto ninguém irá contestar. O sexo, não o amor. Insisto no fato de que são dois fenômenos totalmente diferentes, tese que defendo desde 1977. Nesse trabalho ficou claro que acredito que o amor é parte do domínio da dor, ao passo que o sexo vai da neutralidade – ponto zero – para o prazer. Não há sofrimento envolvido no sexo, a não ser os que se relacionam com a vaidade, da qual falaremos logo mais.

O sexo, por si, é um fenômeno extremamente simples. Do ponto de vista físico, corresponde à excitação que deriva da estimulação tátil das chamadas zonas erógenas, que se resolve na ejaculação ou no orgasmo. No caso dos homens, após a ejaculação há um período refratário de duração variável. Depois disso, a pessoa pode se excitar de novo, tanto pela manipulação individual – masturbação – como através da troca de carícias com um parceiro. Não há grandes diferenças na qualidade de carícias trocadas com parceiros do mesmo sexo ou do sexo oposto. Da mesma forma, é injusto

pensar na masturbação como uma prática sexual menor, inferior ou própria das pessoas que não têm parceiros; várias delas gostam muito da masturbação e continuam praticando-a mesmo quando não lhes faltam parceiros sexuais de todo tipo.

A masturbação nos remete diretamente para o ponto onde o sexo é mais importante: para o mundo da fantasia. Na vida real, o sexo sempre esteve sujeito a fortes repressões, parte delas relacionadas com a necessidade de organização social e com as garantias de paternidade que os homens precisavam para que se sentissem no dever de sustentar os filhos. O estabelecimento de regras rígidas sobre o que se pode ou não fazer em questões sexuais é uma regra universal, própria de todas as culturas conhecidas; isto nos faz supor que seja um pré-requisito para a organização social como a conhecemos.

Outro fator atrelou-se à questão sexual, não sei se por acaso ou intencionalmente: é o amor, que na prática se transforma em grande ingrediente repressor da sexualidade em virtude de suas peculiaridades possessivas e ciumentas. A dúvida acerca da intencionalidade deriva do seguinte: acredito que o acasalamento tenha acontecido em decorrência de razões práticas; no entanto, a partir de sua existência, surge o apego amoroso para o qual todos estamos predispostos em virtude de nossas primeiras vivências. O apego pode ter sido o responsável pela transferência do ciúme também para o domínio do sexo; ou então os homens usaram o apego das mulheres a eles para reforçar as regras repressivas que já lhes antecederam; tudo isto é pura especulação; como digo, é ficção científica retroativa, interessantíssima, mas pouco útil. A verdade é que, principalmente para as mulheres, o amor passou a ser um pré-requisito para a prática sexual; e isto não é uma verdade biológica e sim um condicionamento cultural que pode mudar a qualquer tempo.

Em relação à sexualidade, vivemos tempos fascinantes. Pela primeira vez na História há condições para que se alterem as regras práticas da vida sexual de todas as pessoas. O surgimento dos anticoncepcionais e a independência econômi-



ca das mulheres torna sem sentido todas as regras até hoje existentes; ou seja, a vida social não depende mais de repressões sexuais, de regras do que se pode ou não fazer. A clara separação entre sexo e amor altera também muito as coisas, pois também aí se desata um nó importante, especialmente das repressões sexuais femininas. O processo começou nos anos 60 e está em trânsito. Não evoluiu na velocidade que se pensou, mas em mais algumas décadas veremos um mundo totalmente novo a esse respeito. E que mundo será este?

Não creio que possamos antecipar. Aliás, estes processos dão-se automaticamente através da busca natural de um novo ponto de equilíbrio derivado das novas condições objetivas. O ser humano muda o meio onde vive e depois tem de se adaptar a este novo hábitat que ele mesmo criou. É fascinante, mas só é possível observar e não dirigir o movimento das coisas, que chegará onde tiver de chegar. Hoje, já sabemos que a virgindade, que parecia ser um tabu de fortes e profundas raízes deixou de ser importante e que os namorados têm vida sexual com a anuência dos seus pais – mesmo os mais conservadores não se opõem mais a isto. Observamos as moças darem os primeiros passos na direção de trocas de carícias eróticas desvinculadas do amor. Se a sexualidade ficará solta ou se irá se vincular a outras peculiaridades da vida e das pessoas é o que precisamos esperar para ver. É difícil saber o que será do amor e, principalmente, do casamento daqui a algumas décadas e se o amor será vivido de modo suficientemente autônomo para não interferir na liberdade individual e sexual do amado.

A verdade é que quando se pensa em liberdade pensa-se sempre também em liberdade sexual, em se poder fazer aproximações eróticas sem restrições e sem que alguém se considere com o direito de proibi-las. É lógico que o conceito de liberdade é mais amplo do que isso; mas sexo é a primeira coisa que surge na mente das pessoas reprimidas quando pensam no tema. E para esse livre exercício da liberdade sexual temos de recorrer à fantasia, pois na reali-

dade existem vários limites, no mínimo aqueles relacionados com a livre vontade das outras pessoas. No mundo da fantasia não há rejeições, nem negativas; tudo é como queremos e na hora que desejamos.

É curioso refletir seriamente sobre a questão do sexo, pois a troca de carícias dura, de fato, alguns minutos e, como regra, não se exerce mais do que uma vez por dia – se tanto! Apesar disso, o sexo ocupa um espaço enorme na nossa subjetividade, sonhos e fantasias. Quando pensamos em uma determinada festa para a qual fomos convidados com antecedência, imaginamos possíveis encontros com pessoas que possam nos interessar eroticamente – outras pessoas têm sonhos românticos, ou eróticos disfarçados em românticos! Ao irmos para um novo trabalho, freqüentarmos uma nova sala de aulas, um novo clube sempre fantasiávamos possibilidades eróticas. Isto nos anima e nos estimula para a vida.

Ao nos vestirmos para sair de casa, pensamos na possibilidade de algum encontro erótico. Os homens andam pelas ruas e sensibilizam-se com a sensualidade de um sem-número de mulheres, sendo que estas se erotizam ao perceber o que provocam neles. Isto no mundo dos fatos cotidianos. Nos sonhos – estes que temos acordados e que, portanto, representam muito das nossas aspirações “secretas” –, costumamos ir muito mais longe. Aí o sexo evolui em direções mais vulgares e bem menos civilizadas e educadas.

Na fantasia, gostamos de ser “párias”: prostitutas, gigolôs, malfeitores, vagabundos, maltrapilhos. Conheci poucas pessoas cujas utopias eróticas correspondiam a uma vida luxuosa, cercada de empregados em algum castelo cheio de obras de arte. O que ouvi com maior freqüência foram descrições sobre a vida em bordéis, onde mulheres se exibiam e provocavam um desejo alucinante nos homens que, não resistindo, as atacavam ali mesmo diante de outras pessoas. Os homens idealizam situações parecidas com as que vêem nos filmes pornográficos que eles tanto gostam de assistir: mulheres lindíssimas dispostas a lhes dar prazer de todas as formas,



prontas para fazer sexo em todas as horas e circunstâncias. Enfim, mulheres e homens fantasiam o oposto do que fazem e do que acontece na vida prática, onde somos obrigados a nos reprimir em nome da civilização, da moral, dos "bons costumes" e dos papéis que representamos nessa organização.

Não podemos saber se um dia nossos sonhos tornar-se-ão realidade, nem, inclusive, se iríamos gostar delas como fatos da mesma forma como em fantasias. A passagem do mundo imaginário para o real é uma caixa de surpresas e sem nenhuma garantia de que a realidade seja melhor do que o sonho. Aliás, a regra é exatamente o contrário: o mundo imaginário exagera tudo, tanto o bom como o mau. A vida de uma mulher sexualmente livre possivelmente seja menos atraente do que pareça na imaginação. Igualmente, as dores no pós-operatório de uma cirurgia extensa são menores do que as que imaginamos. Agora, indubitavelmente, as pessoas apreciam muito idealizar sobre o sexo, gostam de roupas provocantes, de brincar e de falar sobre suas fantasias com seus parceiros mais íntimos. E por que não? Esta, por certo, é a parte mais atraente e rica do sexo.

Pode ser que as intimidades sexuais efetivas durem poucos minutos por dia. Mas é indiscutível que o sexo está presente dentro de nós quase que o tempo todo. Manifesta-se sob a forma de pensamentos, possibilidades de encontro, devaneios de todo o tipo. O componente visual do sexo é extremamente importante, sendo que os homens têm o desejo ativado por este caminho freqüentemente, o que também gratifica as mulheres. Vivemos, pois, quase sempre com uma certa dose, ainda que pequena, de excitação sexual. Ela nos anima, nos faz mais alegres, positivos, otimistas...nos impulsiona para a vida; e talvez por isso Freud tenha visto na nossa sexualidade a manifestação mais exuberante do que ele chamou de instinto de vida.

O sexo é vida porque nos move, nos leva a querer buscar novidades, conhecer pessoas e procurar intimidades com elas. Para Freud, a própria curiosidade intelectual correspondia à

"energia" sexual modificada. Não é o meu ponto de vista. Penso na existência de um impulso vital, uma vontade e uma alegria que nos prendem à vida. Penso, como já citei no início, na existência de uma chama de fogo como algo maior do que a sexualidade. O prazer que temos pelo conhecimento, a alegria que nos provoca o encontro de uma idéia nova que nos satisfaz é algo forte e intenso, mas não erótico. Seria mais uma manifestação desse impulso vital que nos faz ligados à vida, mesmo ela sendo do jeito que é. Ao mesmo tempo, seguramente o sexo é um dos componentes fundamentais dessa nossa chama vital. Como fato e fantasia é importante parceiro do lado prazeroso e alegre da vida. Espero apenas que o futuro nos permita um exercício mais livre e descontraído de nossas potencialidades eróticas e que o sexo seja, mais do que tudo, instrumento de prazer e não de poder entre as pessoas.

### **5.3 É Essencial Darmos um Destino Digno à Vaidade**

Nenhuma descrição dos processos sexuais terá chegado perto de ser completa e esclarecedora se não nos referirmos de modo particular à questão da vaidade. Trata-se de um componente complicado da nossa sexualidade em virtude de suas conexões com todas as outras áreas da nossa vida. Conforme já descrevi, corresponde a um setor da sexualidade que tem uma expressão também no mundo da razão. Chamamos a ela, neste território, de orgulho. Acho que representa um importante papel no sentido de detectar agressões e violências "invisíveis" a que estamos sujeitos. É por esse caminho que a sexualidade pode ter participação também no domínio da dor. Quando o nosso orgulho é fortemente ferido, sofremos uma dor terrível, que é a humilhação, uma das fontes da infelicidade humana. Assim sendo, diferentemente do componente da sexualidade que se envolve na estimulação das zonas erógenas e que só pode nos dar prazer, a vaidade é fonte de prazeres e dores. Passeia do domínio do prazer para o da dor e vice-versa.



As próprias dores ligadas aos fracassos sexuais são do domínio da vaidade. Nos sentimos humilhados por nossa incompetência perante nossos parceiros. Não se trata de frustração na área do sexo em si e sim do fenômeno geral da humilhação por qualquer tipo de fracasso ou derrota.

O erotismo difuso correspondente à vaidade confunde-se um pouco com a excitação sexual mínima que nos acompanha a maior parte do tempo. Quando a mulher, diante do espelho, se enfeita para sair, ela está vivenciando uma certa excitação sexual por estar antecipando os olhares de admiração e desejo que despertará. Terá prazer derivado da vaidade de ser admirada pelas outras mulheres e terá prazer erótico, do tipo excitação sexual, por perceber o desejo que provoca nos homens em geral. Nos homens, a questão também se confunde na prática: quando entram nos seus automóveis, já estão se sentindo erotizados. Imaginam que despertarão a admiração e a inveja de alguns homens, que mais mulheres lhes estarão disponíveis pelo fato de serem bem-sucedidos, além de se orgulharem do próprio sucesso. Tudo se mistura sob a forma de um aglomerado de sensações eróticas de desejar e ser desejado, admirado e até mesmo de sentir orgulho pelos próprios feitos – que seria uma manifestação mais interiorizada da vaidade.

A vaidade corresponde a um prazer derivado de chamar a atenção, atrair olhares de admiração e de se destacar. Diferencia-se do fenômeno puramente sexual ligado ao atrair o interesse ou o desejo das pessoas, pelo seu caráter mais genérico, mais racional. O indivíduo poderá se salientar como um professor. Isto o gratifica, faz bem à sua vaidade e não existe o elemento erótico tão explícito. Mas ele existe! E é uma das grandes razões para as pessoas buscarem todas as formas possíveis de se sobressair perante os outros – sempre de modo positivo; não vale ser objeto de ironia e deboche. A vaidade corresponde a uma parte mais diferenciada, mais racional do fenômeno sexual. Está também a serviço de atenuar nossa insignificância cósmica. Nos

dá prazer sermos especiais, ainda que por alguns momentos e para algumas pessoas, e nos sentirmos únicos, ainda que saibamos tratar-se de uma verdade relativa.

Por mais que se sofisticue e faça parte de outros territórios ligados à razão, a vaidade jamais se desvincula de seu formato original, que é se destacar fisicamente e atrair olhares de admiração, associados ou não aos olhares de desejo sexual mais direto. É o que nos leva à prática das atividades físicas para mantermos o corpo em ordem, nos faz ter preocupações especiais com os nossos cabelos e roupas; é o que leva tantas pessoas a terem paixão pelas jóias: objetos caros e raros que trazem certas peculiaridades para a nossa pessoa.

A preocupação com a aparência física é a mais simples e legítima manifestação da nossa vaidade. Está a serviço da preservação da saúde, pois nos leva à busca da boa forma. Corresponde a uma manifestação que traz também repercussões mais diretamente sexuais, especialmente para as mulheres, que são olhadas com admiração e desejo. Tais manifestações sempre existiram. Nas tribos primitivas, a única forma de destaque masculino consistia no direito de pintar uma parte do rosto de uma cor especial; era suficiente para definir o caráter excepcional e único daquele que possuía esse direito: atraía admiração tanto quanto atraem os mais caros relógios dos tempos atuais. Nesse particular, nada mudou na essência, apenas alguns avanços tecnológicos.

Podemos ver a vaidade com sua conotação positiva de nos animar para as práticas esportivas, para as atividades profissionais onde buscamos obter destaque diretamente pelo sucesso que conseguimos e indiretamente pelo dinheiro que sejamos capazes de ganhar, para as atividades sociais onde buscamos ser queridos e respeitados, e assim por diante. Podemos ver nesse prazer erótico mais uma importantíssima manifestação do nosso impulso vital, de algo que nos empurra para a realidade, para que mergulhemos no jogo da vida. O desejo de destaque e o medo do inverso, que é a humilhação, nos fazem acordar de manhã cedo, vencendo uma pre-



guiça que é nossa companheira natural, ter uma paciência especial com certas pessoas, dar uma atenção extra a outras e nos ajudam a manter nossa "bicicleta" em movimento.

No entanto, não podemos e nem devemos subestimar os perigos e riscos que corremos quando nos deixamos seduzir pela vaidade. Já me referi aos graves erros que introduz nos nossos pensamentos e reflexões sobre a vida, tratando de nos atribuir importâncias e significações que não temos. Ao se expressar na área intelectual, ela compromete e contamina as reflexões da mesma forma que qualquer outra emoção. A raiva nos impede a objetividade e nos faz parcial, o mesmo acontecendo com o amor e a inveja. A lógica já é um instrumento relativamente precário para que a nossa razão tente entender a vida e a nós mesmos – ainda mais sendo prejudicada pelas nossas próprias emoções. Na realidade, temos de nos congratular com as incríveis conquistas que fomos capazes de fazer, apesar de dispormos de equipamento tão precário e tão sujeito a erro!

Além dos graves erros de reflexão que a vaidade intelectual nos impõe, ela é fator de ostentação idêntica à vaidade física e material. O intelectual adora exhibir seus conhecimentos, citar os autores que leu, fazer afirmações categóricas e definitivas. É pessoa que gosta mais de ensinar do que de aprender – ao menos das outras pessoas; prefere aprender dos livros e ensinar – se exhibir – para os outros. Pode, com facilidade, tornar-se desagradável, arrogante e provocar tanto inveja como irritação nos seus interlocutores. Costuma se considerar parte de uma casta especial de pessoas que tiveram maior acesso à verdade. É altivo e se comporta como as criaturas que se acham superiores. Que existem complexos de inferioridade física ou outras inseguranças na raiz destes comportamentos, não há dúvida. Mas não é só isto; a vaidade tem esta característica de buscar se exercer de uma forma cada vez mais intensa à procura de novas e renovadas emoções exibicionistas.

Este é um outro problema relacionado à busca de destaque. Ela é ilimitada. Não existe uma saciedade natural; não

há, como na comida, um momento em que a pessoa sente-se satisfeita e deseja parar de comer – ainda que esteja diante de iguarias muito especiais. O fenômeno erótico da vaidade é insaciável. Quem tem destaque se habitua a ele. Se perder um pouco da capacidade de atrair olhares de admiração, tende a se deprimir e a se sentir humilhado. Ao se habituar, aquela quantidade de sucesso deixa de ser fator gerador de prazer – convém lembrar que o prazer é maior na transição. Para que a pessoa consiga sentir novamente o prazer, terá de buscar novos destaques, atrair novos admiradores.

Trata-se de uma luta inglória: manter a posição de destaque, o que nem sempre é fácil e nem dá nenhum prazer especial, apenas garante à pessoa que ela não terá de passar pela desagradável e dolorosa condição de ter seu sucesso diminuído. A única forma de obter prazer é se esforçando cada vez mais, de modo renovado e criativo, para atingir novos patamares de sucesso. Atingi-los já será fonte inicial de prazer, que depois se extinguirá e se transformará em um risco ainda maior de sofrimento e humilhação que poderá acontecer a qualquer momento caso ocorra um rebaixamento.

A vaidade estimula as tendências competitivas que existem em nós, porque nos faz sempre muito preocupados com as outras pessoas. Não se trata de uma preocupação ligada à afeição e nem à solidariedade, ou de real interesse pelas outras pessoas, mas sim de lhes despertar reações positivas de admiração em relação a nós. Elas são figurantes no enredo, mas são absolutamente indispensáveis. É evidente que estes figurantes na nossa história são personagens principais nas histórias deles, onde os figurantes somos nós. Agora, se eles, em suas histórias, forem mais longe do que nós, teremos de olhá-los com admiração, pois a eles caberá o destaque. Como isto, certamente, muito nos incomodaria, passamos a nos preocupar em não sermos ultrapassados pelos nossos amigos, colegas de trabalho, vizinhos, etc.

É minha convicção que existe uma boa saída para a questão da nossa vaidade, que está também em sintonia com a



necessidade que temos de encontrar um ponto de equilíbrio “em movimento”. Temos a razão para nos ajudar a juntar as várias peças do quebra-cabeça envolvidas nesses dois aspectos da nossa psicologia. Não acho sábio e nem prudente nos colocarmos contra os fatos e pretendemos um equilíbrio “parado” com vaidade zero. Seria ingênuo e, ao mesmo tempo, muito pretensioso. Talvez seja vaidade demais tentar se livrar completamente da vaidade.

O que eu quero dizer é que podemos transformar esses ingredientes de nossa subjetividade em um conjunto harmonioso, positivo, gratificante e gerador de alegria e otimismo. Penso da seguinte forma: se o equilíbrio só se estabelece “em movimento”, significa que vivo melhor se estiver correndo atrás de algum “prêmio”; vivo melhor se estiver perseguindo algum ou alguns objetivos. Nada me impede de traçar alguns planos para a minha vida e de me empenhar na direção de executá-los da melhor forma possível. Se não forem excessivamente exigentes e pesados, provavelmente eu os atingirei ao longo do tempo sem ter de me sacrificar exageradamente para realizá-los.

E será na execução desse plano de vida – cuja velocidade de “movimento” maior e menor eu decidirei de acordo com minhas energias e com o amor que tenha pela atividade – que encontrarei o meu equilíbrio e terei acesso aos temas que me proporcionarão reflexão, entretenimento e ocuparão minha mente, de forma que a vida flua melhor. E a minha vaidade irá se acoplar a esse plano, de sorte que tratarei de conseguir, através dessa atividade, atrair olhares de admiração e respeito. Tentarei me destacar direta e indiretamente, pois da atividade irá sair o dinheiro, que me sustentará e dará acesso a alguns supérfluos que trarão o destaque físico, alimento da vaidade. Se eu quiser introduzir uma pitada de moral ao plano, meu projeto de vida terá de ser honesto, inofensivo às outras pessoas e, se possível, útil para a comunidade da qual faço parte. Tudo com bom senso e moderação, de modo a não me deixar escravizar por nenhum dos elementos envolvidos e nem precisar aumentar cada vez mais a velocidade do “movimento” necessário ao meu equilíbrio.

#### 5.4 Aprender é o Prazer Mental por Excelência

Nosso impulso vital é alimentado por duas fontes: o instinto sexual e a adequada atividade da razão. A razão humana é uma caixa de surpresas; conhecemos muito pouco acerca do seu funcionamento, dos processos envolvidos e de suas potencialidades que, certamente, são maiores do que aquelas que exercemos na atualidade, apesar de que a sua utilização atual foi o fruto de milhares de anos de esforços. Ela nem sempre opera de acordo com o prazer. Em virtude de muitos mecanismos, principalmente relacionados com o medo da felicidade, os pensamentos podem escapar do nosso controle e se dirigir para as piores direções. Por causa de um pequeno atraso de uma pessoa querida, podemos imaginar tragédias, hospitais e necrotérios. Devido a insignificantes desarranjos no nosso organismo, podemos antever câncer e infarto fulminante. Tais pensamentos podem nos levar a um estado de pânico tal que ficamos completamente paralisados. E mais, quando se trata de fenômenos físicos, eles tendem a piorar cada vez mais. Não raramente são necessários vários meses ou anos para que consigamos voltar totalmente ao normal, com o pleno controle de nossas funções mentais. Para perder o controle, bastam alguns minutos; para recuperá-lo, meses de esforço!

Não desprezando, pois, o fato de que a razão pode nos levar para o domínio da dor em decorrência de vários processos dos quais temos pouco controle e conhecimento limitado, é preciso compreender que uma de suas funções é resolver problemas e dificuldades. Neste caso, cada avanço será fonte de prazer ainda que seja parte do domínio da dor. A diminuição ou solução de um problema nos dá prazer porque nos leva para mais próximo do ponto zero. A razão humana está sempre atenta a tudo o que nos acontece, de modo que tende a se ocupar antes daquilo que vai mal; isto absolutamente não significa que temos vocação para os temas da dor, mas apenas que eles são prioritários, que precisamos primeiro estar bem nas questões práticas e nas mais elementares da nossa



condição para depois podermos usufruir dos benefícios e prazeres genuínos que podem advir da boa utilização da razão.

O processo começa na infância. A criança, desde que saudável, bem alimentada e com a mãe por perto – ou seja, no ponto de homeostase – tem a oportunidade de usar o seu cérebro para estar mais atenta àquilo que a cerca. Começa um processo fascinante de tentar entender e apreender o mundo físico. O faz primeiramente com as mãos e depois levando tudo o que pode à boca; existe, pois, uma apreensão tátil e depois gustativa da realidade. Se tiver companhia paciente, irá aprendendo o nome dos objetos e o aprendizado da fala se acelera. Se o processo, por exemplo, de aprender a andar precisa ser estimulado, pois a dependência predomina sobre a independência, o de tratar de pegar tudo o que a cerca não só não tem de ser estimulado como, em geral, ser coibido. A sede de conhecimento parece insaciável e ameaça de destruição todos os enfeites da casa.

E quando a criança se intriga com algo que ela não entende e não consegue relacionar? Por exemplo, uma caixa de música que toca ao se abrir. É, para mim, uma das experiências mais comovedoras observar a expressão de contentamento que surge em seu rosto ao descobrir como funciona o mecanismo e ganha controle sobre a emissão dos sons da caixa. O prazer toma-lhe conta. É uma alegria incontida e contagiante! É a este prazer, que considero totalmente independente do sexual, que me referi quando disse haver um prazer derivado da razão. É o prazer que leva as pessoas a dispendar horas fazendo palavras cruzadas, a montar adequadamente um “quebra-cabeça”, e assim por diante.

O prazer ligado ao aprender, conhecer, dominar, construir com as próprias mãos é enorme. As pessoas que, por exemplo, têm habilidade motora para desenhar ou para atividades manuais de todo o tipo experimentam grande satisfação ao se dedicar a estes trabalhos, nos quais podem investir quase todo o tempo livre que dispõem. O cirurgião, que tem na destreza manual um dos seus instrumentos de trabalho,

às vezes se cansa muito menos em suas atividades do que podemos imaginar. Não raramente sente falta quando fica vários dias sem operar. Se vê privado do prazer de construir com as próprias mãos algo que parece útil e bom. Aliás, mesmo pessoas sem nenhuma aptidão sentem enorme prazer ao conseguir consertar uma luminária, ligar uma secretária eletrônica ou um aparelho de som, etc.

É lamentável que esse prazer, existente nas crianças pequenas com tanta intensidade, tenda a diminuir com o passar dos anos. Não sei se é alguma questão relacionada com as escolas e os métodos pedagógicos, mas a verdade é que, a partir dos 7-8 anos, ela começa a desenvolver uma atitude negativa em relação ao aprendizado. Ser um bom estudante passa a ser objeto de deboche. É uma lástima, porque o ato de aprender é um prazer capaz de provocar euforia e brutal satisfação ao longo de toda a vida. As crianças, no afã de se destacarem, mais falam mais do que ouvem. Isto se agrava ainda mais na adolescência: ao invés de sentirem o prazer intrínseco de aprender, já querem exercer o prazer exibicionista da vaidade ligado ao ensinar! O que fala não aprende, mas o que ouve sim.

E por falar em ouvir, o que dizer da música? Quão poucas coisas existem no mundo capazes de nos provocar maior satisfação e emoção! Podemos ficar completamente comovidos e gratificados com a adequada seqüência de notas musicais – e elas são muito poucas. A música é, para mim, um grande Mistério; não entendo o processo que ela envolve, por que nos toca tanto; porque determinados acordes sensibilizam mais a uma pessoa do que a outras. E o ritmo que nos faz imediatamente movimentar o corpo de acordo com o que ele impõe? E como é prazeroso este movimento ritmado do corpo! No caso da dança, pode existir um componente erótico, mas não é o único e não explica a “vontade” de o corpo se movimentar a partir da captação de certos tipos de sons.

Todos os nossos órgãos dos sentidos estão, entre outras coisas, a serviço dos prazeres ligados ao conhecimento



e à razão como um todo. Um cheiro particularmente agradável nos dá prazer. O mesmo acontece quando degustamos certos sabores presentes em determinados alimentos; a resolução da necessidade alimentar foi sofisticada pela razão e se transformou em mais uma fonte de prazer ligada, inclusive, ao aprendizado de novas formas de correlacionar os ingredientes que possuímos, que é a chamada arte culinária. Para quem gosta, deleitar-se com algum tipo especial de chocolate pode ser um prazer capaz de competir com o prazer sexual. O prazer tátil de tocar objetos e roupas com textura agradável, de dormir rodeado de roupas de cama de tecidos agradáveis ao contato físico existe com intensidade variável em todos nós.

O sentido da visão é grande fonte de prazeres – de prazeres da razão, bem entendido, embora o erotismo também use essa via de acesso ao cérebro. As pessoas de boa sensibilidade para as artes plásticas – e isto, diferentemente da sensibilidade para música, não é tão comum – comovem-se diante de uma bela pintura ou escultura. Desenvolvem emoções tão ou mais fortes do que a que sentimos com uma música que nos comova. Quase todos nós temos sensibilidade para apreciar as grandes obras de arquitetura, os desenhos engenhosos e belos dos objetos que gostamos de possuir e, especialmente, conjuntos de todas estas obras que são, além do mais, registros vivos do passado da nossa espécie. Refiro-me, por exemplo, às monumentais igrejas e castelos que podemos ver, sobretudo na Europa, ricos em pinturas, esculturas, vitrais, objetos de uso e de adorno, tudo contido em peças arquitetônicas imponentes e belas. Não há como não se emocionar, como não sentir enorme prazer. Aliás, muitas vezes sentimos emoções idênticas em relação à beleza da natureza: cataratas, florestas, praias, ilhas; tudo nos emociona e nos provoca enormes sensações racionais de prazer.

Pelos ouvidos e pelos olhos nos chegam as palavras. Através delas, representações da realidade. As que eram simples símbolos substitutos dos objetos e das ações transfor-

maram-se em nova fonte de prazer. Há prazer na harmonia do arranjo das palavras, como acontece na poesia – pura ou em associação com a música, que é, para muitos, o máximo que se pode atingir em termos de prazer racional. Há prazer no arranjo das palavras capaz de nos provocar o riso, como acontece com textos de humor – não vou entrar nesse atalho, o tema em si mereceria uma reflexão especial do maior interesse. Há prazer no arranjo lógico entre as frases capaz de clarear e desvendar correlações que desconhecíamos. O prazer ligado ao conhecimento e ao aprendizado se enriquece substancialmente com a chegada da linguagem e da lógica em nossas vidas. São prazeres intermináveis, pois sempre teremos mais o que aprender do que tempo para fazê-lo.

O que acontece com a linguagem, onde a nova aquisição prática se transforma também em nova forma de prazer, pode se dar com tudo o que for da alçada da razão. Os computadores são um grande exemplo, trazendo inclusive alguns novos temas de tensão entre os casais pelo prazer que sua manipulação pode determinar. São infinitos os prazeres da razão e muitos novos deleites ainda estão por vir. Apenas para fins práticos e operacionais, podemos dividi-los em dois grupos: os passivos e os ativos. A música, a apreciação de objetos de arte, a leitura são exemplos de prazeres racionais passivos. Construir algo com as próprias mãos, compor música, pintar, escrever, falar são alguns dos nossos prazeres racionais ativos, através dos quais executamos alguma coisa. Por meio dos processos ativos, atingimos outras pessoas, interagimos com o meio interferindo sobre ele. Nestes casos é que a questão moral se impõe como parte do processo de reflexão.

A regra é simples: não temos mais e nem menos direitos do que os outros. Se nossa ação vier a trazer prejuízo indevido a terceiros, ela é imoral. Se tivermos iguais direitos e um dos dois for prejudicado, é legítimo que lutemos por eles. Não somos obrigados a abrir mão de coisas nossas em favor de terceiros, a não ser que eles tenham mais direitos do que nós. Abrir mão é um direito e não um dever e que deve ser



exercido com cautela, sendo sempre necessário cogitar se por trás da boa ação não existe alguma intenção duvidosa.

Agora, ao lado desse tipo de pensamento moral ligado aos direitos humanos, há um outro tipo de pensamento que nos invade: é a utilidade das nossas ações. O fato de o produto do nosso trabalho servir para alguma coisa na vida das outras pessoas envolve uma reflexão não acerca dos malefícios que possamos fazer, que é a questão moral essencial, mas do prazer que possamos ter em alguns benefícios que outros terão com um fruto nosso. Quando o artista plástico vê um quadro seu dando alegria à sala de uma pessoa, ele se sente útil e isto é fonte de prazer. O mesmo acontece com o cirurgião, o marceneiro, o mecânico... O ingrediente da vaidade é evidente, mas não é só isso: é um prazer novo derivado da sofisticação da razão, este de poder interferir positivamente na vida de outras pessoas.

### 5.5 As Trocas Definem as Boas Relações Interpessoais

O prazer de se sentir útil não tem correlação com uma tendência gregária. Não acredito que tal característica faça parte da nossa natureza. Em virtude da nossa razão mais acurada, somos competentes para nos agredirmos de modo invisível – mais brutal do que aquele que observamos nos outros animais –, para sentirmos certas emoções positivas em relação a algumas das pessoas que nos cercam e igualmente para termos sentimentos genéricos de simpatia pelos nossos “irmãos”, companheiros dessa mesma viagem numa nau sem rumo, que é o planeta Terra. A emoção poderia ser chamada de solidariedade. Envolve mais o coletivo “humanidade”, no qual nos sentimos integrados, e algumas pessoas especiais, às quais somos ligados por algum elo. A solidariedade deve ser distinguida da piedade, emoção que sentimos por algumas pessoas em virtude de nos identificarmos com o seu sofrimento.

Solidariedade é palavra que me vem à mente como sensação de prazer, semelhante ao que sentimos quando percebemos a utilidade de nossas ações para os outros. Ela corresponde a agradáveis interações e inter-relações com seres humanos, entre as quais se incluem aquelas nas quais um dos dois está sendo útil para o outro através da prestação de algum serviço necessário. Muitas das nossas profissões são desse tipo: aprendemos bem um dado ofício e depois usamos esse saber para uma interação útil com o meio social no qual vivemos. A sensação interna é mais prazerosa do que a que percorre o interior das pessoas que operam de modo oposto, isto é, aquelas que tentam tirar o máximo proveito de sua inteligência apenas para benefício pessoal.

Não estou defendendo a generosidade, que é um desequilíbrio do meio-termo provocado pela nossa vaidade, pelo desejo de superioridade e transcendência. Apenas me refiro a um fato indiscutível: as pessoas egoístas, as que tratam de tirar uma fatia do bolo maior do que merecem, são insatisfeitas e infelizes, mais do que as generosas. A generosidade é fruto da vaidade, mas é sinal de força; só pode dar mais do que recebe quem é rico! O egoísmo é sinônimo de fraqueza. A auto-estima, que não pode ser burlada por artifícios, registra estas verdades, de modo que o generoso tem uma auto-avaliação melhor do que o egoísta. Não é tão boa quanto se pode imaginar, porque o generoso sabe que uma parte de sua **ação** dadivosa tem a ver com vontade de se destacar, ou, então, com o desejo de ser amado, com o medo do abandono e da solidão.

Nesse aspecto, cada vez mais me encanta o meio-termo. É lógico e razoável que as boas relações humanas sejam aquelas que envolvem trocas nas quais ambas as partes estejam satisfeitas. Não é inteligente uma pessoa aceitar a posição aparentemente vantajosa nas relações desiguais: o benefício a curto prazo leva a uma dependência maior a médio prazo e a um prejuízo da auto-estima a longo prazo. Inversamente, não me seduz a idéia da generosidade, apesar da



sensação de superioridade que possamos vivenciar em um curto espaço; a longo prazo, a sensação é de ter sido "trouxa": dar o melhor de si para quem não merecia tal dedicação.

Além do mais, não há razão para olharmos com desconfiança para a palavra "troca", tampouco deveríamos temer a palavra "interesse". Aprendemos a ver com conotação negativa o indivíduo "interesseiro", porque a palavra foi usada como sinônimo de egoísta, mas, na verdade, significa a pessoa que quer levar vantagem. As relações de troca envolvem obrigatoriamente a avaliação dos interesses que podem estar envolvidos; ao nos relacionarmos com alguém, em qualquer nível, precisamos saber o que temos para dar e o que podemos esperar como retribuição; é necessário refletirmos sobre o fato de essa troca ser-nos ou não "interessante". Se não o for, não deveremos nos interessar pela transação. Mesmo nas atividades úteis acima descritas, elas não devem prescindir das trocas: o prestador de serviço precisará ser recompensado pelo empenho que teve; terá duas satisfações concomitantes, pois ficará feliz em ser útil e estará contente com a retribuição que recebeu.

A noção de que as boas relações humanas são de troca, na qual ambas as partes estão satisfeitas, não está em oposição à idéia de solidariedade, do prazer que podemos ter na proximidade com certas pessoas. Ao contrário, as trocas justas nos aproximam uns dos outros. A existência de interesses em comum sempre foi fator de aproximação social; e não há nada de mal nisso. Se for verdade que não existe a tendência gregária, o prazer só existirá como subproduto de trocas interessantes para todas as partes. Se as trocas forem desiguais, as relações ganham instabilidade e quem se sentir prejudicado poderá interromper o relacionamento de uma hora para a outra. Em virtude disso, quando desejamos a estabilidade de um relacionamento, é forçoso que nos preocupemos com a contabilidade do outro. Não adianta um negociador esperto conseguir "tirar" um orçamento muito conveniente para si na hora de iniciar um tratamento dentário. Se o dentista estiver insatisfeito com a negociação, o "esperto" não estará sendo nada beneficiado.

Raciocínio idêntico vale para as questões do amor, da amizade e do casamento. Não compartilho do ponto de vista de que o amor é cego e nem de que ele "tem razões que a própria razão desconhece". A idéia da gratuidade, do amor sendo o oposto dos interesses, como fenômeno incondicional é postura de grande interesse para as pessoas egoístas. Isto porque, a partir desse discurso, elas terão o direito de receber todos os favores daqueles que as amam. É sempre bom reafirmar que o egoísta atenua o seu sentimento de desamparo sendo amado e não amando. Para que isso possa continuar a ocorrer assim, é necessário que a outra metade das pessoas seja do tipo generoso, isto é, que ame sem se preocupar se está ou não sendo reciprocada; enfim, o generoso é o que ama incondicionalmente, condição ótima para a sua vaidade e péssima na prática e para a qualidade efetiva de sua vida.

A experiência tem nos ensinado que a grande maioria desses relacionamentos de "amor cego" ou "incondicional" se dá entre uma pessoa egoísta e outra generosa; e mais, que com o passar do tempo, essas relações onde não existem trocas – um dá e o outro recebe: isto não é troca – tendem para se romper, porque o generoso se cansa de ser usado e abusado. Exatamente como em qualquer outra, a sociedade matrimonial não terá longa vida a não ser que satisfaça os interesses efetivos de ambos; para o generoso, o simples fato de poder exercer uma superioridade poderá ser motivo suficiente para ele gostar de relacionamentos desiguais; mas com o tempo, sua auto-estima tende para melhorar e ele não aceitará mais esse tipo de tratamento e as relações romperão. Nada de tão ilógico e irracional; ao contrário, o processo tem a regularidade e a constância de um fenômeno: não é necessário ser vidente para fazer estas previsões e acertar em quase 100% dos casos.

Uma das grandes conquistas da nossa razão é a aquisição de um certo controle sobre o fenômeno amoroso. Do mesmo modo que poderemos vê-lo em sintonia com nossos interesses – só podendo, pois, gostar de pessoas com as quais



trocamos e nos sentimos gratificados com o que recebemos – poderemos também ter maior domínio dos seus ingredientes possessivos e ciumentos. Além do mais, poderemos até mesmo imaginar a possibilidade de existir em nós competência para graduar a intensidade do sentimento. Por exemplo, muitos de nós somos capazes de gerenciar com eficiência o fenômeno da agressividade: cada vez que somos agredidos, a raiva manifesta-se com todo o seu vigor; podemos raciocinar sobre o fato e estudar que tipo de resposta daremos ao que aconteceu; se trata da intermediação racional, dando melhor sentido a uma reação que tenderia para ser puramente emocional – o que é verdadeira para a maior parte das pessoas que, infelizmente, não desenvolveram esse controle.

De uma forma espontânea, esta graduação já existe; ela está presente nas relações afetivas que chamamos de amizades. São relacionamentos intensos, nos quais não é “proibido” refletir de acordo com os interesses. Nossos amigos são pessoas parecidas conosco; têm gostos e interesses semelhantes; como regra, têm temperamento e caráter afinados com o nosso, bem como nível de instrução e de posição social. As relações envolvem trocas e só pessoas muito inseguras aceitam relações de amizade onde só elas dão e nada recebem; como regra, isto só acontece nos primeiros anos da vida adulta. Costumamos escolher nossos amigos de forma muito criteriosa, de acordo com os objetivos que temos em cada fase da vida. E na hora de haver o encantamento amoroso, parece que esquecemos de tudo e nos envolvemos com pessoas das quais não seríamos amigos.

A introdução da racionalidade nos processos amorosos nos permite transformar um fenômeno do domínio da dor – busca de aconchego para atenuação da dor do desamparo – em algo capaz de penetrar no domínio do prazer. Através de trocas sadias de todo o tipo – práticas intelectuais, sexuais, etc. –, podemos transformar a nossa necessidade de aconchego, fenômeno grosseiro e quase doentio, em uma interação rica de trocas gratificantes e prazerosas. O prazer se introduz no

fenômeno amoroso tanto pelo caminho da sexualidade como pela possibilidade que temos de aprender muito na relação com pessoas adequadas. A própria intimidade e sinceridade que podem se estabelecer é algo que nos ensina muito sobre nós mesmos e sobre a condição humana. O fenômeno amoroso associa-se à sofisticação introduzida pela razão e, junto com as amizades, passa a ser manifestação exemplar de solidariedade humana. Isto em virtude da interferência e da permanente vigilância que a razão passa a exercer para evitar todas as tendências regressivas que certamente existirão.



## 6 CONCLUSÕES

É sempre difícil o encaminhamento de um livro para as suas páginas finais, especialmente para pessoas, como eu, que não gostam de dar conselhos e muito menos fazer afirmações definitivas. A idéia nuclear desse trabalho é tentar mostrar quais são as peculiaridades mais relevantes da nossa condição. O conhecimento adequado dos dados e características que nos definem permite arranjos variados das peças do quebra-cabeça, que é a vida de cada um de nós. Cabe-nos fazer essa arrumação, dar maior ênfase a esse ou aquele ingrediente da nossa subjetividade, a esta ou aquela forma de interagir com o meio ambiente e com os Mistérios que nos cercam.

Esse trabalho individual pode ou não ser intermediado por processos psicoterapêuticos. É nessa tarefa, com ou sem a ajuda do profissional de psicologia, que tratamos de harmonizar nossas características gerais – que são tema desse livro – com as peculiaridades de nossa história e em concordância com a forma como pensa a nossa razão. Por exemplo: uma pessoa que, na infância, foi muito pobre e se sentiu humilhada por isto poderá desenvolver uma ambição material maior do que a de outra que sempre teve tudo o que necessitou. Poderá achar necessário primeiro ter sucesso no plano econômico para depois se dedicar a outra área do conhecimento e, ainda, persistir nessa rota pela vida inteira ou alterá-la



a partir do atingimento de um objetivo concreto. Não há como dar soluções gerais para tais dilemas. Cada um sabe de si e, de fato, cada cabeça é uma sentença!

É importantíssimo a pessoa saber exatamente o que faz e por que age dessa ou daquela maneira. É preciso ser consciente de si mesmo, empenhar-se nessa tarefa permanente de autoconhecimento, introspecção e reflexão acerca das nossas ações e de como estamos encaminhando nossas vidas. É essencial que atuemos, mas o é também pensarmos sobre o que fizemos e o porquê de nossas ações. Temos de nos empenhar intensamente na direção da ação consciente, ponderada e meditada. Um dos objetivos interiores é conseguirmos dominar todos os nossos territórios e acabar com o inconsciente. É fundamental tentarmos nos apropriar inteiramente de nós mesmos, ainda que isto signifique nos aproximarmos também de "partes" menos desejadas e menos "dignas".

Esse conhecimento de si mesmo permite a construção de projetos para o futuro, os quais deveriam ser passíveis de execução. Um certo filósofo já disse algo assim: "a vida não tem sentido nenhum, mas não é proibido dar-lhe algum." O que mais nos ajuda a viver é conseguirmos construir um sentido para nossa breve passagem pela Terra. O fato de não existir um sentido preestabelecido para a vida pode parecer triste à primeira vista; porém, é uma realidade encantadora, pois nos permite uma liberdade individual enorme. Podemos dar-lhe o sentido que quisermos; esta é a conclusão correta, e não aquela geradora de apatia e indiferença, de que a vida é sem graça porque não tem um sentido preestabelecido.

Viver é o ato de tentar realizar o projeto que construímos para nós, de acordo com o sentido que atribuímos à nossa vida. Estamos, insisto, no domínio das opções individuais, onde não cabem generalizações e grandes sugestões, a não ser aquelas que dizem respeito à questão moral: não podemos desprezar os idênticos direitos das outras pessoas. O descaso pela moral costuma ser muito grave; tenho conhecido mais pessoas positivas e alegres entre os que se preocu-

pam com os direitos alheios do que entre aquelas que são negligentes com essa questão; estas últimas atingem mais facilmente seus objetivos, pois não se vêem limitadas pela regra moral; todavia, parece que usufruem suas "conquistas" de modo incompleto e sem alegria. Afora essa questão ética, é inconveniente e prejudicial tentar influenciar as pessoas para a perseguição desse ou daquele projeto. É da natureza das pessoas autoritárias – aparentemente fortes e no íntimo inseguras e fracas – esse esforço de tentar fazer com que os outros se comportem segundo a sua forma de pensar. Além de cansativo, esse modo de agir é arrogante e pretensioso.

O ato de viver não corresponde ao atingimento do objetivo, mas sim ao caminho que se faz para chegar lá, o que, aliás, é pouco relevante, até porque a chegada determinará o surgimento de um novo projeto. Temos de ver interesse no nosso dia-a-dia, no processo pelo qual passamos na direção da realização dos nossos projetos. Esta é que é a nossa vida. Se sou um médico, preciso gostar de atender os meus pacientes, o que faço cotidianamente. Posso ter como projeto fazer descobertas importantes que me trarão determinadas glórias e reconhecimento. Mas não tem cabimento me dedicar por décadas a uma tarefa que me pareça insuportável para poder ter um dia de glória.

Em outras palavras, não me parece importante se a pessoa busca um sucesso retumbante ou não – respeitada, é claro, a norma ética. O essencial é achar graça e interesse no cotidiano, pois só o presente existe. O sucesso é apenas um "torrão de açúcar" que colocamos lá adiante, que nos ajuda a dar ritmo, disciplina e regularidade ao nosso modo de ser e à forma como vivemos a nossa rotina diária. Na construção dos nossos projetos entram muitas variáveis, que vão desde os dons inatos que porventura tenhamos até as interferências – positivas e negativas – que sofremos em virtude de nossa história pessoal. É nesse aspecto que as peculiaridades das nossas vivências infantis e, em especial, as familiares mais nos influenciam. Ao pensar em um projeto, não estou me



referindo apenas às questões de trabalho, mas também nas coisas afetivas, planos intelectuais, visão religiosa e tudo o mais que define nossas vidas.

É a essa busca de se conhecer, de usar o conhecimento de si mesmo para a construção de um sentido para a vida, de tentar executar o projeto que daí deriva e da capacidade de aprender das experiências que envolvem o caminho que eu chamo de crescimento interior. Esta é uma expressão usada de forma muito generalizada e nem sempre corresponde a algo mais do que ler alguns livros ou freqüentar algumas reuniões de "meditação". Crescimento interior, para mim, é um processo que se inicia pelo conhecimento, mas não pára aí. É preciso que o conhecimento defina uma ação, a qual tem de ter um direcionamento definido e claro. No processo de agir existirão percalços. Os revezes gerarão dor e sofrimento. As pessoas terão de absorver os fracassos e continuar na luta sem desistir ou desanimar. Deverão aprender dos seus erros e isto determinará uma nova tentativa de ultrapassagem daquele obstáculo de modo mais consciente e com maior experiência. O sucesso finalmente atingido recompensa todos os esforços, além de ser o estímulo para o início da etapa seguinte onde todas as dificuldades se repetirão. Este é o fascinante caminho em que reflexões determinam ações, cujos resultados determinam novas reflexões, que serão a base para novas ações.

Não é preciso dizer o quanto isto faz bem à auto-estima das pessoas, sendo essa alegria o maior indicativo de que se está, de fato, no caminho da evolução. Não há ritmo definido e nem é importante acharmos que aos trinta ou quarenta anos deveremos ter atingido um determinado ponto da "estrada da vida". O processo é, insisto, individual. Por exemplo, a maturidade necessária para o atingimento de um determinado sucesso profissional poderá chegar aos 30 anos para uns e só aos 45 para outros. Não faz a menor diferença. Cada um tem um ritmo. O tempo gasto em cada etapa é função de muitas variáveis, inclusive de certos episódios casuais da vida de cada indivíduo. O importante é evoluir.

Não interessa a comparação com os outros, mas sim a comparação consigo mesmo. Eu tenho que me sentir, hoje, mais completo e evoluído do que a 5, 10, 15 anos atrás.

Durante o processo de crescimento, dependendo das etapas que estamos tentando ultrapassar e vencer, podemos desenvolver atitudes rígidas e de grande convicção em nossas idéias. Isto pode ser necessário para que tenhamos toda a nossa energia concentrada de modo a aumentar nossas chances de vitória. Teremos emoções fortes — raiva, euforia, indignação, além de tristeza e dor — e opiniões definitivas. Isto é sinal de que estamos no meio da luta. À medida que chegamos aos patamares mais estáveis do crescimento interior, estes comportamentos deverão se esvaír. Sabemos que a pessoa está próxima da maturidade e serenidade quando ela se desarma. Torna-se mais flexível, dócil e tolerante para as diferenças de opinião. Não acha mais que suas idéias são tão melhores que as dos outros. Compreende melhor as pessoas e é mais complacente com as próprias contradições e limitações. Está se aproximando do sábio, que sabe que nada sabe e tendo coragem para "saber" menos. Sim, porque as convicções radicais e fortes nos fazem seguros e confortados, ao passo que a dúvida nos deixa mais inseguros e desamparados. Assim sendo, a incerteza é privilégio dos fortes de espírito, e quando ela cresce do meio para o fim do caminho do conhecimento só pode ser assumida pelas pessoas de coragem.

Estava me referindo à "ignorância" do sábio, ao questionamento próprio das pessoas de mente aberta e sempre prontas a tentar se apropriar de novos dados e informações. Apesar de ter dirigido minha reflexão sobre esta questão como indício de um estágio avançado de crescimento interior, gostaria de voltar a ela, ainda que em termos menos radicais, também para os períodos da juventude. As pessoas que não suportarem uma certa dose de dúvida terão muita dificuldade para aprender coisas novas. O conhecimento deriva da dúvida. Tudo começa com a capacidade que algumas pessoas têm de fazer uma pergunta original para a qual não temos resposta. A



partir daí ativa-se o processo psíquico, com o objetivo de encontrar uma solução para aquele novo dilema.

O outro começo possível relaciona-se com a observação de um fenômeno natural novo e desconhecido. Por exemplo, atualidade, temos nos deparado com os chamados fenômenos parapsicológicos – telepatia, materialização e premonição. Não são propriamente novos, o que o é a abordagem, pois no passado as coisas eram rapidamente atribuídas aos processos que envolviam forças sobre-humanas. Como nos posicionamos diante destes processos? As pessoas que mais detestam as dúvidas – sempre em virtude da insegurança que daí deriva – tenderão a negar a existência daquilo que não sabem explicar. Preferirão dizer que os fenômenos parapsicológicos são falsos, que são uma forma de enganar pessoas crédulas; dirão que é “evidente” que não existe materialização, que isto é pura charlatanice.

Assim é que elas resolvem suas angústias; todavia, se afastam da verdade e não conseguem exercer o enorme prazer que deriva do aprendizado, da aquisição de um novo saber que abre novas e fascinantes perspectivas. Não basta que uma pessoa tenha vontade de conhecer; é preciso que tenha a coragem de conviver com a dúvida. Isto porque um outro modo equivocado de resolver a questão é encontrar uma explicação, rápida e precipitada, para a questão em jogo. No caso da telepatia, ela pode ser atribuída a “ondas eletromagnéticas” que saíam de um cérebro e alcançariam o outro. Assim, parece que se encontrou uma explicação razoável, de acordo com a “lógica” da ciência em vigor; ou, então, outras pessoas poderão persistir na tendência tradicional e atribuir as questões da parapsicologia aos espíritos dos mortos que “insistem em nos cercar”.

Tanto a negação do fato novo ou a fuga das novas perguntas, como a tendência para precipitadas respostas são formas de fugir do sofrimento derivado da incerteza. Porém, nos causam um dano irreparável porque nos fazem covardes para uma forma nova de observação da vida e, portanto, para

uma verdadeira abertura à aquisição de novos conhecimentos. Já me referi mais de uma vez aos perigos da lógica e ao fato de que ela corresponde apenas a uma forma de armazenar, sistematizar e transferir conhecimentos. Através dela somos capazes de aprender o que já se sabe, mas não de compreender o que desconhecemos.

O conhecimento acumulado ao longo de gerações é transferido para os novos membros do grupo através de uma narrativa lógica, razão pela qual nos apegamos a esta forma sistematizada de pensar, pois parece que ela corresponde à forma mais sofisticada de saber. Quando isto acontece, desprezamos o modo de pensar chamado de intuição, onde temos a impressão de que tal situação está correlacionada com uma outra, apesar de não sabermos explicar porque é que achamos que assim o seja. Não temos uma fórmula lógica para estabelecer a correspondência entre dois fatos, e ainda assim achamos que ela existe. E, como regra, ela existe mesmo! Aos poucos somos capazes até de encontrar elos lógicos que provam aquilo que pressentimos. Nestas condições, fica mais fácil a transmissão do novo conhecimento. Entretanto, o elo foi estabelecido antes da explicação lógica. A lógica não gera conhecimento, apenas o sistematiza, organiza e permite mais facilmente sua transferência.

Um mundo excessivamente lógico torna-se árido e pouco criativo. Este é o grande temor que tenho dessa “era da informática”, na qual estamos mergulhados. Vivemos um apogeu da utilização do saber que deriva da lógica da nossa razão, aplicada a esses equipamentos. Mas a intuição, a religiosidade e a fé, fenômenos não-lógicos por excelência, onde se situam? E como fica o homem quando ele se afasta demais dessas outras formas de utilização da sua inteligência? Temos diminuído sobremaneira os prazeres que derivam do conhecimento e da plena utilização da razão. Aprender a tirar partido dos computadores é, sem dúvida, um prazer intelectual legítimo. Contudo, crianças e adolescentes crescendo dentro da lógica estreita que ope-



ra tais máquinas – e também os jogos que nelas se praticam – terão competência limitada para outras formas de aprendizado, que conduzem aos novos conhecimentos e às produções artística e cultural em geral.

Cada vez mais vejo a beleza das idéias que derivam de uma visão religiosa, mística, da vida e da nossa condição. Nos imaginarmos peças de engrenagens maiores, cujas regras nós desconhecemos instiga nossa criatividade. Nos leva à busca de sons e imagens capazes de expressar nossa perplexidade diante de tão impenetráveis “Mistérios”. Numa visão desse tipo, tudo é possível e nos estimula à busca de coisas novas em todos os setores. A idéia da existência de forças sobre-humanas – substanciadas na palavra Deus – é rica, criativa e estimulante. Além do mais, a idéia da existência de forças superiores às nossas é boa para que nos posicionemos de uma forma mais humilde em relação às questões da vida, diminuindo nossa tendência para a onipotência; e aí reside outra grande vantagem derivada de idéia da existência de Deus.

Todavia, não estou propondo a negação da lógica e de sua imensa importância, para desviar o pêndulo na direção de uma utilização intuitiva e mística da razão. Neste caso, como na grande maioria, a “virtude está no meio”. E o meio-termo aqui não significa obrigatoriamente uma porção de lógica para uma porção idêntica de intuição, mas sim a inter-relação entre estas duas formas da utilização da razão humana: pressentimos e depois refletimos a respeito, de forma a tentar estabelecer os nexos capazes de serem expressos de uma forma lógica. Podemos perfeitamente intuir e depois tratar de fazer uma correlação lógica para dar forma à intuição que tivemos. Uma operação não exclui a outra.

Aliás, a lógica e a intuição se completam da mesma forma que a ação e a reflexão. Tanto a **ação** como a **intuição** poderão introduzir novos dados para a nossa razão; uns vêm de fora da gente, enquanto outros vêm de dentro. Cabe à reflexão lógica ordenar e correlacionar os vários dados, de

modo a permitir a máxima utilização daqueles novos conhecimentos. Para ser mais preciso, poderíamos chamar de conhecimento aos dados novos – derivados da ação ou da intuição – que puderam ser ordenados e sistematizados pela lógica. A intuição e a ação seriam pré-conhecimento; tornam-se conhecimento quando apropriadas pela lógica.

Atribuir às ações e às experiências concretas papel assim fundamental no processo de aquisição do conhecimento faz parte de uma visão realista que defendi insistentemente ao longo desse livro. Já manifestei com insistência minha inquietação e apreensão em relação aos processos psíquicos – teorias, doutrinas, religiões, etc. –, nos quais da reflexão lógica são extraídas conclusões saborosas, mas que não se confirmam na prática. Não creio que a origem destas construções ideais e falsas seja a intuição, à qual atribuo valor equivalente ao das ações. Estas construções podem derivar de algum tipo de pressentimento, mas são o fruto precipitado das deduções lógicas indevidas que daí derivam. Por exemplo, o homem pode pressentir a existência de Deus. A partir daí constrói todo um conjunto de doutrinas que têm objetivos práticos definidos ou que estão de acordo com a nossa vaidade. A intuição pode ser verdadeira e a construção posterior poderá ser obra falsa da razão, sempre com pressa de sistematizar e organizar tudo o que vê pela frente.

Cabe aqui mais uma questão acerca da afirmação que fiz de que a “virtude” costuma estar no meio. Se isto for verdadeiro, por que essa região do meio-termo é freqüentada por tão poucas pessoas? De onde procede essa tendência, tão forte em nós, de nos afastarmos do ponto médio? Já ficou claro que, ao fazermos isto, estamos criando condições facilitadoras para os erros e para a piora da nossa qualidade de vida em geral. No entanto, apesar de tudo, são pouquíssimas as pessoas que vivem de acordo com este modo comedido de ser e de pensar.

O comedimento seria uma qualidade próxima da paz de espírito; isto na medida em que evitamos todo o tipo de



radicalização. Nosso psiquismo busca a paz de espírito, mas depois se vê, mais ou menos rapidamente, entediado e incomodado nesta condição. A harmonia nos fascina e ao mesmo tempo nos entedia. Isto sempre nos leva para uma tendência à fuga da posição média. Tenderíamos para uma posição discretamente excêntrica, de forma a conciliar nossa ânsia homeostática e nossa sede de ação e de movimento. Tenderíamos a um ponto de equilíbrio que poderíamos chamar de dinâmico: equilíbrio derivado da interferência de várias forças sobre nós, cuja posição pode se alterar em cada momento de nossas vidas. Em outras palavras, a paz de espírito que realmente buscamos envolve sempre algumas inquietações e desejos a serem realizados. Caso contrário, nossa tendência para a depressão e a tristeza costuma se tornar insuportável.

Um outro fator nos impede, na maior parte do tempo, de agir de acordo com o comedimento, que costumamos chamar de bom senso: trata-se da vaidade, componente da nossa sexualidade que nos impulsiona para o destaque, para que sejamos capazes de atrair olhares de admiração em virtude de feitos extraordinários. Ora, nada mais comum do que o meio-termo e o comedimento. Se uma pessoa tem muito dinheiro, ela se destaca, bem como se for muito simples e pobre, desde que isto não seja a regra! Se ela tiver uma condição econômica remediada, não atrairá nenhum tipo de olhar. O mesmo acontece se ela for de uma aparência física mediana, de inteligência e cultura próprias da média das pessoas.

Como a nossa vaidade não costuma suportar a situação de pouco destaque, com a finalidade de chamar a atenção buscamos algum tipo de extravagância, que pode se exercer na forma de se vestir, nos modos, na conduta moral, no universo do conhecimento e no plano da vida material. Como a vaidade é erotismo, o comedimento e o bom senso parecem insípidos e sem gosto perto da sensualidade da extravagância. Não é difícil compreendermos porque nos é tão difícil, às vezes, agir de acordo com o nosso bom senso.

## 6.1 É Importante Subtrair a Influência da Vaidade em Nossas Decisões

Cabe, pois, uma reflexão um pouco mais detalhada acerca de um eventual antagonismo entre nossa vaidade e o estabelecimento de um projeto no qual possamos desfrutar de uma boa qualidade de vida. Apenas para exemplificar: a sede de destaque de uma pessoa poderá fazer com que ela se dedique inteiramente a um trabalho, de modo que não tenha disponibilidade e tempo para outras atividades que ela mesma gostaria de exercer, tanto no domínio do lazer como em outros setores da vida profissional. Uma pessoa poderá ficar tão fascinada com o reconhecimento público de alguma atividade sua que passa a se dedicar a ela com voracidade tal que venha a sofrer um ataque cardíaco precoce. Uma outra poderá ficar tão encantada com a admiração que seu desprendimento material pode despertar nas pessoas ao seu redor que se torna incapaz de comprar um carro novo mesmo quando isto se fizer absolutamente necessário.

Não se trata de uma questão simples, uma vez que a força erótica contida na vaidade é muito poderosa. Pelo prazer de nos exibirmos e de chamarmos a atenção poderemos nos colocar em situações difíceis e que não eram exatamente aquelas que gostaríamos. Mesmo pessoas com bom senso crítico e conhecimento adequado de si mesmas podem cair nestas armadilhas, que correspondem não apenas a desvios do ponto médio – o do bom senso e do conhecimento –, mas também dos próprios objetivos individuais. Um advogado bem-sucedido pode ser tentado a ser político, atividade que traz maior destaque e poder. Poderá ficar fascinado pelo poder e negligenciar sua atividade inicial, o que será fatal, pois sua clientela se dispersará. De repente, poderá se dar conta de que, movido pela vaidade que entorpece e vicia, se afastou dos antigos planos e projetos, dos sonhos da mocidade e daquilo que realmente gosta de fazer. Todos conhecemos histórias desse tipo, envolvendo não só as questões da vida profissional. Homens maduros e que obtiveram êxito costumam



mam ficar deslumbrados com o "sucesso" que venham ter com mulheres belas e jovens; não raramente se embriagam com esse tipo de recompensa à vaidade, de modo a jogar para o alto a família e relacionamentos estáveis em nome do prazer de "desfilar" ao lado de mulheres que todos os outros homens cobiçam. Repentinamente, se dão conta do equívoco que estão cometendo e do ridículo que podem estar passando; nem sempre se apercebem a tempo de reconstruir aquilo que destruíram para poder exercer a vaidade.

É na questão de dinheiro que a vaidade costuma nos desequilibrar mais. É necessário refletir com clareza para sabermos qual é o nosso real objetivo nessa área importante da vida. Através do dinheiro, temos a resolução daquilo que precisamos, o que alivia muitas dores. Temos acesso às artes e ao conhecimento, a sofisticadas resoluções de nossas necessidades: comidas especiais, roupas elegantes, casas bonitas, etc., que são o fruto da influência da inteligência sobre temas que teriam de ser resolvidos de toda a forma. Mas é também através do dinheiro que podemos nos destacar, por possuímos privilégios, coisas raras e caras. Aí estamos apenas no domínio da vaidade. Os que não têm acesso a isto poderão sentir-se humilhados por não poderem possuir o que nem sempre necessitam e que talvez nem queiram.

Não há como generalizar e nem é o meu propósito dizer como as pessoas devem viver, que objetivos devem perseguir e quanto sacrifício terão disposição de fazer para atingi-los. É importante que se pense profundamente sobre este tema e não se vá fazendo tudo mecanicamente, apenas porque muitos o fazem. Um bom "truque" para podermos avaliar com maior clareza nossos projetos é tentar saber que valor lhes damos mesmo subtraindo o peso da vaidade em nossa subjetividade. Assim, "vaidade à parte", quanto o advogado a que me referi quer ser político? Quanto a pessoa acha importante para sua qualidade de vida ter uma casa enorme com dez empregados? Ao comprar o barco, gosta mesmo do mar? E o automóvel novo, é para exibir ou existe prazer real em possuí-lo?

Se o projeto tiver interesse mesmo sem a interferência da vaidade, é provável que se trate de algo que queremos mesmo e do qual não nos arrependemos ao lutar para consegui-lo. Aliás, não deveríamos nos preocupar com a vaidade. Esta se acoplará a qualquer projeto e está presente tanto na riqueza quanto no desprendimento. É preciso primeiro decidir nosso caminho sem a interferência dessa emoção; depois deixarmos que ela "encampe" o nosso projeto, dando-o aquele sabor agradável e sensual que tanto apreciamos.

Mais um alerta importante acerca da influência da vaidade sobre a nossa qualidade de vida é na questão da responsabilidade. É vaidade e onipotência pensar que poderemos definir exatamente os resultados que obtemos com a educação dos nossos filhos, com as nossas atividades profissionais, com a ajuda que pretendemos dar a amigos ou parentes, e assim por diante. É fundamental que sejamos pessoas responsáveis, zelosas de nossos deveres, exercendo-os com o maior carinho e com a máxima dedicação. Isto sim temos o dever de cobrar de nós mesmos. Agora, não podemos cobrar resultados, pois eles não dependem de nós. A educação dos nossos filhos é função de muitos fatores externos a nós, inclusive da maneira de ser e de pensar deles mesmos.

O cirurgião que opera o seu paciente tem o dever de agir com responsabilidade: deve estar descansado, não pode ter tomado bebida alcoólica, se cercar de todas as cautelas e ter todo o conhecimento necessário para o exercício daquela atividade. Agora, o resultado dependerá de outras pessoas, do organismo do paciente, de infecções que não temos como evitar, além de fatores imponderáveis que chamamos de "vontade divina". É pura vaidade achar que podemos controlar tudo e todos. Isto gera uma angústia que poderá ser causadora de vários desgostos precoces dos profissionais com grande responsabilidade. O erro, insisto, está em pretender influir sobre o resultado. É óbvio que sempre queremos que tudo saia da melhor forma. Temos de trabalhar para isso e também ter a humildade de saber que nem tudo está nas nossas mãos.



Esta redução do próprio “poder” pode ser a salvação de muitas pessoas, no sentido de lhes restaurar uma vida serena e sem grandes aflições. Além do mais, o “poder” continua exatamente o mesmo, o que desapareceu foi a idéia de que o tínhamos, na verdade inexistente.

## 6.2 É Possível Ser Feliz Sozinho?

Nessas considerações finais acerca da arte de viver bem não poderiam faltar algumas palavras sobre um dos temas mais complicados, que é nossa tendência para o estabelecimento de vínculos afetivos intensos e sua contradição com a ânsia de individualidade e identidade que também povoa nossa subjetividade. Já ficou claro que acho uma arte sutil e possível esta que nos leva a viver bem. Depende do conhecimento de todas as nossas características e de sermos capazes de dar um destino que satisfaça nossos anseios mais fortes. Depende ainda de aprendermos a lidar bem com nossas contradições e de desenvolvermos ao máximo a capacidade para lidar com as dores e frustrações que fazem parte obrigatória do caminho da vida.

Uma das coisas que pode nos acontecer, quer queiramos ou não, quer estejamos preparados para isso ou não, é termos de viver sós por períodos mais ou menos longos. Por mais que sejamos românticos e pretendamos sempre estar acoplados a alguém, pode ser que isto nem sempre aconteça quando gostaríamos. A grande verdade é que não fomos educados para ficarmos razoavelmente bem sozinhos. Nossa sociedade discrimina até hoje as pessoas solitárias. Se alguém estiver sozinho no teatro, a primeira hipótese que se faz é de que seja criatura intragável e que está sozinho porque não foi capaz de encontrar companhia, o que pode não ser verdadeiro. Pode existir pessoas que gostem de estar sós, de conviver consigo mesmas por longos períodos.

Não é raro que nossos preconceitos escondam nossas fraquezas e incompetências. Fomos educados para a dependência, de sorte que quando nos vemos solitários a nossa tendência é entrar em pânico. É necessário um prolongado treinamento para que possamos ficar bem conosco mesmos, para que não nos sintamos mal e nem envergonhados por não termos uma parceria fixa e estável. É preciso que se deseje atingir este objetivo; acredito que deveríamos alterar nosso padrão cultural e enfatizar a importância e o valor de sermos capazes de viver em solidão por certo tempo.

A própria palavra **solidão** carrega um estigma injustificado, a não ser pelo pânico que a maioria das pessoas sente quando sós. O pânico é, provavelmente, ligado a reminiscências de nossa infância, onde solidão significava total desamparo e falta de cuidados práticos. Não se trata, por outro lado, de usar expressões como “se bastar” ou “se completar”. São pouquíssimas as criaturas que se sentem “completas” sem um parceiro amoroso. O que está em jogo aqui é que podemos ficar bem, alegres e muito produtivos mesmo com alguma sensação de incompletude. Aliás, aquelas pessoas que estão bem no amor também têm de conviver com sensações parecidas, tanto no próprio plano sentimental – há horas em que nos decepçamos com a pessoa amada – como em virtude de outras frustrações da vida.

Agora, é indiscutível que existem grandes vantagens no estar só. A pessoa pode decidir os detalhes práticos de sua vida sem ter de “negociar” nada com o parceiro. Isto gera uma mobilidade grande e acelera processos e decisões de toda a ordem, além de evitar penosas concessões, inevitáveis na vida em comum. A liberdade de convívio com outras pessoas, tanto do ponto de vista erótico como do puramente social, também é muito maior, pois só cabe a nós decidir sobre nosso destino; não temos de dar satisfações a ninguém por nossas ações.

O mais importante é que aquelas pessoas que conseguem desenvolver uma boa competência para ficar sós são



as que têm maior chance de sucesso nos seus futuros relacionamentos afetivos. As razões para isso são várias. A primeira é que a competência para ficar só corresponde a um desenvolvimento interior maior e absolutamente necessário para o sucesso na vida amorosa. O fato de existirem tão poucas pessoas realizadas no amor sugere que são muitos os requisitos para se atingir esse estado, todos eles relacionados com o crescimento interior. Conseguir ficar bem sozinho é sinal de ter atingido um bom estágio de crescimento íntimo.

Uma outra razão é que as pessoas que melhor construíram suas individualidades – condição necessária para se ficar bem sozinho – são as que menos temem perdê-la na hora da “fusão romântica”. Sabem que estão suficientemente bem estruturadas para não se perderem de si mesmas no processo de dependência inevitável do amor.

A terceira razão está ligada ao medo da felicidade que acompanha o fenômeno amoroso: pessoas que ficam bem sozinhas têm menos medo de perder o vínculo amoroso, pois sabem que sobreviverão a esta dor, o que aumenta a coragem de se aventurar.

Talvez a razão mais importante é aquela em que as pessoas que ficam bem consigo mesmas têm menos necessidade de fazer grandes concessões para ficar ligadas romanticamente a alguém, ou seja, se estas concessões exigidas forem muito exageradas, elas preferirão ficar sós. Com isto, tornam-se mais rigorosas e não têm mais “capacidade” de se ligar a pessoas que não compartilhem do modo de ser e de viver delas. Em outras palavras, tendem a se ligar a pessoas mais parecidas consigo mesmas, cujo cotidiano é semelhante ao seu; além do mais, as que estão bem consigo mesmas gostam de pessoas parecidas com elas, quem está mal admira e gosta do seu oposto e as mais mais fortes e independentes têm mais coragem para vivenciar relações mais intensas, que são as que se estabelecem entre “almas gêmeas”. Afinidades definem intimidade e aconchego, ao passo que diferenças impõem

distanciamento e irritações recíprocas. Pessoas com medo do amor necessitam das diferenças para que a relação não se torne mais intensa do que elas suportam.

As relações entre pessoas afins são sempre de troca. Não importa que se troque muito ou pouco; o importante é que sejam trocas equivalentes, onde não exista um que dê mais e outro que receba mais. Estes relacionamentos, que são os mais comuns, não são de boa qualidade e as pessoas não se sentem completas e realizadas em nenhum dos dois papéis: sinal de incompleto desenvolvimento emocional. Pessoas mais bem resolvidas não querem ser egoístas e nem generosas. Querem a justiça e trocas equivalentes, em que ambas as partes sintam-se satisfeitas. Ser a favor das trocas não significa ser interesseiro ou “frio”, mas sim contra a exploração dos egoístas e a vaidade dos generosos, ser a favor de relações construtivas e sadias, onde anos depois ambos possam se orgulhar de seus avanços pessoais e dos progressos da vida em comum.

A essência do que quis dizer acerca do antagonismo entre amor e individualidade é que penso ser uma idéia falsa: temos de sentir grande prazer em ficar sozinhos e poderemos estabelecer relações afetivas íntimas, gratificantes e ricas de trocas. O que nos conduz às duas coisas é o mesmo processo, ligado ao desenvolvimento interior. A partir daí, serão as opções individuais que determinarão o estilo de vida: uma pessoa pode viver só e não ter envolvimento afetivos maiores; pode viver só e ter um namorado estável com o qual convive mas sem os “desgastes” da co-habitação, ou, então, pode preferir viver casado com alguém muito semelhante tanto em gostos como em estilos de vida e caráter. Em todos estes casos, há equivalências de trocas, pois se dá e se recebe igual. O que se torna mais difícil de aceitar são as relações, que ainda são as mais comuns, onde se vive casado, sempre brigando, um dando e outro recebendo; isto reflete a incapacidade para ficar só, que é a mesma que impede os bons relacionamentos.



### 6.3 Desejamos e Tememos a Felicidade

No fascinante caminho da vida, talvez o obstáculo mais persistente seja o medo da felicidade. Ele deriva dos registros associados às nossas primeiras experiências de vida; dessa forma, é um subproduto de vivências traumáticas impossíveis, até o momento, de serem completamente apagadas, ou seja, não há “cura” para o medo da felicidade, mas sim a possibilidade de administrarmos a maior parte dos seus efeitos.

Existe um aspecto moral, relacionado com a culpa que a condição de privilégio nos provoca. Quando estamos felizes, tendemos para sentir que nossa situação é constrangedora e complicada porque estamos cercados de pessoas tristes, sofredoras e portadoras de todo o tipo de miséria. Apesar de ser sensível a tal argumento, esse sentimento exaltado de solidariedade que surge quando estamos muito bem já é um modo de sabotarmos nossa alegria. As desigualdades sociais são um grande problema da nossa espécie e ainda teremos de evoluir muito para podermos minimizá-las. Porém, se dedicar a este tipo de reflexão justamente na hora de grandes alegrias é buscar um argumento para ficar infeliz e triste.

O medo da felicidade sempre se manifesta de forma parecida com a descrita acima. Quando a nossa vida está indo muito bem nosso cérebro parece que tem maior facilidade de pensar coisas negativas e geradoras de tristeza e dor. Na verdade, estes pensamentos negativos, de caráter catastrófico, são antecedidos de uma angústia e um medo difíceis de serem localizados. São sensações difusas que, ao que tudo indica, geram pensamentos negativos; depois, parece que são estes os causadores da angústia ou medo, que, de fato, são anteriores, vagos e provavelmente relacionados com o trauma do nascer. Tememos perder a fortuna, o amor, a saúde e tudo o mais que porventura estejamos valorizando muito naquele momento da nossa vida. Temos de nos aperceber que o processo é irracional e tratar de refletir sobre a questão, caso contrário tenderemos para agir de uma forma que, de fato, será destrutiva.

O medo da felicidade nada mais é do que o medo de perdê-la. Temos a sensação de que as chances de acontecimentos negativos aumentam na medida em que crescem as coisas boas que temos. Não creio que isto seja verdadeiro, a não ser no que diz respeito ao fato de que quem tem mais coisas tem mais a perder. Porém, as desgraças alcançam igualmente a todos, felizes ou não. Isto ocorre porque, sendo verdade ou não, enquanto as coisas boas vão acontecendo, vai crescendo uma sensação de ameaça e se fortalece uma angústia similar à que antecede as grandes catástrofes de nossas vidas.

Se não estivermos cientes de que esse mecanismo existe e é inevitável – além de ser universal e não significar nenhum tipo de inadequação psíquica especial –, poderemos nos desesperar e destruir uma parte da nossa felicidade, cujo medo é tanto que gera tendências destrutivas dentro de nós. Pode parecer que estão confirmadas as idéias de que ela “atrai” tragédia. Na realidade, nós mesmos fabricamos a tragédia, porque não agüentamos a felicidade. O processo é interno e não tem nada a ver nem com a “ira dos deuses” e nem com a inveja que porventura ela nos provoque, o que, aliás, reforça ainda mais o medo que sentimos quando tudo nos vai bem.

A consciência da existência desses processos e a percepção de que eles são essencialmente intrapsíquicos, sujeitos a uma “administração” crescente da nossa razão, podem representar um grande avanço na capacidade de tolerarmos doses crescentes de alegria e felicidade; e isto sem nos desesperarmos e sem que ative nossas atitudes destrutivas através das quais nos livramos da sensação de prazer que não estamos suportando. A consciência não nos salva por completo, mas nos faz percorrer uma rota na qual nos tornamos cada vez mais capazes de ser felizes sem entrar em pânico.

Como o medo da felicidade está relacionado ao da sua perda, temos, por essa via, um outro encaminhamento que pode nos tornar mais competentes para uma vida rica e gratificante. Mais uma vez, chegamos a esse raciocínio aparentemente contraditório: à medida que nos fortalecemos e nos



tornarmos mais aptos para lidar com todo o tipo de dor e de frustrações, menos medo teremos de perder o que temos; se o medo de perder for menor, pois suportaríamos melhor as dores aí envolvidas, nos sentiremos mais confiantes para possuir mais coisas. É mais fácil a riqueza para aquele que pode viver sem ela e mais prazerosa e gratificante a vida para quem for capaz de ter menos medo da morte.



**PARMA**  
Impresso nas oficinas da  
EDITORA PARMA LTDA.  
Telefone: (011) 6412-7822  
Av. Antonio Bardella, 280  
Guarulhos - São Paulo - Brasil  
Com filmes fornecidos pelo editor

**Outras obras do Autor:**

**Dificuldades do Amor**

7ª edição

**Falando de Amor**

6ª edição

**Sexo e Amor**

8ª edição

**Você é Feliz?**

8ª edição

**O Instinto do Amor**

5ª edição

**O Instinto Sexual**

3ª edição

**Em Busca da Felicidade**

6ª edição

**O Homem, a Mulher e o Casamento**

5ª edição

**Ser Livre**

9ª edição

**O Amor nos Anos 80**

6ª edição

**Deixar de Ser Gordo**

5ª edição

**Vício dos Vícios**

3ª edição

**Homem: O Sexo Frágil?**

8ª edição

**Cigarro: Um Adeus Possível**

2ª edição

**Uma Nova Visão do Amor**

3ª edição

**Ensaio Sobre o Amor e a Solidão**

3ª edição



# A Arte de Viver Bem

Meu objetivo maior nesse livro é tentar transmitir aos leitores uma sensação, cada vez mais forte em mim, de que temos sido muito injustos conosco mesmos e rigorosos demais ao não compreendermos que a condição humana, ainda que possa ser muito gratificante, está envolta em dissabores. E mais, que não somos responsáveis por eles e nem podemos deixar de nos sentir ameaçados, inseguros e desamparados naquelas situações onde nossa vida está 'por um fio' e não há nada que possamos fazer. Não podemos também continuar a achar que todas as nossas angústias derivam de uma metabolização indevida de nosso passado. Muito menos, cabe pensarmos que o fato de não termos sido capazes de 'perdoar' tudo o que vivenciamos nos anos que ficaram para trás seja indicador de fraqueza e incompetência pessoal específica. Muitos dos nossos problemas são gerais, próprios de todos os seres pensantes, conscientes de sua condição.

Não é bom pensarmos que somos todos 'neuróticos'. Prefiro achar que somos todos seres humanos e que nossa condição envolve obstáculos difíceis de serem entendidos e superados. Esta visão tira um grande peso de nossas costas: não somos os fracos e fracassados que não souberam lidar com algo fácil, mas sim pessoas tentando entender melhor algo que não nos foi ensinado. Estamos tentando saber mais sobre o que é exatamente a vida, quem é o homem, quais os caminhos que podem nos conduzir para a infelicidade e quais os que poderão nos levar a uma vida harmoniosa, serena e mais rica de momentos felizes.

A psicologia do século XX esteve muito preocupada com os conflitos que derivaram das experiências traumáticas específicas de cada um de nós. Deu muito pouca importância para as dificuldades próprias dos seres humanos normais, aquelas que independem das peculiaridades da nossa história de vida. Poderia parecer que pessoas amadurecidas e conscientes estariam livres de qualquer tipo de conflito íntimo. Isto não é verdade, pois existem aqueles dilemas que nos são próprios e que estão presentes também nas pessoas ditas normais. Esse livro trata de esclarecer melhor os aspectos da psicologia normal que poderão produzir um verdadeiro avanço de nossa qualidade de vida.



**Flávio Gikovate**

*Dr. Flávio Gikovate*

