

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

BRUNO VASCONCELOS

**Quando a pedra rola ladeira abaixo:
O sofrimento ontológico e a felicidade**

**Porto Alegre, Rio Grande do Sul
2023**

Bruno Vasconcelos

Quando a pedra rola ladeira abaixo:

O sofrimento ontológico e a felicidade

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do título de bacharel em
Psicologia do Instituto de Psicologia da
Universidade Federal do Rio Grande
do Sul. Orientadora: Profa. Dra. Marta
Regina de Leão D'Agord.

Porto Alegre

2023

CIP - Catalogação na Publicação

Vasconcelos, Bruno

Quando a pedra rola ladeira abaixo: O sofrimento ontológico e a felicidade / Bruno Vasconcelos. -- 2023.

44 f.

Orientadora: Marta Regina de Leão D'Agord.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) -- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Psicologia, Bacharelado em Psicologia, Porto Alegre, BR-RS, 2023.

1. Felicidade. 2. Sofrimento. 3. Eudaimonia. 4. Psicanálise. 5. Neoliberalismo. I. D'Agord, Marta Regina de Leão, orient. II. Título.

AGRADECIMENTOS

Esse trabalho é o resultado de um longo percurso, marcado por diversas pessoas, eventos, leituras, dificuldades e uma pandemia. Sendo assim, é difícil endereçar os agradecimentos àqueles que contribuíram para que eu alcançasse minha formação enquanto psicólogo, dado a multicausalidade e amplitude de encontros que me fazem ser o que sou hoje enquanto ser humano, pesquisador e terapeuta. Devo um agradecimento especial ao meu amigo Marcelo Koetz, que me emprestou o livro *psicologia das massas e análise do Eu*, que me despertou o interesse de atuar na área da psicologia. Além disso, foi muito importante a presença do restante do grupo de amigos tramandaienses (Eduardo Vieira, Bruno Muck, Gustavo Koetz, Caetany, Christian Barcelos e Bruno Paz) e o posterior êxodo do grupo para cidade grande em busca de seus sonhos. Sempre achei muito relevante perceber que não estava sozinho nessa caminhada. Também tive a sorte de que minha família (mãe, irmãs, irmão e tios), mesmo estando distante e sem possuir muitos recursos para isso, sempre buscou me apoiar nessa trajetória. Durante anos na situação de estudante em vulnerabilidade econômica, apesar das dificuldades, nunca fiquei sem moradia ou algo do tipo que me impossibilitaria de estudar. Deixo meus agradecimentos também aos colegas da faculdade (Thainá Braga, Guilherme Pumes, Alisson Rosa, Guido Ruschel, Vitória Savy e Frederico Balestro) que participaram dessa caminhada comigo. Não posso deixar de fora meus supervisores do estágio na Clínica da UFRGS, Fernanda Arioli, Luiz Staudt e o restante da equipe, com quem muito aprendi e que me ajudaram a me constituir enquanto terapeuta. Deixo meus agradecimentos à comunidade do IPSSSCH: Agradeço ao professor Amadeu Weinmann, que acompanhou meu crescimento ao longo de todo o curso; e à professora Marta D'Agord, pelas aulas que me levaram ao tema deste trabalho e a orientação do mesmo. Por fim, deixo um agradecimento especial para o poeta Ari Velasquez, que nunca me deixou esquecer que o amor é mais valioso que o canudo. Penso no fim dessa etapa não como uma conquista individual adquirida pelo meu mérito, mas sim uma construção coletiva.

“A nossa relação com a dor mostra em que sociedade vivemos.”

Byung-Chul Han. *Sociedade Paliativa*.

“A felicidade era humana e a eternidade cotidiana. Tudo resumia-se em saber humilhar-se, harmonizar o coração ao ritmo dos dias em vez de obrigá-lo a seguir a curva de nossa esperança”

Albert Camus. *A Morte Feliz*.

RESUMO

Entendemos a chamada positividade tóxica e a medicalização da vida como consequências de uma filosofia de vida amplamente presente na sociedade capitalista e influenciada por uma matriz de pensamento neoliberal. Assim sendo, optou-se por mergulhar nas obras de filósofos da antiguidade, orientais e existenciais, como também de teóricos do campo da psicanálise, com o intuito de trazer à tona o caráter ontológico do sofrimento como parte fundamental da condição humana. Tendo isso em vista, buscou-se refletir sobre os conceitos de felicidade e sofrimento para além de uma simples binariedade e oposição. Hoje, as temáticas da tristeza, sobretudo no quadro clínico da depressão, parecem estar sob domínio da psiquiatria. Ao visitar a concepção de autores como Epicuro, Albert Camus, Sigmund Freud e Friedrich Nietzsche, percebe-se a importância que esses autores deram ao assunto enquanto uma questão filosófica complexa, sem fórmulas prontas de produção de felicidade que possam ser aplicadas para um sujeito universal. Dessa forma, temos como objetivo (re)pensar o que seria a felicidade na contemporaneidade e suas problemáticas adjacentes, com o intuito de buscar um outro olhar que não caia na patologização do sujeito e da dor.

PALAVRAS-CHAVE: Felicidade, sofrimento, neoliberalismo, eudaimonia, psicanálise.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
BUDISMO E O SOFRIMENTO ONTOLÓGICO	9
SOFRIMENTO E SATISFAÇÃO NOS FILÓSOFOS DO HELENISMO	13
OUTRAS CONCEPÇÕES DE EUDAIMONIA	19
POSITIVIDADE TÓXICA E A SOCIEDADE PALIATIVA	26
A PSIQUIATRIA BIOLÓGICA E O SABER MÉDICO: PATOLOGIAS DO SOCIAL OU DÉFICIT ORGÂNICO?	31
A MORTE E O FINAL FELIZ	36
CONCLUSÃO	39
REFERÊNCIAS	41

INTRODUÇÃO

Há algum tempo a felicidade aparece como ideal da sociedade de consumo. Um exemplo disso pode ser encontrado no filme *Felicidade*, no qual uma típica cidadã americana supostamente deteria a fórmula da felicidade, que consiste em integrar um padrão de classe média alta, morar em uma boa casa, possuir bens, ser casada e ter filhos (KESSLER, 2004). Entretanto, existem outras formas de pensar essa problemática, como, por exemplo, para Albert Camus a felicidade não é vista enquanto um ideal. O autor chega a pontuar que “talvez seja a felicidade, o sentimento piedoso de nossa infelicidade” (CAMUS, 2018b).

Portanto, podemos notar que esse é um debate em voga ainda hoje, e que, conforme pode-se perceber nas páginas seguintes, constitui uma questão filosófica bem antiga. Muito antes do surgimento da psicologia clínica, a questão do sofrimento, e, portanto, da felicidade foi abordada por diversos filósofos desde a antiguidade. No livro *Ética a Nicômaco*, Aristóteles elabora sua tese teleológica, isto é, o estudo das causas finais. No que concerne ao ser humano, o filósofo aponta a busca da felicidade como objetivo da vida, visto que, a partir de sua concepção ética, devemos nos direcionar para o “bem”. Nas palavras do autor: “Ora, parece que a felicidade, acima de qualquer outra coisa, é considerada como esse sumo bem.” (ARISTÓTELES, 2001. pág. 25)

Essa ideia funda o campo de pensamento da eudaimonia¹, que vê a felicidade como o bem sumo da vida e busca investigar seus preceitos. Filósofos subsequentes, do período do helenismo, também tiveram esse campo como algo central nos seus livros. Já Heidegger, no século XX, continuou pensando sobre esse assunto e buscou abordar o sofrimento enquanto uma questão do ser, dado que este conteria a essência da dor (HAN, 2021). A partir disso, como poderá ser visto no decorrer do texto, optou-se por considerar de extrema relevância o sofrimento do ponto de vista ontológico para este debate.

Atualmente, além de ser um tema importante para os filósofos, podemos observar que o campo da psiquiatria também tem desenvolvido sua concepção acerca do tema da felicidade, ao incluir na lista de classificação de transtornos, os diagnósticos psicológicos que tratam justamente de experiências consideradas patológicas acerca do bem-estar subjetivo dos indivíduos. Além disso, não faltam livros de auto-ajuda *best-seller* com ideias, técnicas e fórmulas para ensinar o próprio sujeito a como lidar e resolver suas questões

¹ Do grego, *eu* - bom, verdadeiro e *daimon* - espírito, gênio. O sufixo *ia* dá a condição de qualidade, como em covardia e alegria. Muitas vezes é diretamente traduzido como felicidade.

sócio-emocionais. Entretanto, essas concepções parecem diferir radicalmente das concepções mencionadas anteriormente. A partir desses enlaces e contraposições entre os campos da filosofia, psicologia, psiquiatria e da cultura, esse trabalho visa construir elaborações a respeito do que entendemos como felicidade na atualidade.

BUDISMO E O SOFRIMENTO ONTOLÓGICO

No continente asiático, Sidarta Gautama (563 a.C.-483 a.C.), o Buda, já havia discorrido sobre o tema. Do que sabemos sobre ele, em geral, considerou que o sofrimento é uma parte indissociável da experiência humana. Sendo assim, por não termos como nos desfazer dele, resta pensar no que se fazer com essa condição. Nessa busca, o Buda identificou o desejo humano e o ego como fontes do sofrimento e compartilhou suas descobertas como uma forma de amenizar a dor das pessoas.

Nota-se que, originalmente, Sidarta era um príncipe², cujos pais haviam feito de tudo para banir a dor da vida do menino (COOMARASWAMY, 2002, p.234). Porém, essa tarefa se mostrou impossível com o tempo: ao sair do palácio se deparou com a situação de pessoas que lhe mostraram a velhice, a doença e a morte, e, a partir desse momento, o problema do sofrimento ganhou sua atenção de tal forma que iniciou sua peregrinação em busca de respostas (COOMARASWAMY, 2002, p.234). Ao se dar conta de que compartilhava com aqueles fora do palácio essas fragilidades da condição humana, entendemos que o Buda foi um dos primeiros pensadores a conferir o estatuto ontológico ao sofrimento.

No romance Sidarta, do escritor alemão Herman Hesse, podemos ver uma versão da história que deixa essas questões muito claras. De início, o autor faz um retrato do contexto do jovem Sidarta enquanto um brâmane³, no qual, ele era muito estimado pelos seus colegas, cobiçado amorosamente pelas damas, motivo de orgulho para mãe e portador de grandes expectativas paternas em relação a seu futuro enquanto sacerdote (HESSE, 2021).

Todavia, mesmo que Sidarta fosse alvo de tantas bajulações e que desse tanta alegria para aqueles ao seu redor, ele mesmo não se sentia satisfeito. O jovem discordava de muitos preceitos do hinduísmo como os rituais de purificação e os sacrifícios aos deuses.

² “[...] viveu rodeado de luxo e riquezas, uma existência despreocupada até os seus 29 anos” Coomaraswamy, 2002, p.234.

³ Brâmanes: classe hereditária da casta sacerdotal da Índia, a mais alta dentre as 4 castas.

Acreditava que deveria se distanciar dos deuses e buscar o próprio *Átman*⁴, da seguinte forma:

Quem merecia imolações e reverência, senão Ele, o único, o *Átman*? E onde se podia encontrar o *Átman*, onde morava Ele, onde pulsava o Seu eterno coração, onde, a não ser no próprio eu, naquele âmago indestrutível que cada um trazia em si?

HESSE, Hermann. 2021, pág. 8.

Podemos considerar, assim, que Sidarta era um iconoclasta. Não idolatrava deuses nem via motivos para que fosse preciso se levantar diariamente para purificar seus pecados. Não era ele próprio o *Átman* também? Assim, passou a buscar o “manancial dos mananciais” dentro do próprio eu. Por isso:

Sidarta começava a abrigar em suas entranhas o descontentamento. Começava a sentir que nem o amor do pai, nem o da mãe, nem tampouco o do dedicado Govinda teriam sempre e a cada momento a força de alegrá-lo, de tranquilizá-lo, de nutri-lo, de bastar-lhe. Começava a vislumbrar que seu venerando pai e seus demais mestres, aqueles sábios brâmanes, já lhe haviam comunicado a maior e a melhor parte dos seus conhecimentos: começava a perceber que eles tinham derramado a plenitude do que possuíam no receptáculo acolhedor que ele trazia em seu íntimo. E esse receptáculo não estava cheio; o espírito continuava insatisfeito; a alma andava inquieta; o coração não se sentia saciado.

HESSE, Hermann. 2021, pág 7.

Trataremos dessa condição de insatisfação que ocorre com a impossibilidade de esgotar a satisfação exigida pelo desejo mais adiante, por ora, ressalta-se que é justamente essa característica que fez com que um objetivo específico aparecesse para Sidarta como uma solução para esse dilema:

O objetivo de tornar-se vazio, vazio de sede, vazio de desejos, vazio de sonhos, vazio de alegria e de pesar. Exterminar-se distanciando-se de si mesmo; cessar de ser um eu; encontrar sossego, após ter evacuado o coração; abrir-se ao milagre, com o pensamento desindividualizado — eis o que era o seu propósito. Quando todo e qualquer eu estivesse dominado e morto, quando, dentro do coração, se calassem todos os anseios e instintos, inevitavelmente despertaria no

⁴ *Átman*: Vem da palavra fôlego. Trata-se da essência da vida, considerada sem forma e indivisível. Uno.

seu ser a quintessência, o último elemento, aquilo que já não fosse o eu, o grande mistério.

HESSE, Hermann. 2021, pág 12.

Assim, o filósofo buscou um caminho apontado pelos eremitas, distanciando-se do seu ser e buscando sentir com profundidade a comunhão com o mundo. Mesmo assim, de tempos em tempos situa-se novamente dentro de si, de forma que, novamente, se via de frente com a sede do desejo que relança o conflito entre ele, ego, e o mundo. No fim das contas, o sofrimento era inevitável. Todavia, havia momentos no quais ele triunfava poderoso sobre seu tormento.

O filósofo alemão Friedrich Nietzsche (1844-1900) valorizou essa concepção presente no budismo e, ao comparar com o cristianismo, afirmou:

O budismo, repito, é cem vezes mais frio, mais veraz, mais objetivo. Ele não precisa mais tornar decente o seu sofrimento, sua suscetibilidade à dor, pela interpretação do pecado - ele diz apenas o que pensa: “Eu soffro”.

NIETZSCHE, Friedrich. 2014a, pág. 42.

Todavia, chama a atenção que atualmente uma das atividades práticas pelo budismo como enfrentamento da dor, a tradição da meditação, é atualmente usada por diversos profissionais da área da saúde como técnica com bons resultados para redução de estresse, prevenção de recaída depressiva e como parte integrante de terapias cognitivo-comportamentais em geral (VANDENBERGH & SOUSA, 2006). A nova nomenclatura, *mindfulness*, demarca um posicionamento teórico e político dessa prática, que buscou se distanciar das origens religiosas e filosóficas do budismo e se enquadrar nas filosofias pragmáticas das abordagens baseadas em evidências norte americanas (KERBER, 2020).

No contexto do trabalho, o aumento e popularidade desta técnica em diversas instituições denuncia um interesse em fazer com que o trabalhador, ao se “distanciar de si mesmo”, consiga focar na produção de capital e se engajar mais nas tarefas. Isso fez com que essa prática fosse chamada de *Mcmindfulness*, e como é um dispositivo alienante, na medida em que divorcia o sujeito do contexto sócio-histórico, acaba por virar um dispositivo dessubjetivador (KERBER, 2020). Por exemplo, aplicar a técnica como “remédio” para o estresse sem trabalhar a causa desse mal-estar proporciona uma

desimplicação política, na medida em que não carrega consigo uma concepção de saúde do trabalho que atente para fatores potencialmente adoecedores do ambiente.

Deste modo, podemos ver que não só o entendimento da meditação foi descontextualizado, o sujeito, cujo sofrimento psíquico é colocado como sua responsabilidade, também foi, acarretando em um processo de dessubjetivação. Sendo assim, se retira o plano de fundo cultural da origem dessa prática, por consequência, ela é universalizada pensando também em um sujeito sem plano de fundo, cujos obstáculos seriam frutos da sua própria prática (ou falta de prática) de técnicas como mindfulness que poderiam o auxiliar. Assim, estaria colocado como responsabilidade do sujeito o uso de técnicas de auto-aprimoramento que estão disponíveis. Ao invés de buscar melhorar as condições de trabalho, o sujeito (ou o setor de recursos humanos) busca, desta maneira, melhorar a si mesmo, numa perspectiva de sucesso permeada pelo individualismo.

Nesse sentido, uma fala do personagem Sidarta, presente no romance, sobre o que é meditação dá um ponto de vista diferente acerca desse processo:

O que é a meditação? O que, o abandono do corpo? Que significa o jejum? E a suspensão do fôlego? São modos de fugirmos de nós mesmos. São momentos durante os quais o homem escapa à tortura de seu eu. Fazem-nos esquecer, passageiramente, o sofrimento e a insensatez da vida. A mesma fuga, o mesmíssimo esquecimento, o boiadeiro encontra-os na estalagem, quando bebe algumas tigelas de vinho de arroz ou de leite de coco fermentado. Então cessa de sentir o seu eu, cessa de padecer dores, anestesia-se por algum tempo. Ao adormecer, junto à tigela de vinho de arroz, consegue o mesmo efeito que provocam Sidarta e Govinda, cada vez que, depois de prolongados exercícios, se distanciam de seus corpos, a fim de entrarem no não eu.

HESSE, Hermann. 2021, pág 16.

Interessante dessa comparação com o boiadeiro é que essa forma de escapar, momentaneamente, à tortura do eu não é exclusiva dos monges. Dando uma dimensão humana a essa possibilidade, retirando então a ênfase de que se trata de uma técnica específica, que só aqueles com treino e prática constantes, como Sidarta e Govinda, poderiam dominar esse poder sobre a dor.

O legado e o mito do Buda, hoje em dia, aparece como uma referência de uma possível fórmula mágica para felicidade (agora científica e baseada em evidências de eficácia mesmo que não se saiba exatamente os princípios ativos) e ele, Sidarta, é uma

figura cujo significado aparece muito associado com uma condição de plenitude. Não é à toa que podemos encontrar itens com sua imagem na maioria dos bazares pelo país como peça decorativa para os lares, mesmo que, muitas tradições budistas sejam adeptas da iconoclastia. Todavia, se esse príncipe indiano justamente foi guiado na sua jornada pela concepção de que sofrer é uma característica fundamentalmente humana e de que a questão do sofrimento sempre se relança, não deveríamos vê-lo, assim como Cristo, como mais um sofredor?

SOFRIMENTO E SATISFAÇÃO NOS FILÓSOFOS DO HELENISMO

O período do Helenismo foi marcado pela decadência da civilização grega, e os pensadores desse momento histórico seguiram a tradição do período clássico (Sócrates, Platão e Aristóteles) de se debruçar sobre temas “mais humanos” (Ética, Eudaimonia...). Nesse contexto, podemos averiguar algumas contribuições de Epicuro (341 a.C.-271 a.C.), filósofo cujos preceitos foram confundidos com os do hedonismo⁵, que estabeleceu uma conexão entre felicidade e conhecimento. De acordo com ele: “É preferível ser desafortunado e sábio, a ser afortunado e tolo” (EPICURO. 2002, pág 51). A partir disso, em *Carta Sobre a Felicidade*, ele questiona a maneira como se costuma encarar alguns fardos da existência humana, tal qual o fato de que estamos todos condenados à morte. Nesse quesito, Epicuro fez a célebre afirmação de que devemos nos acostumar com a ideia da morte, pois: “quando estamos vivos, é a morte que não está presente; ao contrário, quando a morte está presente, nós é que não estamos” (EPICURO. 2002, pág 29).

Ademais, ainda sobre o tema da morte, o autor explica que:

A morte para nós não é nada, visto que todo bem e todo mal residem nas sensações, e a morte é justamente a privação das sensações. A consciência clara de que a morte não significa nada para nós proporciona a fruição da vida efêmera, sem querer acrescentar-lhe tempo infinito e eliminando o desejo de imortalidade.

EPICURO. 2002, pág. 27.

⁵ “Quando então dizemos que o fim último é o prazer, não nos referimos aos prazeres dos intemperantes ou aos que consistem no gozo dos sentidos, [...], mas ao prazer que é a ausência de sofrimentos físicos e de perturbações da alma.” Epicuro. *Carta sobre a Felicidade*. Pag 43.

Dessa forma, a busca pela felicidade e a busca pelo conhecimento aparecem como uma coisa só para o filósofo, o sábio é feliz pois desenvolve os conhecimentos para lidar com as contingências da vida, não estando mais à mercê da sorte. Por fim, chega a transcender a condição frágil da vulnerabilidade humana, pois, para Epicuro, “não se assemelha a um mortal aquele que vive entre bens imortais” (EPICURO, 2002. pág 51).

Também vale lembrar que Karl Marx (1818-1883), na sua pesquisa de doutorado, ao estudar a epistemologia epicurista, pontua que, para Epicuro, o papel da filosofia da natureza é ressaltado em detrimento da ciência empírica, subordinando-a ao seu problema principal: “obter a felicidade do indivíduo a partir do conhecimento da natureza do ser humano e de sua posição no processo natural global” (MARX. 2018).

Sendo assim, no campo da argumentação das ciências naturais podemos encontrar um ponto de vista incomum do filósofo que se mostra muito interessante. Isto é, sua concepção de multicausalidade. Ao buscar explicar fenômenos naturais, como a aparição de meteoros, o filósofo acreditava poder confiar mais na sua produção científica ao oferecer mais de uma possibilidade de explicação para os fenômenos (MARX, 2018). Marx, em sua pesquisa demonstra que foi ressaltado esse aspecto da obra epicurista no comentário de outro filósofo sobre o assunto, como podemos ver no trecho a seguir:

Epicuro, afirma que todas aquelas causas poderiam existir; além disso, experimenta ainda várias outras explicações e repreende aqueles que afirmam a ocorrência de uma explicação bem determinada, visto que, seria arriscado emitir um juízo apodítico sobre algo que só se infere de conjecturas.

SÊNECA, *apud*. MARX, Karl. 2018. pág 53.

Nota-se que essa concepção difere muito, epistemologicamente, daquela que veremos na explicação da hipótese depressiva mais adiante. Além disso, esse comentário de Sêneca (4a.C.-65) mostra que o pensamento de Epicuro fez eco nos textos do estóico. Em dois dos seus livros, *Sobre a Tranquilidade da Alma* e *Sobre a Brevidade da Vida*, ele abordou os temas do sofrimento e da finitude. No primeiro, fez uma crítica a sociedade de seu tempo, com a concepção de que os homens de “sucesso” da época muitas vezes eram vítimas dos seus vícios. Contrariamente ao que parece ser o caso hoje em dia, sucesso social ou financeiro e felicidade estão longe de ser sinônimos. Já no segundo, segue ressaltando a

virtude em contraponto a ambição do acúmulo de bens e luxúria, porém, dessa vez ressalta a falta de sentido desses comportamentos tendo em vista a brevidade da duração da vida⁶.

Sêneca, apesar de ser um filósofo estóico, também defendeu os preceitos de Epicuro sobre a questão do prazer. Ele comenta que aquilo que os estóicos até então atribuíam a virtude, aparece atribuído ao prazer na obra epicurista, isto porque o filósofo reduziu o prazer a algo pequeno, que vai de encontro com o preceito estóico de obedecer a natureza e que isso, por sua vez, seria diferente da Luxúria (SÊNECA. 2019, pág 109). No epicurismo, o conceito de prazer utilizado não diz respeito aos excessos de estímulos agradáveis vindos dos sentidos, mas sim a uma ausência de sofrimento físico e de “perturbações da alma” (EPICURO. 2002, pág 43).

Outro elemento é que para ambos os autores, mesmo apresentando visões radicalmente opostas à luxúria da sociedade de consumo, ainda falam dos bens materiais tendo um “essencial”. Portanto, fala-se de um viver suficientemente bem enquanto condição importante para o desenvolvimento pessoal. Também vale ressaltar que, hoje em dia, os filósofos estóicos são muito utilizados como uma das referências bibliográficas na indústria do coaching e que esse aspecto das condições materiais é ignorado em detrimento de uma concepção de indivíduo inabalável, que condiz com uma visão de mundo da meritocracia e que, de certa forma, pode ser forçosamente encontrada nos textos, como em: “É nossa obrigação suportar as condições da vida mortal e não nos perturbarmos com o que não está em nosso poder evitar” (SÊNECA. 2019, pág. 115).

Em uma rápida pesquisa do nome “Sêneca” e da palavra “estoicismo” no *Youtube* em maio de 2023, além de algumas aulas informativas de professores de filosofia, encontrei diversos vídeos de autoajuda ou de canais de *coachings* com subtítulos como: “seja inabalável” ou “como utilizar melhor seu tempo”. Nesse sentido, uma certa interpretação dessa corrente filosófica é utilizada como uma metodologia de *enhancement*, isto é:

[...] a maximização de potencialidades das funções humanas para uma melhor satisfação de demandas sociais, sejam elas de cunho estético, laboral ou esportivo.

Neves, et al. In: DUNKER, 2021. pág, 132.

⁶ “[...] quando vires, com frequência, uma toga pretexta ou um nome célebre, no foro, não tenhas inveja, já que essas coisas se obtêm a custo da própria vida”. Sêneca. Sobre a Brevidade da Vida. 2018. pág. 82.

Logo, há aqui uma discrepância com os ideais e necessidades antes mencionados para um “viver bem”, pois no *enhancement* opera uma lógica de responsabilização excessiva do indivíduo, visto que nele podemos observar uma relação íntima com o neoliberalismo na medida em que separa o contexto histórico do sujeito e pensa na sua performance de forma individualizada e isolada (Neves, et al. 2021. pág. 166.).

Outros elementos interessantes dos vídeos são o ideal de auto-suficiência em “seja inabalável” e a diferença entre individualismo e a noção de aprimoramento de si. Ora, no primeiro caso há uma discordância forte com o pensamento do autor, pois para Sêneca:

Não é estranho que não atinja o topo quem escala encostas íngremes. Mas, se tu fores humano, admira, apesar das quedas, os que se esforçam para conseguir grandes escaladas.

SÊNECA. 2019. pág, 120.

Portanto, inevitavelmente há diversas quedas e o autor se ocupa da presença dessas em seus escritos sem considerá-las como falhas, assim, pensar um sujeito inabalável não é uma característica do estoicismo propriamente dito, mas de uma lógica meritocrática daqueles envolvidos na apropriação desse pela indústria da autoajuda. Além disso, mesmo ao olhar para o “aprimoramento de si” em Sêneca, temos também uma diferença fundamental, visto que diferentemente do individualismo do *enhancement*, para o filósofo isso também teria uma dimensão social, uma vez que, ele pondera em seus livros que aprimorar a si mesmo possibilita benefícios aqueles que se relacionam conosco, mesmo que tenham suas próprias trajetórias de desenvolvimento pessoal.

Voltando para à questão da satisfação, a concepção do prazer enquanto ausência de perturbações da alma também aparece na obra de Sigmund Freud (1856-1939), além disso, foi denominada de *Ataraxia*⁷. O autor reclama que o conceito de prazer que ele pensou na psicanálise possui forte similaridade com a de outro autor de seu tempo, G. T. Fechner. Para ele, prazer e desprazer tem uma relação com o equilíbrio e desequilíbrio do organismo, respectivamente (Freud, 2010). Não se pode esquecer também que quando o organismo visa alcançar o objetivo de prazer/equilíbrio, este não será plenamente satisfeito, uma vez que só é alcançável em aproximações e nunca de forma definitiva, pois constitui um limiar qualitativo (Fechner apud. FREUD, 2010a).

⁷ Ideal da filosofia helênica de completa ausência de perturbações ou inquietações da mente, para então se chegar a uma felicidade conquistada pelo domínio das pulsões e desejos.

Baseado nisso, o psicanalista buscou explicar por qual meio o desejo demanda do sujeito algo que permanece sempre sendo apenas parcialmente realizável em sua missão de fornecer a satisfação tão esperada. Nas palavras do autor:

O instinto reprimido jamais desiste de lutar por sua completa satisfação, que consistiria na repetição de uma vivência primária de satisfação; todas as formações substitutivas e reativas, todas as sublimações não bastam para suprimir sua contínua tensão, e da diferença entre o prazer de satisfação encontrado e o exigido resulta o fator impulsor que não admite a permanência em nenhuma das situações produzidas, nas palavras do poeta ‘sempre impele, indomável, para a frente’.

FREUD. 2010a, p. 210.

Se tomarmos essa afirmação como verdadeira, fica evidente o motivo pelo qual os filósofos queriam tanto distanciar o conceito de felicidade do impulso a satisfação dos desejos, visto que este sempre possui uma meta que não é completamente realizável. Assim, pode-se entender que o sujeito é preso em um paradoxo parecido com os dos personagens de Franz Kafka (1883-1924).

Em um de seus livros, *O Processo*, o protagonista, Josef K., busca constantemente a redenção de uma acusação cujos detalhes ele não conhece. Tudo que ele encontra é a própria busca, e no final, ao ser humilhado por carrascos, tudo que consegue dizer sobre sua morte é que morre como um cão (KAFKA, 2009). No fim, a absolvição não era possível e seu envolvimento com o processo só aumenta seu tormento.

Albert Camus, posteriormente, discorreu sobre esses livros em sua obra e afirmou que “[...]nota-se com clareza o que *O processo* quer dizer. Falou-se de uma imagem da condição humana” (CAMUS, 2018c. Pág, 148). Assim, podemos considerar esses bons retratos da condição absurda da existência humana, na medida em que são sujeitos que, a priori, estão condenados. Se o absurdo fosse evitável não poderia ser absurdo. Sísifo, cujo mito Camus utilizou como principal metáfora da condição de absurdo da existência, foi um mortal condenado pelos deuses, ele é vítima de uma sentença que sempre se atualiza. Dessa maneira, podemos pensar apenas em um momento de prazer para Sísifo: quando é maior que seu fardo e observa a Rocha rolar ladeira abaixo. Pois neste momento é maior que os deuses (CAMUS, 2018c).

Transcender essa condição foi impossível para o próprio Buda, que mesmo na meditação destacou o retorno a si e ao sofrimento. Os diversos autores, até aqui, apontam que só é possível um momento de triunfo sobre a dor ou uma satisfação parcial da tensão. Se mostra necessário pensar no que se fazer com essa limitação real. O estóico deu grande

atenção para isso sem tentar esconder essa condição, e que, pela semelhança da metáfora, pode remeter tanto a situação humana geral quanto ao drama específico de Sísifo:

Não é estranho que não atinja o topo quem escala encostas íngremes. [...].
Uma alma generosa, sem olhar para as próprias forças, apenas para a da natureza, aspira atingir os mais elevados objetivos, elaborar planos mais elevados do que ela pode realizar, mesmo com um espírito forte.

SÊNECA. 2019. pág. 120.

Tendo isso em vista, nota-se que essas concepções, quando comparadas com características dos diagnósticos de depressão, trazem um ponto de vista intrigante, dado que, no DSM 5 um dos critérios diagnósticos da depressão maior é a Anedonia, isto é:

Acentuada diminuição do interesse ou prazer em todas ou quase todas as atividades na maior parte do dia, quase todos os dias (indicada por relato subjetivo ou observação feita por outras pessoas).

American Psychiatric Association. 2014. pág. 161.

Se considerarmos que os imperativos do marketing operam numa lógica de oferta e demanda, que se vende aquilo que falta, falta essa justamente que denomina o valor de preço, é compreensível que em dado momento se perca o interesse nas coisas. Os objetos de consumo também só podem dar uma satisfação parcial para os desejos, eles, como todo o resto, falham no que concerne a preencher à falta. Todavia, por precisarem ser vendidos, na propaganda se esconde qualquer negatividade do produto. O desejo de consumo perde o seu sentido na medida em que o real da mercadoria sempre deixa a desejar em relação ao que se esperava de seu ideal. Mesmo na suspensão do eu possível de ser encontrada no hedonismo do consumo, sempre haverá um retorno a si e ao sofrimento ontológico.

Enfim, atento que pela caracterização do estado de anedonia como patologia do sujeito, perde-se de vista os traços sociais que constituem essa forma de sintoma. Podemos pensar que, ao se limitar a descrever e propor modificações comportamentais dos quadros clínicos referentes, não estaria a medicina demandando que o sujeito saudável seja aquele que se manteve inabalável? Em contrapartida, Sêneca, na busca pela tranquilidade, recomenda um estado contemplativo mesmo diante dessa falta, em nenhum momento propõem uma solução para o dilema, uma forma de atingir a satisfação definitiva e, portanto, em momento algum nega a presença inevitável da dor.

OUTRAS CONCEPÇÕES DE EUDAIMONIA

Aqui, me debrucei essencialmente na obra de pensadores nos quais reconheço uma matriz de pensamento existencial. Soren Aabye Kierkegaard foi considerado o primeiro filósofo existencialista. Nota-se que o livro mais famoso dele se chama *O Conceito de Angústia* e trata justamente da questão do sofrimento no sistema filosófico desse autor. Todavia, neste trabalho nos deteremos principalmente nas ideias de outros autores dessa matriz. Primeiramente, busquei investigar como essa questão aparece para o filósofo Friedrich Nietzsche.

Percebe-se que o autor se recusa a remover da vida sua dimensão de sofrimento, além disso, reconhece uma função essencial em nosso psiquismo que é propiciada pelo sofrimento. Para ele, existem uma série de motivos pelos quais os gregos criaram a tragédia, uma forma de teatro permeada pelo sofrimento, onde muitas vezes as personagens sofrem desfechos terríveis que diferem fortemente do grande número de produções dos dias atuais, que apresentam finais felizes. Para elencar as razões dos gregos para criar as produções trágicas, Nietzsche definiu o que chamou de doutrina misteriosófica da tragédia, que consiste em:

[...] o conhecimento básico da unidade de tudo o que existe, a consideração da individuação como causa primeira do mal, a arte como a esperança jubilosa de que possa ser rompido o feitiço da individuação, como pressentimento de uma unidade restabelecida.

NIETZSCHE, Friedrich. 1992. pág. 70.

Nesse sentido, a experiência dionisíaca do artista se mostra como uma reconciliação, ainda que parcial, do sujeito com o todo. Logo, o autor situou o sofrimento enquanto uma questão existencial, portanto ontológica, por ser derivada dessa separação entre a consciência individual e o mundo. Ademais, caracteriza esse processo como “feitiço da individuação” e, recorrendo a uma metáfora, compara essa condição com uma pessoa em uma canoa. Ao redor dessa pessoa só há água, e inevitavelmente a canoa um dia irá afundar, todavia ela segue navegando como se houvesse um porto seguro (NIETZSCHE, 1992).

O afundar da canoa remete a uma morte, porém, vale destacar que ele representa os distanciamentos do sentimento de eu da individuação, característica do apolíneo. Já no

dionisíaco, pela embriaguez e comunhão com o mundo, a necessidade de estar seguro e separado da profundidade das águas se perde:

Sob a magia do dionisíaco torna a selar-se não apenas o laço de pessoa a pessoa, mas também a natureza alheada, inamistosa ou subjugada volta a celebrar a festa de reconciliação com seu filho perdido, o homem.

NIETZSCHE, 1992. pág. 31.

Assim, o fazer artístico, por pertencer ao campo do dionisíaco, surge como uma resposta a essa condição trágica proveniente da individuação na medida em que conecta o sujeito com o mundo, antes, quase sempre diferenciado do todo pela racionalidade excessiva do apolíneo. Além disso, também é preciso considerar a possibilidade que ocorre, por meio do fazer artístico, de colocar uma narrativa nas vivências, algo que muitas vezes não acontece. Podemos ver a potência dessa aposta nas conquistas do movimento antimanicomial, visto que, oficinas de arteterapia, sejam de teatro, pintura ou escrita, tornaram-se um dispositivo recorrente na busca de uma forma humana de lidar com o sofrimento no campo da saúde mental.

Um exemplo disso é a oficina de criatividade do hospital psiquiátrico São Pedro. Onde antes havia um manicômio, surgiu uma oficina de artes que, aos poucos, foi recebendo mais participantes até abranger mais propostas, conseguir um espaço próprio, sair dos muros da instituição para exposições de arte e virar referência na cidade (NEUBARTH, 2012). Assim, podemos ver que o movimento antimanicomial foi muito importante para a consolidação e regulamentação da arte enquanto dispositivo terapêutico, dando uma importância especial para ela desde o trabalho de Nise da Silveira.

Voltando para Nietzsche, ele ainda critica o filósofo Sócrates, ao discordar da ideia dele de que o conhecimento seria um remédio universal para a alma (NIETZSCHE, 1992), até certo ponto, uma ideia que também vimos em Epicuro anteriormente. Essa concepção do conhecimento como cura para dor contrasta justamente com a descoberta de Nietzsche de uma “sabedoria do sofrimento”, que se deve justamente a doutrina misteriosófica da tragédia. Ademais, ressalta que no final de sua vida, enquanto estava preso esperando sua sentença de morte se concretizar, Sócrates desejou ter cantado mais. Ele sentiu um arrependimento de não ter se dedicado às artes. Assim, sobre esse momento do Sócrates condenado ele comenta:

[...] nesses limites, a lógica passa a girar em redor de si mesma e acaba por morder a própria cauda - então irrompe a nova forma de conhecimento, o conhecimento trágico, que, mesmo para ser apenas suportado, precisa da arte como meio de proteção e remédio.

NIETZSCHE, Friedrich. 1992. pág. 95.

Já para Albert Camus, podemos ver no romance *A Peste* a seriedade que o autor dá ao sofrimento humano. Em dado momento, um personagem questiona as ações do protagonista da obra, o Dr. Bernard Rieux que se põe em perigo para ajudar as vítimas da peste bubônica, acusando-o de estar morrendo por uma ideia. Todavia, a personagem responde: “O Homem não é uma ideia” (Camus, 2018a. pág. 153.). Rieux é um dos poucos que não ficou paralisado com o surgimento da peste, e representa alguém que seguiu o conselho do narrador da trama na medida em que não buscou negar a perda, mas sim lutar contra a dor. Pois, os residentes da cidade de Orã que se encontrava sob estado de sítio:

[...] mais fluuavam que viviam, abandonados a dias sem rumo e recordações estéreis, sombras errantes incapazes de se fortalecerem a não ser aceitando enraizar-se na terra de sua própria dor.

Camus, Albert. 2018. pág.72.

Esse trecho, além do seu sentido filosófico, pode ser pensado inclusive na sua literalidade. Não apenas a atitude psicológica em relação a dor é relevante, como também, se pensarmos no contexto da pandemia de Covid-19, entre aqueles que ficaram em processo de negação do flagelo social que se abatia sobre nós, muitos recusaram a vacinação e, logo, deixaram de fortalecer o próprio organismo contra o vírus.

Ademais, o autor também escreveu o ensaio *O Mito de Sísifo*, mencionado anteriormente, no qual o conceito de absurdo da existência é considerado o ponto de partida da filosofia, isto é, a incapacidade de apreender o todo sentida pelo sujeito e sua insuficiência na busca pela plenitude e de evitar a morte, coloca o ser humano diante de um problema filosófico, o do suicídio (Camus, 2018c).

Anteriormente, alguns autores haviam abordado a questão do suicídio sobre outros pontos de vista. Esse é o caso de Marx, que, em *Sobre o Suicídio*, identificou o suicídio como um sintoma de uma sociedade doente, vítima dos mazelas causadas pela exploração da burguesia moderna no âmbito econômico, porém, essa crítica ainda é ampliada e recebe também um caráter social e ético na medida em que a maioria dos casos apresentados no

ensaio têm como motivação principal violências provenientes da cultura patriarcal da época (Lowy, 2006).

Diferentemente, o suicídio filosófico de Camus surge como uma ideia chave para pensar o sofrimento ontológico. Para ele, a grande função de uma revolução mundial seria “Impedir que a precariedade totalmente artificial da condição social escamoteie a precariedade real da condição humana” (Breton apud. Camus, 2017. pág. 131.). Mas isso não significa que se detenha resignado diante do problema, visto que considera que a revolta, ao protestar em favor da condição humana é força de vida, e, portanto, mesmo sem poder resolver tudo, pode tudo enfrentar (Camus, 2017).

Além disso, o autor considera Kafka um artista absurdo, pois, em *A Metamorfose*, sem saber o motivo de sua mutação para forma de um inseto, acompanhamos Gregor Samsa que dia após dia se confronta com os desafios de ser aquilo em que se transformou:

Gregor Samsa vivia um sofrimento que não era possível de ser comunicado, que não era compreendido pelos seus pares familiares, e que, portanto, seu sofrimento, completamente humano em sua consciência, não podia ser aceito e vivenciado de forma natural, mas era continuamente reprimido e não elaborado enquanto uma chaga impossível de ser compartilhada [...]

SILVA, 2022. pág. 8.

Sem conseguir entender ou comunicar sua condição, o protagonista da narrativa se vê preso em uma condição de sofrimento. Não sabe porquê, só que este é seu estado. Outro ponto que vale destacar é justamente o caráter incomunicável de seu sofrimento, no livro isso ocorre devido a impossibilidade de se comunicar na linguagem humana por ter se tornado um inseto, porém, para Camus (2018c), uma das principais características da condição humana é justamente que há algo de inapreensível na realidade que escapa a toda forma de comunicação humana. Nesse caso, o sofrimento. Mesmo assim, Gregor Samsa segue vivendo e por vezes até é capaz de encontrar prazer sendo um inseto.

Podemos concordar com Nietzsche de que é justamente esse “jogo ruim”⁸ que devemos jogar e que consiste no enfrentamento consciente do absurdo. Outro ponto

⁸ Para o autor, a figura do filósofo e do sábio não pode corresponder a de uma ascese. Nas palavras dele:

[...] mas o autêntico filósofo - não parece assim a nós, meus amigos? - vive de modo “afilosófico” e “não sábio”, sobretudo imprudentemente, e sente o fardo e o dever de cem tentativas e tentações da vida:- ele arrisca a si mesmo constantemente, ele joga o jogo ruim...

NIETZSCHE, Friedrich. 2014b. pág. 136.

essencial para Camus é a morte, nessa perspectiva, ressalto também que, mesmo o sofrimento ontológico não excluindo a possibilidade de vida isso não é suficiente para eliminá-lo pois “Quanto mais exaltante for a vida, mais absurda será a ideia de perdê-la” (2018c, pág. 158.)

Por ora, é interessante ressaltar que, de forma semelhante, não apenas se mostra necessário repensar nossa visão dos sábios e filósofos como também é preciso pensar no próprio Sísifo feliz e não apenas como um condenado sofredor, uma vez que esse proletário dos deuses, assim como nós, reencontra seu fardo incessantemente, mas nunca deixa de mostrar sua superioridade ao ter negado os deuses e erguer as rochas (Camus, 2018c).

Também achei importante inserir nesse debate algumas reflexões provenientes do campo da psicanálise. Optei por trazer essas contribuições por entender que apesar da psicanálise não se tratar de uma filosofia, compartilha com os autores anteriores a atenção dada a esse assunto, na medida em que buscou elaborar sua concepção acerca do sofrimento e da felicidade. Podemos observar isso em algumas ideias de Freud, que tratou desse tema em seu livro *O mal-estar na cultura*. Para ele, no início:

O Eu abarca tudo, depois separa de si um mundo externo. Nosso atual sentimento do Eu é, portanto, apenas o vestígio atrofiado de um sentimento muito mais abrangente que correspondia a uma mais íntima ligação do Eu com o mundo em torno.

FREUD, Sigmund. 2010b. Pag. 19.

Dessa forma, podemos pensar que, assim como em Nietzsche e Camus, o feitiço da individuação, a comunhão com o mundo e a tensão entre eles também está dado para psicanálise. A ideia do psicanalista trazida aqui seria a origem do que, em referência às palavras de um amigo, o autor chamou de "sentimento oceânico", visto que o Eu não vem pronto e uma outra condição só é possível após a constituição do sujeito psíquico. Esse sujeito que se constitui em diferenciação do Outro não terá um caminho fácil: “A vida, tal como nos coube, é muito difícil para nós, traz demasiadas dores, decepções, tarefas insolúveis.” (FREUD, 2010b. pág. 28.)

Vimos exemplos dessas dores e tarefas insolúveis nos casos da metamorfose e de Sísifo, mas, sendo assim, por que o sujeito iria percorrer essa trilha que possui um terreno tão hostil? Para essa questão, o autor tem uma resposta semelhante à de Aristóteles:

O que revela a própria conduta dos homens acerca da finalidade e intenção de sua vida, o que pedem eles da vida e desejam nela alcançar? É difícil não acertar a resposta: eles buscam a felicidade, querem se tornar e permanecer felizes.

FREUD, Sigmund. 2010b. pág. 29-30.

Todavia, aponta que esse objetivo não é tão simples de se alcançar, para ele, nossas possibilidades de felicidade são limitadas por constituição, enquanto a infelicidade se faz bem comum (FREUD, 2010b). São vários os obstáculos, e, nesse sentido, se aproxima dos autores anteriormente mencionados que deram ao sofrimento um lugar na condição humana. Freud também não deu uma solução definitiva para essa problemática, mas ressalta que:

A reflexão ensina que podemos tentar a solução dessa tarefa por caminhos bem diferentes; todos eles foram recomendados pelas escolas de sabedoria e foram trilhados pelos homens.

FREUD, Sigmund. 2010b. pág. 31-32.

Dentre os caminhos apontados por ele, há um lugar privilegiado para sublimação do prazer físico para o psíquico. Alguns exemplos seriam a alegria do artista em criar e a alegria do pesquisador em achar descobertas, mas por que não pensar também no prazer do filósofo, anteriormente elaborado por Epicuro. Para Freud, nesses casos, “o destino não pode fazer muito contra o indivíduo” (2010b. pág. 35.). Ele se abstém de explicar os mecanismos que causam essa característica, mas tem esperança de um dia o fazer. Mesmo assim, como vimos com Nietzsche, já temos uma ideia das razões por trás dessa função da consciência e da arte.

Outro caminho que merece especial interesse é o amor. Interessante destacar que Camus também queria ter investigado esse caminho do amor. Na sua obra como um todo, o autor via 3 momentos, um primeiro centrado no absurdo, seguido pelos textos que trabalham o tema da revolta e, por fim, teria se dedicado ao tema do amor caso não tivesse sofrido uma morte precoce devido a um acidente de carro. Todavia, Freud fez contribuições importantes acerca disso, para o autor, há uma “técnica de vida baseada no valor da felicidade do amor”. O amor, por sua vez, pode proporcionar muitas experiências de prazer e felicidade, sendo que, para Freud, uma das principais características da felicidade é justamente o aumento do prazer e o afastamento do desprezar (2010b). O amor sexual e o apaixonamento são

exemplos disso. Porém, esse caminho também tem seus problemas, e isso os românticos frequentemente comprovam, visto que:

Nunca estamos mais desprotegidos ante o sofrimento do que quando amamos, nunca mais desamparadamente infelizes do que quando perdemos o objeto amado ou seu amor.

FREUD, Sigmund. 2010b. pág. 39.

Por fim, considero que o psicanalista, apesar de possíveis diferenças teóricas, fez uma boa síntese dessa problemática e das possibilidades de caminhos a se seguir. Trago aqui uma interessante conclusão que ele chegou:

Em nenhum desses caminhos podemos alcançar tudo o que desejamos, no sentido moderado em que é admitida como possível, a felicidade constitui um problema de economia libidinal do indivíduo. Não há aqui, um conselho válido para todos; cada um tem que descobrir a sua maneira particular de ser feliz. [...] Depende de quanta satisfação real ele pode esperar do mundo exterior e de até que ponto é levado a fazer-se independente dele; e também, afinal, de quanta força ele se atribui para modificá-lo conforme seus desejos.

FREUD, Sigmund. 2010b. pág. 39.

O desejo, portanto, é muito importante para a eudaimonia. Nesse sentido, o valor de felicidade atribuído ao filosofar, por Epicuro mas também já em Sócrates, pode ser pensado ao considerar que “a Filosofia é a tradução do eros em logos” (HAN, 2017. pág. 92). Lembrando aqui que o amor, o último caminho mencionado, se faz presente na etimologia do nome dessa disciplina. Também não é um sujeito racional, bem resolvido e inabalável que torna possível a felicidade, uma vez que até o amor, mesmo com sua relação profunda com a felicidade, faz sofrer.

Espero que, no caminho percorrido até aqui, tenha ficado em foco a importância da dor. Se esses pensadores mencionados se ocuparam dela, é justamente devido a uma ontologia da dor. Martin Heidegger foi muito importante para consolidar essa ideia. Ele quis:

[...] abordar a questão da dor a partir do ser. Apenas o ser nos fornece acesso à “essência”, ao “segredo” da dor. Heidegger até mesmo diria: Ser é dor. Com isso não se quer dizer que a existência humana é essencialmente dolorosa. Heidegger teve em mente, antes, uma ontologia da dor

Dessa maneira, podemos ver que somente encarando sua vulnerabilidade, seu sofrimento e sua dor é que o sujeito pode se direcionar para felicidade, exercer a eudaimonia, uma vez que não há como excluí-la do jogo. De certa forma, não há como renunciar a dor sem renunciar ao ser. Tendo isso em vista, busquei trazer até aqui esses teóricos, pois cada um deles, da sua maneira, realiza o trabalho essencial de dar reconhecimento ao sofrimento.

POSITIVIDADE TÓXICA E A SOCIEDADE PALIATIVA

Atualmente, um tema que está cada vez mais presente em nossa cultura é o debate sobre o que foi chamado de positividade tóxica, isto é, quando as pessoas são pressionadas a se sentirem felizes, ou seu sofrimento é invalidado de forma independente da realidade, como se fosse possível viver em um estado inabalável de felicidade e otimismo (Carvalho & Kupermann, 2022).

O filósofo Byung-Chul Han coloca esse comportamento como um sintoma de uma sociedade, na qual o sofrimento é tomado como um tabu. Para ele, estamos sofrendo de algofobia, uma forma de angústia generalizada em relação à dor que nos leva a buscar evitá-la a todo custo (Han, 2021)⁹. Dessa maneira, ele denominou esse contexto de Sociedade paliativa, sendo que, esse adjetivo provém da área da saúde e refere-se a algo que alivia sintomas momentaneamente, todavia, se mostra incapaz de curar a origem do problema.

Para o autor, a marca dessa sociedade é a curtição, o *like* das redes-sociais, não há espaço para dor (Han, 2021). Agora sim podemos falar de um hedonismo propriamente dito. Se pararmos para pensar, demorou um tempo para que redes sociais como o Facebook permitissem outras reações aos conteúdos que não fosse o curtir, ao incluir na plataforma opções como “triste”, “engraçado”, entre outros. Dessa forma, era comum que mesmo quando algum usuário postava um conteúdo tal como uma mensagem de luto, mesmo nesse

⁹ Nessa mesma linha, Freud já reconhecia a evitação da dor como uma meta psíquica na busca da felicidade. Todavia, para ele havia também uma segunda meta duas metas, sendo, então, elas: [...] uma meta positiva e uma negativa; quer a ausência de dor e desprazer e, por outro lado, a vivência de fortes prazeres.

caso, a interação possível se dava através do curtir, apesar desse não representar a emoção correspondente.

Assim como Sidarta, cada um perceberá em sua própria experiência a incapacidade de fugir da dor, o que não impede de forma alguma que a felicidade vire um dispositivo de dominação, na medida em que há um discurso que reprime a negatividade da dor e busca garantir uma capacidade para o desempenho ininterrupto (Han, 2021).

Com o individualismo e a meritocracia, o sujeito é colocado como responsável pelo próprio sofrimento. Não são todos que conseguem corresponder a demanda dos ideais de produtividade da sociedade capitalista. Assim, passam a carregar o fardo de não conseguir acompanhar a produtividade de seus pares. Sabemos que, desde a expansão do comércio na idade moderna, ocorre uma crescente patologização dos loucos e pobres que não produzem riquezas (NEUBARTH, 2012, pág. 27).

Assim, os depressivos vão ser nomeados, estudados e caracterizados pelas áreas da saúde. Em alguns discursos, como as características e sintomas estão colocados na pessoa, o próprio corpo assume a culpa e a depressão recebe uma etiologia biológica, tendo como sua causa o mau funcionamento dos neurotransmissores no cérebro. Veremos mais adiante que esse fenômeno foi chamado de hipótese depressiva (Dunker, 2021).

Por hora, em contraponto ao desenvolvimento da patologização do sofrimento, atento para o crescente enfoque no positivo que foi surgindo. A própria psicologia não ficou alheia aos atravessamentos da evitação do sofrimento. Na década de 90 surgiu a abordagem da psicologia positiva, que buscava uma alteração do foco da psicologia de reparação de aspectos ruins para o desenvolvimento de qualidades positivas e promoção do bem-estar (Scorsolin, 2012). Nota-se que, nesse processo, há uma evitação da dor, como se, ao atentar para o positivo, o sofrimento fosse retirado da equação por si só. Não considero essa uma forma ideal de lidar com a questão, uma vez que:

[...] rejeitar os aspectos negativos da vida e de si, além de impedir de gerar a si mesmo um sofrimento que possa levar à sensibilidade e à solidariedade para engajar-se na transformação da condição atual, pode gerar implicações morais exatamente na evitação da responsabilidade inerente que advém da vida em sociedade.

SILVA, 2022. pág. 4.

Além disso, podemos observar na área da psicologia muitas práticas voltadas para o aprimoramento de si, seja por meio de técnicas reguladores que permitem um controle sobre

as emoções a fim de melhorar o desempenho pessoal, como vimos no caso do *mindfulness*, ou nesse enfoque das qualidades positivas, que aparece em construtos como desenvolvimento de habilidades interpessoais, inteligência emocional (que aparece como base para tirania do “olhar o lado bom das coisas) e, o tão adorado pela indústria do *coaching*, conceito de *flow*. Considero esse fenômeno um tanto preocupante, uma vez que:

[...] a eterna busca por emoções positivas pode gerar uma trivialização desse sentimento, tomando-o como o único necessário e possível, tornando-a tirânica, em que sua ausência é insuportável, havendo uma contínua expectativa e demanda sobre atitudes positivas a qualquer momento e a qualquer preço.

BARTH, 2022. pág. 4.

Atualmente, há muitos autores falando sobre essa conjuntura social. Mais recentemente, ela recebeu o nome de *happycracia*, a fim de enfatizar as estratégias coercitivas, decisões políticas, estilos de gestão, padrões de consumo, obsessões individuais e hierarquias sociais que tem como base uma noção específica do que seria felicidade (CABANAS, 2022. pág 15). Para os autores que cunharam o termo, o filme *blockbuster À procura da felicidade* é um paradigma de nossa época, uma vez que retrata um cidadão negro norte-americano que passa por um contexto de vulnerabilidade socioeconômica, mas que, somente com o seu esforço, consegue ascender socialmente para uma posição social e qualidade de vida que desejava. A trama, é baseada na história de vida de Christopher Gardner, empresário e, atualmente, palestrante motivacional norte-americano. Saliento que:

Nos anos que se seguiram, o Christopher Gardner de carne e osso ficou famoso no mundo todo. Deu centenas de entrevistas compartilhando seu segredo para a felicidade e explicou por que, no título original do filme, a felicidade [happyness] era escrita com “y” e não com “i”, como seria o correto: “O ‘y’ está lá para nos deixar conscientes de que é VOCÊ [YOU] o responsável por fazer da sua vida o que dela você desejar. Ninguém vai te ajudar. Depende só de você”

CABANAS, 2022. pág. 8.

Lembro da época em que esse filme foi lançado, que seu cartaz permaneceu por muito tempo na fachada das locadoras de vídeo e percebo o impacto que teve desde então. Nos dias de hoje, essa ideologia da felicidade, podemos chamar assim, tem se mostrado presente em diversas produções, sejam elas cinematográficas, literárias ou, até mesmo, nas teorias psicológicas. Desde então, a busca da felicidade tem sido um produto de exportação

característico da cultura estadunidense, e foi impulsionada por agentes como escritores de autoajuda, *coaches*, empresários, organizações e fundações privadas, *Hollywood*, *talkshows*, celebridades e, infelizmente, psicólogos (CABANAS, 2022. pág. 9).

Nesse contexto, podemos acompanhar o crescimento constante dos imperativos de felicidade. Considera-se que o apelo ao prazer imediato que impera na sociedade capitalista se alia à tentativa incessante de corresponder às exigências dos ideais impostos. Assim, como “a mídia articula, de forma exaustiva, felicidade e consumo, as pessoas que são mais felizes são as que mais consomem” (AUDINO, 2015. pág. 62.), é demandado do sujeito que busque se enquadrar na estrutura social de forma que possa, eventualmente, corresponder ao ideal hedonista do consumismo. Portanto: “não há tempo a perder, temos que entrar na corrida desenfreada do culto ao corpo, do sucesso profissional, do consumo exagerado” (AUDINO, 2015. pág. 62). Isso é muito perigoso, como veremos novamente mais adiante, pois:

A equação que iguala felicidade e prazer instantâneo põe o sujeito a agir segundo uma lógica mercantilista, sem que seu desejo entre em cena. Na ausência de referências externas e coletivas para balizar os caminhos do desejo, o sujeito contemporâneo é lançado a uma espécie de deriva.

AUDINO, 2015. pag. 63

Além disso, no contexto clínico, não é raro ver a demanda do sujeito girar em torno justamente dos sentimentos de insuficiência em relação aos ideais de performance do contexto cultural, marcado pelo produtivismo desumano e o hedonismo do consumo. É justamente nessa problemática que se dá o imperativo da felicidade, uma demanda com caráter de dever, em outras palavras, a degeneração na “mania de curtição” que vimos caracterizada por Byung-Chul Han anteriormente. Ademais, destaco que, ao impor que é preciso ser feliz acima de tudo, esse imperativo também funciona no sentido de uma evitação do sofrimento. Portanto, ele contém “não apenas o dever de ser feliz, como o dever de não sofrer” (AUDINO, 2015. pág. 72).

A partir dessa inserção do imperativo da felicidade na ordem social, vemos:

[...] uma nova variedade de “perseguidores da felicidade” e de “happycondríacos” [*happycondriacs*] obcecados e ansiosos pelo eu interior, com a constante preocupação de corrigir seus defeitos psicológicos e dedicados à transformação e ao aprimoramento pessoal.

Todavia, temos aqui um empreendimento, levando em consideração que ganha força justamente com a mentalidade empresarial, destinado a gerar prejuízos. Dado que, mesmo existindo essas tentativas de controlar e anular o sofrer, “ele não se submete a elas, devendo, portanto, compreender o que ele revela em sua vivência, pois mesmo o estado depressivo e o desamparo não são o que gera o sofrimento em si, mas são traduções dele” (SILVA, 2022. pág. 8).

Essa visão é condizente com o conceito de sintoma na psicanálise. Dentro dessa concepção, as características da depressão ganham a possibilidade de serem vistas para além da simples descrição do indivíduo que padece dessa condição, uma vez que, desde Freud, o sintoma diz algo do sujeito. Assim, para psicanálise:

Todo sintoma é um desejo que se realiza de forma deformada, assim também cada narrativa de sofrimento é uma forma de endereçar uma demanda de reconhecimento. Sintomas não são apenas uma avaria que se pode excluir das pessoas impunemente, um a-mais composto de falta de sentido e ausência de verdade. Sintomas são também formas de resistência[...].

DUNKER, 2021. pág. 192.

Retomo a situação de Gregor Samsa, é preciso considerar que ele é um trabalhador que é essencial para o sustento de sua família. A partir do momento em que ele não consegue mais exercer sua função como caixeiro, seu patrão faz uma visita que tem consequências irreversíveis (KAFKA, 2001). Para sua família, ele vira apenas um inseto sem valor no momento em que foi demitido. Ele passa a ser:

[...] percebido como um monstro por quem o vê de forma externa, é possível correlacionar esse movimento com um sujeito depressivo cuja reação geral, por seu aparelho psíquico demandar outra temporalidade, deprimindo-o, torna-se uma negação desse estado, como um primeiro momento da família que escondia Gregor na casa, uma impaciência, não compreendendo a demanda e a humanidade do outro.

BARTH, 2022. pág. 9

Dessa forma, ao olhar para humanidade do outro que sofre, torna-se possível uma escuta do sujeito. Essa alegoria da *metamorfose* remete a procura de um caminho distinto

para a questão do sofrimento, uma vez que a trama da obra culmina em um final trágico para o protagonista. Na narrativa, ele morre pelo apodrecimento de um fermento causado pelo próprio pai, um dos parentes com quem ele não conseguia se comunicar (KAFKA, 2001). Por isso, ressalto a importância da escuta a fim de não seguir:

[...] escondendo os sujeitos que são acometidos pela angústia e condenando-os, de forma solitária, a achar soluções para suas questões, sem haver uma escuta qualificada sobre esse sofrimento e suas razões e manifestações. Encarar esses fenômenos percebidos como “negativos”, na realidade, permite exatamente compreender sua dinâmica para deixar de viver como algo insuportável e impossível de ser compreendido.

SILVA, 2022. pág. 10

A PSIQUIATRIA BIOLÓGICA E O SABER MÉDICO: PATOLOGIAS DO SOCIAL OU DÉFICIT ORGÂNICO?

Infelizmente, nem sempre o sintoma é escutado. Muitas vezes, no senso comum mas também dentro da psicologia e da psiquiatria, uma outra forma de entender o sintoma é mais presente. Ela parte de um entendimento médico, no qual o sintoma diz de um problema e precisa ser resolvido. Sendo assim, busquei investigar algumas concepções da Psiquiatria moderna que afetam nossas formas de experienciar o sofrimento, uma vez que, atualmente, a principal categoria de psicofármacos utilizada nos tratamentos psiquiátricos tem como alvo o tratamento da depressão, os antidepressivos. Sua etimologia pode revelar algo de sua problemática que muitas vezes fica oculta, um ANTIdepressivo é, em essência, contra o sujeito depressivo, visa erradicá-lo.

De início, nota-se que não se fala de sofrimento ontológico, mas sim de um sofrimento patológico. Há na sociedade de hoje uma ideia de que nas depressões, as causas do sofrimento seriam orgânicas, diretamente relacionadas com a presença ou falta de neurotransmissores no cérebro, o que foi chamado de Hipótese Depressiva (Dunker, 2021).

Mesmo que, atualmente, os manuais mais utilizados como referência na área da psicopatologia substituíram o uso do termo doença por transtorno, que por sua vez significa apenas um desvio do funcionamento dito “normal”, o novo termo ainda possui uma dimensão pejorativa na medida em que transtornar, no dia a dia e no dicionário, também significa perturbar ou incomodar alguém. Em outras palavras, o transtorno depressivo é justamente que incomoda o Outro do sistema produtivista.

Acontece que, diferentemente das doenças naturais:

Se somos definidos por uma variedade muito grande de modalidades de funcionamentos mentais, de gramáticas culturais, de reconhecimento, os tipos clínicos que descrevemos e as regularidades que propomos podem ser apenas convencionais ou operacionais

Dunker, Christian. Uma biografia da Depressão. pág 10.

Todavia, no uso corrente dos diversos diagnósticos de depressão não é essa regularidade convencional que parece estar em cena. Durante o estágio de ênfase em processos clínicos comecei a atender um paciente que deu início a sua terapia devido ao diagnóstico que recebeu de depressão. Me chamou a atenção que ele já havia passado por diversos profissionais e estava descrente com possíveis benefícios que poderia receber de um atendimento. Mencionou que o que o mantinha naquele espaço era um medo de que, como já havia ocorrido antes, caísse em desesperança e pensasse em suicídio. Outra questão surgiu quando pedi que me contasse como recebeu esse diagnóstico. Ele me disse que em um determinado momento não conseguiu ir ao trabalho e começou a pensar em suicídio, então caminhou até uma clínica psiquiátrica. Lá, contou ter recebido uma orientação sobre o que seria a distímia assim como iniciou o tratamento com antidepressivos, tratamento esse que já dura alguns anos e que passou pelo uso de diversas medicações.

Em seguida, me contou sobre como se sente deslocado ao se comparar com outras pessoas, uma vez que, para os outros, não parece ser uma questão fazer atividades como trabalhar ou cuidar da saúde. Questionei o que ele pensava sobre essas outras pessoas, se ele achava que elas gostavam de trabalhar ou não ficavam tristes. Nesse momento ele falou: “Acho que sim, mas eu sou diferente. Tenho uma doença, não funciono sem os remédios. Sem eles não conseguiria trabalhar. Preciso deles para viver”. No momento, seguimos em atendimento e acabei conhecendo mais alguns dilemas, traumas e sofrimentos dessa pessoa. De cara me chama atenção a proximidade das ideias entre a sensação de valor pessoal e desempenho profissional, e como, nesse primeiro encontro, ele se narra como uma pessoa doente de forma que a questão neurológica da depressão, que lhe foi introduzida pelo médico psiquiatra, explicava seus sentimentos e comportamentos quase totalmente, sem ter se importado em trazer para terapia coisas como seu contexto e história de vida em um primeiro momento.

Trago esse relato pois nesse discurso, do médico e, em seguida, reproduzido pelo paciente, o que está presente é, justamente, a hipótese depressiva, que pode ser entendida como uma literalização e encaixotamento dos pacientes em sinais descritivos, isolados de uma nexa narrativo que não estabelece conexão com a emergência e desaparecimento de sintomas (Dunker, 2021. pág. 177). Basicamente, a lógica que apareceu foi: “Eu sou assim por que eu sou depressivo, e eu sou depressivo por que falta serotonina no meu cérebro”.

Para entendermos melhor essa concepção, será preciso realizarmos um percurso através da história. Na segunda metade do século XX, podemos ver um movimento global que marca a transição entre estados de bem estar social e da forte influência liberalismo clássico para um novo momento marcado pela ascensão do neoliberalismo. Ressalta-se que essa doutrina, além de ser uma teoria econômica que ampliou a financeirização das empresas, o nascimento do capitalismo imaterial (Como as NFT) e limitou a participação do estado nas decisões da economia, também é uma nova moralidade que atua, sobretudo, na cultura de massa, consagra o individualismo e coloca o consumo como grande formador da identidade (Dunker. Pág. 182).

Isso impacta a psiquiatria como um todo, principalmente tendo em vista as críticas que essa área vinha recebendo em decorrência dos movimentos antimanicomiais que ocorriam em diversos países e denunciavam a arbitrariedade dos tratamentos realizados sob o selo de científico e os maus tratos que ocorriam dentro de diversas instituições médicas. No livro *História da Loucura*, Michel Foucault mostra como, na realidade, muitos hospitais psiquiátricos da Europa não surgiram com a finalidade de tratar doentes, mas sim, remontam a antigos leprosários que após ter sido encontrada uma cura para lepra foram preenchidos com “transtornados” (isto é, aqueles que perturbavam a ordem e o status quo da sociedade). Dessa forma, uma parcela da população se viu enclausurada por diversas razões que, num movimento político e patologizante, entravam no escopo da loucura. Assim:

É sabido que o século XVII criou vastas casas de internamento; não é muito sabido que mais de um habitante em cada cem da cidade de Paris viu-se fechado numa delas, por alguns meses.

FOUCAULT. 2017, pág. 48.

Esse momento ficou conhecido como a grande internação e marca um momento chave na história da construção da psiquiatria e da loucura. Como há, neste momento, entre

os chamados loucos diversos presos políticos, desviantes da moral da época, suicidas, improdutivos e outros, observa-se que:

Antes de ter o sentido médico que lhe atribuímos, ou que pelo menos gostamos de supor que tem, o internamento foi exigido por razões bem diversas da preocupação com a cura.

FOUCAULT. 2017, pág. 63.

No momento, a psiquiatria tem se fortalecido novamente ao se aproximar dos discursos das ciências naturais, que desfruta de uma credibilidade maior com uma grande parcela da sociedade, mesmo que recentemente tenhamos observado o movimento do negacionismo e desqualificação da ciência durante a pandemia de Covid-19.

Acontece que, assim como na época do surgimento da psiquiatria, novamente o saber médico acredita falar da loucura de forma objetiva. Todavia, ao olhar atentamente, as descrições objetivas da psicopatologia médica parecem estar lidando com atravessamentos da moral e dos "bons-costumes", nas palavras de Foucault (2017), da ética do desatino e do escândalo da animalidade. Portanto, acerca da abordagem de descrição objetiva da patologia depressiva, nota-se que:

Se descrevo a depressão como experiência cerebral imune e indiferente à minha forma de vida, meus hábitos e interpretações sobre mim mesmo e sobre o mundo, a única ação possível é aquela que interfere sobre suas causas cerebrais.

DUNKER, 2021. pág. 14

Talvez por esse entendimento da psicopatologia que, em 2011, as drogas psiquiátricas se tornaram a maior fonte de renda da indústria farmacêutica (DUNKER, 2021). Podemos ver nesse curso então o desenvolvimento de uma medicalização da vida, uma vez que a depressão passa a ser tomada como uma doença natural. Temos como consequência, então, a ampliação de tratamentos medicamentosos (muitas vezes disponibilizados por clínicos gerais) e pouca abordagem, em comparação com as concepções que vimos anteriormente, sobre possíveis etiologias sociais e a história pessoal daqueles nesse quadro clínico. Esse fenômeno tem também uma função política, pois:

A medicalização da vida, que consiste em “analgésicos, prescritos em massa, [que] ocultam relações sociais que levam à dor, também se mostra uma

consequência importante do saber médico, uma vez que a farmacologização da dor impede que ela seja contada, de forma a esconder um sintoma que consistiria em uma denúncia crítica ao neoliberalismo e a sociedade paliativa

HAN, 2021. pág.

Que denúncia é essa que fica bloqueada pelos anestésicos? o que é encoberto pela hipótese depressiva? Ao pensarmos na saúde mental do trabalhador, que no neoliberalismo sofre com a precarização do trabalho e tem que se inserir no mercado em uma perspectiva de empreendedor de si, sem garantias, um conflito aqui encoberto remete à própria luta de classes.

Podemos ver como a descrição desse diagnóstico cabe tão bem aos sujeitos que vivem sob a influência de um sistema econômico neoliberal nos números que indicam uma pandemia de depressão no mundo globalizado capitalista. De acordo com instituições como a OMS e o Instituto Fiocruz, cerca de 300 milhões de pessoas possuem esse diagnóstico, sendo esse número maior que a população do Brasil inteiro. Dessa forma, a hipótese depressiva, ao colocar uma origem da patologia que está além do psiquismo do indivíduo e do corpo social, ou seja, que ela emana de uma dependência de neurotransmissores ou de uma causa genética, nos deixa sem questionar essa conjuntura. É preciso pensar no que leva tantas pessoas a esse estado de sofrimento, diferentemente do que vimos com o covid-19, a depressão não se trata de um vírus, e, portanto, não me parece fazer sentido pensá-la através de concepções epidemiológicas que foram construídas pensando em situações que envolvem contágio. Nesse sentido, não seriam, antes disso, as relações de poder derivadas do capital um grande fator em comum para essas pessoas espalhadas pelo mundo “desenvolverem depressão”?

Hoje em dia a grande instituição da ciência, abarca dentro de si diversos interesses de empresas e multinacionais que investem diretamente em pesquisas. No que condiz ao saber médico, a *American Psychiatry Association* nos diz que a terapia cognitivo comportamental (TCC) é a terapia com mais eficácia no combate à depressão. Ora, recomendar um tratamento que é focado em um processo de “correção do pensamento”, isto é, combate a crenças disfuncionais (como se essas pudessem ser definidas logicamente, e, ainda por cima, por um terceiro), parece uma medida eficiente caso se queira produzir corpos dóceis, visto que operária aqui uma “patologização daqueles que duvidam de como as coisas realmente são” (Dunker, org. 2021).

É justamente isso que ocorre com o protagonista do livro *1984*. O protagonista Winston, ao ser detido no “ministério do amor” (setor responsável pela tortura), é tratado como se estivesse em um manicômio. Nisso, passa por um processo de condicionamento no qual lhe contam repetitivamente que “uma mentira contada milhares de vezes se torna uma verdade” (ORWELL, 2009). Ao fazer a personagem abdicar de seus traços e desejos que o faziam um inconformista, de forma que ele passa a operar com os princípios lógicos do sistema, somos defrontados com uma mudança radical que nos apresenta um novo indivíduo, dessa vez mais dócil e submisso às exigências daquele sistema político-econômico.

Individualizar algo do conflito social como pertencente ao psiquismo do sujeito é algo extremamente político, na medida em que invalida uma possível agressividade direcionada ao outro, intrínseca do conflito e que demanda mudanças na ordem do coletivo, ao direcioná-la para si mesmo, de forma a fundamentar a sensação de fracasso e impotência. Por isso, é preciso ver na figura do depressivo alguém cujo psiquismo está em ato de reivindicação do reconhecimento de seu sofrimento.

Espero que esse trabalho possa ter deixado uma contribuição para pensarmos nos, cada vez mais comuns, diagnósticos de depressão e nos seus sintomas, não como uma condição médica, mas sim, como o aparecimento de um desejo que precisou encontrar caminhos distintos. Por isso, se cada narrativa de sofrimento é uma forma de endereçar uma demanda de reconhecimento de um desejo, o sintoma traz à tona também uma forma de resistência (DUNKER, 2021).

A MORTE E O FINAL FELIZ

“O que que você quer ser quando você crescer?

Alguma coisa importante

Um cara muito brilhante

Quando você crescer

Não adianta, perguntas não valem nada

É sempre a mesma jogada

Um emprego e uma namorada

Quando você crescer

[...]

Felicidade

É uma casa pequenina
E amar uma menina
E não ligar pro que se diz
Belo casal que paga as contas direito
Bem comportado no leito
Mesmo que doa no peito
[...] vai ser tudo igual”

Quando você crescer, Raul Seixas

Em uma noite, quando era criança, assisti ao filme *Easy Rider*. Esse evento foi muito marcante, apesar de não ter guardado muito do filme (o que me dei conta ao rever depois de adulto), alguma coisa me chamou muito atenção, e a partir daquele dia sempre que me perguntavam o que eu queria ser quando crescer respondia: motoqueiro. Várias vezes tentaram me explicar que andar de moto por aí não era uma profissão, mas, do meu ponto de vista de um garoto em um mundo que se resumia a poucas quadras, os protagonistas do filme e suas motos representavam uma liberdade que eu desejava e que, portanto, gostaria de ter ao crescer.

Questionar uma criança o que ela quer ser pode ser mais complexo do que parece. Para alguém que está começando a se inserir na sociedade, "ser" pode significar muito mais do que um papel no sistema produtivo do capital. Não são raros os conflitos entre pais e filhos devido a isso, visto que, os adultos muitas vezes esperam da criança uma resposta dentro das profissões de grande valor social como direito, engenharia ou medicina. Para quantas crianças é permitido querer ser artista ou até mesmo querer ser algo que não se reduz a uma profissão? Quantos respondem que querem ser algo que os faça feliz?

Na música de Raul Seixas, podemos ver um sujeito angustiado, com dificuldades em reconhecer o seu desejo e que, num tom sarcástico, acaba por se deixar levar pelos ideais do *American Way of Life*. Mesmo quando ele alcança certos objetivos financeiros, pessoais ou românticos, vai dormir com uma dor no peito. Assim, o eu lírico da música pensa ter conquistado o chamado final feliz, todavia, parece se sentir enganado quando percebe sua própria dor.

Dessa forma, me peguei pensando nessa questão da felicidade enquanto um objetivo alcançável. Nossa própria experiência diária parece negar essa suposição, na medida em que podemos nos dizer felizes em um dia e tristes no seguinte ou vice-versa. Assim, antes da

vida ser uma “procura pela felicidade”, como no drama *blockbuster*; podemos pensar na condição humana como uma dialética da felicidade e sofrimento.

Dado que estamos pensando no conceito de final feliz, o final mais representativo e absoluto que encontramos em vida é a morte. No cotidiano não há pontos de chegada definidos, sendo assim, um final feliz corresponde a uma morte feliz? Diferente do cinema ou da literatura que após encerrada a narrativa a vida dos personagens apenas continua no mundo das ideias, para nós, a continuação da nossa própria franquia com novos problemas se apresentando, mesmo que possam ser considerados supérfluos, é inevitável.

Talvez isso fique mais claro ao olharmos como ocorreram as mortes de alguns pensadores citados neste texto. Sidarta Gautama, por exemplo, que nos ensinou tanto sobre o sofrimento, morreu ao contrair disenteria por comer carne de porco. Não temos muita informação sobre esse acontecimento, mas seria possível esse ser um final feliz? Me parece sofrido e aleatório.

Sócrates e Sêneca acabaram por ser condenados por seus contemporâneos por crimes que não cometeram e assim tiraram a própria vida. Sócrates teve a oportunidade de fugir da prisão antes de beber a cicuta, todavia, preferiu ficar e encarar seu fardo. Conta-se que Sêneca, antes de cortar os pulsos em uma banheira, fala para sua família: “Por que chorar por fatos da vida se ela toda é motivo de lágrimas?”. Com certeza duas mortes nobres, porém dificilmente felizes.

Aristóteles, após a morte de Alexandre da Macedônia, imperador que foi instruído pelo filósofo, foi perseguido politicamente e decidiu fugir de forma a não ter o mesmo fim de Sócrates, todavia, morreu um ano depois desse evento de causas naturais. Parece um final mais tranquilo, porém, fica a dúvida se ele alcançou a causa final da felicidade.

Sobre Nietzsche, dizem que teve um colapso mental e faleceu pouco depois. Camus, por sua vez, morreu jovem após um acidente de carro e antes de escrever seus livros sobre amor. Freud, por fim, morreu aos 83 anos de câncer na laringe. Apesar de ter tido um grande percurso, o autor, que tanto valorizava a humanidade, morreu no mesmo mês que teve início a barbárie da segunda guerra mundial.

Nessas trajetórias, não parece que tudo se resumiu a um momento final. Os diferentes conceitos acerca da felicidade costumam olhar para as problemáticas do sofrimento, porém, podemos ver que há espaço apenas para a positividade no ideal do final feliz, considerando aqui a esperança de "ir para o céu" como uma icônica manifestação disso. Infelizmente, pelo menos dentre os autores pesquisados ao longo desse trabalho,

ainda não há uma fórmula para excluir a dimensão negativa da vida. Assim, o momento final é só uma das diversas passagens da dialética da felicidade e sofrimento na vida.

A positividade do final feliz parece ter suplantado a negatividade da morte. Antes de um sujeito da finitude, parece ser mais fácil encontrar um sujeito à espera de um ápice da vida, uma redenção. O topo da montanha, que o alpinista depende de suas habilidades para chegar lá.

Uma morte ainda não comentada aqui foi a de Epicuro. Sabemos que uma das teorias a respeito da morte de Epicuro é a seguinte:

[...] ao sentir que a hora da morte se aproxima, toma um banho quente e deseja beber um bom vinho, recomendando aos amigos que se mantenham fiéis à filosofia

Marx, Karl. 2018. pág.46.

Acho interessante pensar nessa morte como um exemplo do que Camus nomeou de morte consciente, que possibilita retornar, “na alegria de seu coração, à verdade dos mundos imóveis” (Camus, 2018b). Talvez, estar diante da negatividade da morte sem arrependimentos, seja o mais próximo possível de um final feliz.

CONCLUSÃO

Além dessas reflexões, outras pesquisas e desdobramentos seriam possíveis para esse trabalho. Todavia, se considerarmos os postulados de Aristóteles e Camus como verdadeiros (de que a felicidade é objetivo principal da existência e o suicídio, se devemos viver ou não, a questão primordial da filosofia) fica evidente que assim como na procura pela felicidade, jamais seria alcançado um objetivo final satisfatório. Ainda assim, as ideias trazidas parecem um bom ponto de partida para pensar o sofrimento em suas dimensões ontológica, social e cultural.

Ressalto ainda que, assim como a reforma psiquiátrica foi uma “[...] tentativa de dar ao problema da loucura outra resposta social, em que substituir o manicômio é provocar a psiquiatria para que busque alternativas de tratamento” (NEUBARTH. 2012. pág. 40), busquei nesse trabalho uma outra resposta ao problema do sofrimento e da depressão através da tentativa de convocar um outro olhar. Dessa forma, percebo a importância de ver

naqueles em estado de sofrimento um sujeito, com narrativas, histórias, potencialidades, desejos e demandas.

Portanto, tive mais como direcionamento fazer um contraponto aos pontos de vista patologizantes e biologizantes daqueles que tomam a hipótese depressiva enquanto uma verdade e explorar teoricamente o reconhecimento da presença do sofrimento do que encontrar uma verdade definitiva sobre o assunto. Aqui necessitamos de tratamentos alternativos, ou no mínimo complementares, ao medicamentoso. Assim, não penso apenas na importância e valorização da escuta, como também na implementação de políticas públicas e lutas políticas que tratem da etiologia social da depressão e da importância de dispositivos de amparo para nossa limitada condição.

Portanto, nota-se que essa problemática se mostra uma questão fundamentalmente humana, mas, também, tão permeada pelas dinâmicas sociais. Acredito que seja essencial para o tratamento levar em consideração essa discussão, a fim de, tendo em vista o sujeito, “comprometer-se com uma análise que não sirva apenas para reinseri-lo na mesma condição que previamente gerou o seu sofrer” (SILVA, 2022. pág. 11). Como desejo seguir na área clínica após concluir a graduação, escolhi esse como o tema para o trabalho de conclusão.

REFERÊNCIAS

AUDINO, Tatiana F. **O imperativo da felicidade na contemporaneidade**. Orientadora: Regina Herzog. Coorientadora: Fernanda Pacheco-Ferreira. 81 pág. Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-graduação em Teoria Psicanalítica do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro UFRJ. Rio de Janeiro, 2015.

CABANAS, Edgar. **Happycracia – fabricando cidadãos felizes** / Edgar Cabanas, Eva Illouz; traduzido por Humberto do Amaral. Título original: Happycracy: Manufacturing Happy Citizens. São Paulo: Ubu Editora, 2022. / 288 pp. / Coleção Exit ISBN 978 65 86497 89 2

CAMUS, Albert. **A Peste** / Albert Camus; tradução de Valerie Rumjanek. 24ª ed. -Rio de Janeiro: Record, 2018a.

CAMUS, Albert. **A morte Feliz** / Albert Camus; tradução de Valerie Rumjanek. 7ª ed.- Rio de Janeiro: Record, 2018b.

CAMUS, Albert. **O Homem Revoltado** / Albert Camus; tradução de Valerie Rumjanek.- 11ª ed.- Rio de Janeiro: Record, 2017.

CAMUS, Albert. **O Mito de Sísifo** / Albert Camus; tradução de Ari Roitman, Paulina Watch. - 14ª ed.- Rio de Janeiro: Record, 2018c.

CARVALHO, Paulo e KUPERMANN, Daniel. **Positividade tóxica: a positividade tóxica e seus destinos: negacionismo, narcisismo e recusa da empatia**. Revista E. São Paulo: Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo. Disponível em: <https://portal.sescsp.org.br/online/artigo/s/FTf>. Acesso em: 16 abr. 2023. , 2022

COOMARASWAMY, Anada e NIVEDITA, Irmã. Buda in, **Mitos Hindus e Budistas**. SP:Landy, 2002.

DUNKER, Christian; SAFATLE, Vladimir e SILVA, Nelson da (orgs.). **Neoliberalismo como gestão do sofrimento psíquico**. 1.ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2021.

DUNKER, Christian Ingo Lenz. **Uma biografia da depressão**. 3ª ed. São Paulo: Planeta, 2021.

EPICURO. **Carta sobre a felicidade**: (a Meneceu) / Epicuro; tradução e apresentação de Álvaro Lorencini e Enzo Del Carratore. - São Paulo: Editora UNESP, 2002.

FREUD, Sigmund. **Além do princípio do prazer**. In: Obras completas v. 14. Sigmund Freud; tradução e notas Paulo César de Souza. 1ª ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2010a.

FREUD, Sigmund. **O mal-estar na civilização**. In: Obras completas v. 18. Sigmund Freud; tradução e notas Paulo César de Souza. 1ª ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2010b.

FOUCAULT, Michel. **História da loucura**: na idade clássica. Tradução José Teixeira Coelho Neto. São Paulo: Perspectiva, 2017.

HAN, Byung-Chul. **A agonia do Eros**. Tradução de Enio Paulo Giachini. 1ª ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade paliativa** : a dor hoje / Byung-Chul Han ; tradução Lucas Machado. – 1. ed. – Petrópolis, RJ : Editora Vozes, 2021.

HESSE, Hermann. **Sidarta**; tradução Lucas Machado. – 1. ed. – Petrópolis, RJ : Editora Vozes, 2021.

KAFKA, Franz. **A Metamorfose**: seguido de O Veredicto. São Paulo: L&PM Editores, 2001.

KAFKA, Franz. **O processo**. tradução Guimarães Editores. 1.ed. - Portugal: Alfragide. Publicações Dom Quixote, 2009.

KERBER, Shaun. **Dessubjetivação neoliberal e mindfulness**. Filosofia e Psicanálise: Psicopolítica e as Patologias Contemporâneas, V. 2. CASTRO, Fabio Caprio. Leite de,

ROSA, Brandon Jahel da, MARQUES, Cristian (Orgs). Porto Alegre, RS: Editora Fundação Fênix, 2020.

KESSLER, Carlos H. **“Felicidade” é ser normal e que todos saibam de tudo.** In: *Tramas da clínica psicanalítica em debate / organizado por Carlos H. Kessler, Bianca G. Kreisner, Cláudia B. Frohlich...* [et. al.]. 1ª ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico] : **DSM-5** / [American Psychiatric Association ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.] ; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : Artmed, 2014.

MARX, Karl. **Diferença entre a Filosofia da Natureza de Demócrito e a de Epicuro/** Karl Heinrich Marx; tradução Nélio Schneider. - 1. ed. - São Paulo: Boitempo, 2018.

MARX, Karl. **Sobre o Suicídio** / Karl Heinrich Marx; tradução de Rubens Enderle e Francisco Fontanella. - São Paulo: Boitempo, 2006. Conteúdo parcial: Um Marx Insólito / Michael Lowy; tradução Maria Orlanda Pinassi, Daniela Jinkings.

NEUBARTH, Bárbara E. **Lá no São Pedro..** In: *Eu sou você / Tania Mara Galli Fonseca e Blanca Luz Brites organizadoras.* pág. 27-53. 1ª ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2012.

NIETZSCHE, Friedrich Wilhelm. **O Anticristo:** maldição contra o cristianismo / Friedrich Nietzsche; tradução, notas e apresentação de Renato Zwick.- Porto Alegre, RS: L&PM, 2014a.

NIETZSCHE, Friedrich Wilhelm. **Além do Bem e do Mal:** prelúdio a uma filosofia do futuro / Friedrich Nietzsche; tradução e notas de Renato Zwick; apresentação e cronologia de Marcelo Backes.- Porto Alegre, RS: L&PM, 2014b.

NIETZSCHE, Friedrich Wilhelm. **O Nascimento da Tragédia:** ou helenismo e pessimismo. Tradução e notas de J. Guinsburg. São Paulo: Companhia das Letras, 1992.

ORWELL, George. **1984**. tradução Heloisa Jahn e Alexandre Hubner – São Paulo : Companhia das Letras, 2009.

SCORSOLINI-COMIN, F. (2012). **Por uma nova compreensão do conceito de bem-estar: Martin Seligman e a Psicologia Positiva**. Paidéia (Ribeirão Preto), 22(53), 433-435. doi:<http://dx.doi.org/10.1590/1982-43272253201315>

SÊNECA. **Da vida retirada ; Da tranquilidade da alma ; Da felicidade** / Lúcio Anneo Sêneca; tradução Lúcia Sá Rebello e Ellen Itanajara Neves Vranas; - Porto Alegre, RS: L&PM, 2019.

SÊNECA. **Sobre a brevidade da vida** / Lúcio Anneo Sêneca; tradução Lúcia Sá Rebello, Ellen Itanajara Neves Vranas, Gabriel Nocchi Macedo; - Porto Alegre, RS: L&PM, 2018.

SILVA, Gabriel Barth da. **A metamorfose clínica: a emergência de Kafka para a psicoterapia contemporânea**. Revista do Instituto de Ciências Humanas, v.19, n.29, 2022- ISSN:2359-0017. 2022.

VANDENBERGHE, Luc, & SOUSA, Ana Carolina Aquino de. (2006). **Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais**. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 2(1), 35-44. Recuperado em 14 de abril de 2023, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&tlng=pt.