

Frédéric Lenoir

Sobre a felicidade

Uma viagem filosófica

TRADUÇÃO

Véra Lucia dos Reis



Copyright © by Librairie Arthème Fayard, 2013

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

Título original

Du bonheur: un voyage philosophique

Capa

Estúdio Bogotá

Preparação

Luísa Ulhoa

Revisão

Ana Maria Barbosa

Marise Leal

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

Lenoir, Frédéric

Sobre a felicidade: uma viagem filosófica / Frédéric Lenoir ; tradução Véra Lucia dos Reis. – 1ª ed. – Rio de Janeiro : Editora Objetiva, 2016.

Título original: Du bonheur: un voyage philosophique.

ISBN 978-85-470-0005-9

1. Felicidade – Filosofia. I. Título.

16-01862

CDD-170

Índice para catálogo sistemático:

1. Felicidade : Filosofia 170

[2016]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Cosme Velho, 103

22241-090 – Rio de Janeiro – RJ

Telefone: (21) 2199-7824

Fax: (21) 2199-7825

www.objetiva.com.br

Sumário

Prólogo	7
1. Amar a vida que se leva	17
2. No jardim dos prazeres, com Aristóteles e Epicuro	23
3. Dar sentido à vida	33
4. Voltaire e o imbecil feliz	36
5. Todo ser humano deseja ser feliz?	39
6. A felicidade não é deste mundo: Sócrates, Jesus, Kant	43
7. Da arte de ser você mesmo	47
8. Schopenhauer: A felicidade está em nossa sensibilidade	50
9. O dinheiro traz felicidade?	55
10. O cérebro das emoções	61
11. Sobre a arte de estar atento... e de sonhar	67
12. Somos o que pensamos	74
13. O tempo de uma vida	80
14. Podemos ser felizes sem os outros?	83

15. O contágio da felicidade	88
16. Felicidade individual e felicidade coletiva	91
17. A busca da felicidade pode trazer a infelicidade?	97
18. Do desejo ao tédio: a felicidade impossível	101
19. O sorriso de Buda e de Epiteto	105
20. O riso de Montaigne e de Chuang-Tzu	119
21. A alegria de Spinoza e de Ma Anandamayi	141
Epílogo	161
Notas	169
Bibliografia escolhida	179

Prólogo

É necessário meditar sobre o que proporciona felicidade, já que, quando a temos, possuímos tudo, e quando ela está ausente, fazemos de tudo para alcançá-la.¹

EPICURO

Há muitos anos tenho o projeto de escrever um livro sobre a felicidade. Há muitos anos o venho adiando. Embora a procura da felicidade seja, sem dúvida, o que há de mais compartilhado no mundo, não é fácil escrever a respeito. Irrito-me com o uso intempestivo da palavra, particularmente nas publicidades, bem como pela abundância de obras que pretendem oferecer “receitas” prontas de felicidade. De tanto ouvir falar a torto e a direito, a questão da felicidade, desperdiçada, se torna inaudível. Por detrás dessa banalização e sua aparente simplicidade, porém, a questão permanece apaixonante e remete a uma multiplicidade de fatores difíceis de se separarem.

Isso se deve notadamente à própria natureza da felicidade: sob alguns aspectos, ela é tão intangível quanto a água ou o vento. As-

sim que pensamos tê-la conquistado, ela nos escapa. Se tentamos retê-la, ela foge. Às vezes, se esquivava quando a esperamos e surge inadvertidamente no momento mais inesperado. Acontece ainda de só a reconhecermos quando a infelicidade sobrevém: “Reconheci a felicidade pelo ruído que ela fez ao partir”, escreve em belas palavras Jacques Prévert. Contudo, fiz a experiência, e a procura da felicidade não é uma busca insensata. Pode-se realmente ser mais feliz refletindo sobre a própria vida, efetuando um trabalho sobre si mesmo, aprendendo a fazer escolhas mais sensatas ou, ainda, modificando nossos pensamentos, crenças ou as ideias que temos de nós mesmos e do mundo. O grande paradoxo da felicidade é que ela é tão indomável quanto cultivável. Ela depende tanto do destino ou da sorte quanto de uma atitude racional e deliberada. Há quase 25 séculos, o filósofo grego Aristóteles já destacava essa ambiguidade: “É difícil saber se a felicidade é uma coisa que se pode aprender, ou se adquire por hábito ou algum outro exercício, ou se, finalmente, ela nos cabe por algum favor divino ou até mesmo pelo acaso”.²

Outra dificuldade está ligada ao caráter eminentemente relativo da felicidade: ela varia conforme as culturas, os indivíduos e, para cada um, de acordo com as fases da vida, ela assume muitas vezes a face daquilo que não temos: para um doente, a felicidade está na saúde; para um desempregado, no trabalho; para alguns solteiros, na vida de casal... e, para alguns cônjuges, na volta a ser solteiro! A essas disparidades acrescenta-se uma dimensão subjetiva: um artista é feliz na prática de sua arte; um intelectual, na manipulação de conceitos; um sentimental, na relação amorosa. Sigmund Freud, o pai da psicanálise, esclareceu muito bem esse ponto ao determinar que “é a constituição psíquica do indivíduo que será decisiva. O ser humano em quem predomina o erotismo dará prioridade às relações sentimentais com outras pessoas; o narcis-

sista, contentando-se de preferência consigo mesmo, procurará suas satisfações essenciais nos fenômenos psíquicos internos; o homem de ação permanecerá preso ao mundo exterior sobre o qual ele pode pôr suas forças à prova”.³ É um dos motivos pelos quais não existe “receita” de felicidade válida para todos.

Toda reflexão filosófica sobre a felicidade seria então inútil? Não creio. Por mais interessante que seja sublinhar e compreender os traços intangíveis, relativos e subjetivos da felicidade, a questão não se esgota. Existem também as leis da vida e do funcionamento humano que a tocam fortemente e que podemos apreender tanto pela reflexão filosófica clássica quanto pelas abordagens científicas: psicologia, sociologia, biologia, ciências cognitivas. E se o filósofo do século XXI tem algo novo a dizer sobre o assunto no que se refere aos grandes pensadores do passado é sem dúvida, precisamente, alimentando sua reflexão das contribuições da ciência contemporânea. É também fundindo os saberes, mesmo os mais antigos, já que temos hoje a oportunidade de conhecer bem o pensamento dos sábios de todas as grandes culturas do mundo. Pitágoras, Buda e Confúcio poderiam com certeza dialogar, já que provavelmente eram contemporâneos, mas as barreiras geográficas e linguísticas tornavam esse encontro improvável. Esse encontro seria possível nos dias atuais por meio da comparação dos textos desses autores, que passaram à posteridade. Não percamos a chance.

Porque os Antigos estavam convictos do caráter aleatório e, definitivamente, do caráter em essência injusto da felicidade, as diversas etimologias da palavra remetem quase sempre à noção de sorte, de destino favorável. Em grego, *eudaimonia* pode ser entendida como ter um bom *daimôn*. Hoje diríamos: ter um anjo

guardião, ou ter nascido sob uma boa estrela. Em francês, *bonheur* vem do latim *bonum augurium*: “bom augúrio” ou “boa fortuna”. Em inglês, *happiness* provém da raiz islandesa *happ*, “sorte”. E há, sem dúvida, uma importante dose de “sorte” no fato de ser feliz: ainda que seja porque a felicidade se relaciona, como veremos, com nossa sensibilidade, com nossa herança biológica, com o meio familiar e social no qual nascemos e crescemos, com o meio no qual evoluímos, com os encontros que balizam nossas vidas.

Assim sendo, se somos propensos, por nossa natureza, ou pelo destino, a ser felizes ou infelizes, uma reflexão sobre a felicidade pode nos ajudar a ser mais felizes? Creio que sim. A experiência, confirmada por inúmeras pesquisas científicas, mostra que temos certa responsabilidade pelo fato de sermos felizes (ou de não sê-lo). A felicidade ao mesmo tempo nos escapa e depende de nós. Somos *condicionados*, mas não *determinados* a ser mais ou menos felizes. Temos, portanto, a faculdade, notadamente pelo uso da razão e da vontade, de aumentar nossa capacidade de sermos felizes (sem que, por isso, o sucesso da busca nos seja garantido). Por também possuírem essa convicção, muitos filósofos redigiram livros ditos de “ética”, consagrados ao que pode nos levar a viver a vida melhor e mais feliz possível. Não seria, aliás, a principal razão de ser da filosofia? Como lembra Epicuro, sábio ateniense que viveu pouco tempo depois de Aristóteles, “a filosofia é uma atividade que, por discursos e reflexões, nos proporciona a vida feliz”.⁴ A busca por uma vida “boa” ou “feliz” é o que se chama de sabedoria. Por isso a palavra “filosofia” significa etimologicamente “amor da sabedoria”. A filosofia nos ensina a pensar bem para tentar viver melhor. Nesse campo, porém, ela não se resume ao pensamento: ela também tem uma face prática e pode, à maneira dos Antigos, encarnar-se em exercícios psicoespirituais. A universidade forma especialistas, enquanto a filosofia antiga pretendia

formar homens. Como mostrou Pierre Hadot no conjunto de sua obra, “verdadeira filosofia é, pois, na Antiguidade, exercício espiritual”.⁵ A maioria das obras dos filósofos gregos e romanos “emana de uma escola filosófica, no sentido mais concreto da palavra, na qual um mestre forma discípulos e se esforça para conduzi-los à transformação e à realização de si mesmos”.⁶

É, portanto, uma viagem filosófica, compreendida em um sentido amplo, que eu gostaria de sugerir ao leitor. Este percurso não é absolutamente linear, não segue a ordem cronológica de surgimento dos autores, nem a emergência de conceitos, o que seria bastante convencional e tedioso. É antes um encaminhamento, o mais vivaz possível, pontuado de interrogações e de exemplos concretos, no qual o leitor encontrará tanto a análise de psicólogos quanto as últimas contribuições da ciência. É, acima de tudo, uma viagem na qual, ao longo dos exemplos de regras de vida ou de exercícios espirituais, ele caminhará em companhia dos gigantes do passado — de Buda a Schopenhauer, passando por Aristóteles, Chuang-Tzu, Epicuro, Epiteto, Montaigne ou Spinoza — que contribuíram para o eterno questionamento e para a prática da vida feliz.

Antes de iniciar esta viagem filosófica, gostaria de me alongar ainda por alguns instantes sobre a questão da felicidade tal como ela se apresenta hoje. Com efeito, podemos constatar, à primeira vista de modo surpreendente, um contraste impressionante entre o entusiasmo popular — bastante divulgado na mídia — e um desinteresse, até mesmo certo desprezo, por parte de larga parcela dos intelectuais da universidade. Robert Misrahi, um dos melhores especialistas em Spinoza e autor de uma bela obra pessoal sobre a questão da felicidade, se questiona nos seguintes

termos: “Assistimos hoje a um paradoxo bem estranho. Enquanto na França e no mundo todos aspiram a uma felicidade coletiva que pode se revestir de mil formas, a filosofia se dedica a estudos formais sobre a linguagem e sobre o conhecimento, a menos que, querendo-se concreta, ela se satisfaça por vezes na descrição do que chama de trágico”.⁷ Quais são os motivos desse desinteresse, ou mesmo dessa desconfiança no que se refere à questão da felicidade? Como explicar, ao contrário, o crédito de que ela goza atualmente junto a um grande público?

Reatando com a filosofia antiga para além do cristianismo — para o qual a verdadeira felicidade só se encontra no além —, Montaigne e Spinoza foram os precursores de uma busca filosófica moderna da felicidade. O século XVIII, o das Luzes, assiste à proliferação dos tratados sobre o tema. Saint-Just escreve: “a felicidade é uma ideia nova na Europa”,⁸ e a “procura da felicidade” está até mesmo descrita na Declaração de Independência Americana (1776) como um direito inalienável do ser humano. A busca da felicidade se democratiza e acompanha a sede coletiva de progresso das sociedades. Desde o século XIX, porém, ao mesmo tempo em que a aspiração ao progresso social se amplia, surge uma crítica da procura da felicidade individual. Inicialmente, no seio do movimento romântico: é a infelicidade que aparece como mais autêntica, mais humana, mais emocionante, mais criativa. Cultiva-se o “*spleen*”, fonte essencial de inspiração, e uma estética da tragédia e do sofrimento reconhecidos como louváveis e criativos. A busca da felicidade, vista como uma preocupação burguesa de ascender ao conforto e à tranquilidade, é, por consequência, desprezada, vilipendiada. Flaubert nos oferece uma definição cheia de ironia: “Ser tolo, egoísta e ter boa saúde: eis as três condições exigidas para ser feliz. Mas se a primeira lhe falta, tudo está perdido”.⁹ A isso se acrescenta uma crítica mais

radical: definitivamente, a busca da felicidade não serviria para grande coisa. Quer porque se considera que a vida feliz depende exclusivamente da sensibilidade do indivíduo (Schopenhauer), ou das condições sociais e econômicas (Marx), quer porque se encara a felicidade como um estado fugidio, “um fenômeno episódico” (Freud),¹⁰ desconectado de toda verdadeira reflexão sobre a própria existência. Os dramas do século XX tornaram os intelectuais europeus ainda mais pessimistas, e a questão da angústia passou a ser o foco de seus trabalhos (Heidegger, Sartre), enquanto a busca da felicidade era relegada à categoria das utopias obsoletas.

Depois, todavia, que as grandes ideologias políticas mostraram-se incapazes de tornar o mundo melhor e, ao desabarem, terem minado a crença no progresso — mito fundador da modernidade —, a questão da felicidade individual ressurgiu com força. Inicialmente, nos anos 1960, nos Estados Unidos, no seio do movimento da contracultura. Por meio de uma síntese das espiritualidades orientais e da psicologia moderna, então se multiplicam as primeiras experiências do que se chamará mais tarde de “desenvolvimento pessoal”, que visa aumentar o potencial criativo do indivíduo, para que ele seja o mais feliz possível. O melhor — sobretudo a “psicologia positiva” — caminha lado a lado com o pior: a bobajada intragável New Age sobre a felicidade a preço de banana. Vinte anos depois, na Europa e particularmente na França, nasce um novo interesse pela filosofia encarada como sabedoria. Alguns filósofos ousam recolocar e repensar a questão da felicidade: Pierre Hadot, Marcel Conche, Robert Misrahi, ou ainda André Comte-Sponville, Michel Onfray e Luc Ferry, que muito contribuíram para tornar essa abordagem novamente popular: “Se a filosofia não nos ajuda a ser felizes, ou menos infelizes, de que serve a filosofia?”¹¹ exclama André Comte-Sponville. É por esse mesmo motivo que as sabedorias orientais provocam cada vez

mais a curiosidade dos ocidentais, particularmente o budismo, que tem a questão da felicidade como central. A convergência desses três movimentos — desenvolvimento pessoal, sabedoria filosófica, interesse pelas espiritualidades asiáticas — alimenta as novas buscas individuais de felicidade e de realização pessoal no Ocidente, que vive a perda de sentido e de referências coletivas.

A maioria das elites intelectuais, porém, continua cética. Tanto pelos motivos que acabo de evocar (pessimismo e estética do trágico), com os quais não concordo, quanto por aqueles que eu aceito: dificuldade de delimitar uma ideia que nos escapa continuamente, ou irritação diante da mercantilização da felicidade, da banalização e da alteração de sua problemática por uma multidão de obras de rara indigência. É, portanto, de bom tom caçar da busca da felicidade e insistir na necessidade de estar mal, de sofrer (especialmente em se tratando de paixão amorosa), para melhor vivenciar os instantes de felicidade que a vida nos oferece sem que se os tenha procurado. O ensaísta Pascal Bruckner, autor de uma estimulante crítica da busca moderna da felicidade, resume bem as coisas: “Amo demais a vida para não querer qualquer coisa que não ser feliz”.¹²

Creio que outra razão — essa, menos confessável — da hesitação ou da desconfiança de alguns intelectuais e universitários com relação a esse tema reside no fato de que dificilmente ele pode ser abordado sem que a pessoa se exponha de maneira pessoal. Pode-se discorrer sem cessar sobre a linguagem, a hermenêutica, a teoria do conhecimento, a epistemologia ou a organização dos sistemas políticos sem que isso nos implique necessariamente de forma íntima. O mesmo não acontece com a questão da felicidade, que toca, como vamos ver, as crenças e o sentido que damos à vida. É impossível dar um curso ou uma conferência sobre o assunto sem que um ouvinte pergunte: “E você? Qual o

sentido? Que ética de vida? Você é feliz? Por quê?”. São perguntas embaraçosas para muitos.

Quanto a mim, não tenho a menor vergonha de confessar que a questão da felicidade me interessa também a título pessoal, e não hesito em citar exemplos de práticas psicoespirituais tiradas de minha própria experiência. Tendo já feito referências a essas experiências em meu *Pequeno tratado de vida interior*, evitarei aqui, tanto quanto possível, voltar explicitamente a aspectos pessoais para acompanhar de perto a linha de meu raciocínio. Contudo, é evidente que esse raciocínio foi tecido tanto por minhas leituras quanto por minha própria vida, e que ele reflete tanto as influências que sofri quanto as conclusões pessoais a que cheguei durante os 35 anos em que essa questão me interessa.