

Frédéric Lenoir

O poder da alegria

TRADUÇÃO
Alberto Almeida



Copyright © Librairie Arthème Fayard, 2016

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

Título original

La Puissance de la joie

Capa

Estúdio Bogotá

Ilustração de capa

Renata Polastri/ Estúdio Bogotá

Preparação

Fernanda Villa Nova de Mello

Revisão

Ceci Meira

Marise Leal

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

Lenoir, Frédéric

O poder da alegria / Frédéric Lenoir; tradução Alberto Almeida. — 1ª ed. — Rio de Janeiro : Objetiva, 2017.

Título original: La Puissance de la joie.

ISBN 978-85-470-0033-2

1. Alegria – Filosofia I. Título.

17-01656

CDD-170

Índice para catálogo sistemático:

1. Poder da alegria : Filosofia 170

[2017]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Praça Floriano, 19 — Sala 3001

20031-050 — Rio de Janeiro — RJ

Telefone: (21) 3993-7510

www.companhiadasletras.com.br

www.blogdacompanhia.com.br

facebook.com/editoraobjetiva

instagram.com/editora_objetiva

twitter.com/edobjetiva

*O efeito da sabedoria é uma alegria contínua.*¹

SÊNECA

Sumário

<i>Prefácio</i>	11
1. O prazer, a felicidade, a alegria.....	15
2. Os filósofos da alegria.....	24
Baruch Espinosa	26
Friedrich Nietzsche	32
Henri Bergson.....	35
3. Deixe a alegria florescer.....	37
A atenção	38
A presença	40
A meditação	43
A confiança e a abertura do coração	45
A benevolência	47
A gratuidade	49
A gratidão.....	51
A perseverança no esforço.....	54
O desapego e o consentimento	55
O gozo do corpo.....	60
4. Tornar-se si mesmo.....	63

O processo de individuação.....	64
Conhece-te a ti mesmo... e torne-se quem você é.....	67
O caminho da libertação segundo Espinosa.....	71
Jesus, o mestre do desejo.....	75
Da liberdade interna à paz mundial.....	77
5. Estar de acordo com o mundo.....	79
O amor da amizade	80
Da paixão amorosa ao amor que liberta	84
A alegria de se doar	89
Amar a natureza... e os animais.....	90
6. A alegria perfeita.....	94
A mente e o ego	95
Libertar a mente, não se identificar mais com o ego.....	98
Um caminho gradual rumo à alegria pura	104
Não querer “matar” o ego	108
7. A alegria de viver.....	111
A alegria espontânea das crianças.....	112
A alegria de uma vida simples.....	113
Liberando a fonte de alegria que existe em nós	116
A força do consentimento	118
A alegria dá sentido à vida e ao mundo	120
<i>Epílogo: A sabedoria da alegria</i>	<i>123</i>
<i>Notas</i>	<i>135</i>
<i>Referências bibliográficas.....</i>	<i>139</i>

Prefácio

Haverá uma experiência mais desejável que a alegria?

Todos nós a queremos obstinadamente porque já a vivenciamos, mesmo que de maneira fugaz. O amante na presença do ser amado, o jogador no momento da vitória, o artista diante da sua criação ou o pesquisador no instante de uma descoberta sentem uma emoção mais profunda que o prazer, mais concreta que a felicidade, uma emoção que toma todo o ser e se torna, com suas mil facetas, seu desejo supremo.

A alegria traz em si um poder que nos impulsiona, nos invade, nos faz experimentar a plenitude. A alegria é uma afirmação da vida. Manifestação da nossa potência vital, ela é o meio que temos de *apalpar* a força de existir, de saboreá-la. Nada nos torna mais vivos que a experiência da alegria. Mas podemos fazê-la emergir? Domá-la? Cultivá-la? Será que podemos formular hoje uma sabedoria fundamentada no poder da alegria?

Para empreender esta pesquisa, eu me baseei, naturalmente, nas contribuições decisivas das sabedorias do Oriente e do

Ocidente. Na verdade, a alegria é essencial no pensamento taoista chinês, assim como irradia profundamente a mensagem dos Evangelhos. Em contrapartida, poucos filósofos se interessaram por ela. Na certa consideraram que seu caráter imprevisível, emocional, às vezes até excessivo, faz com que seja pouco propícia para uma reflexão mais distanciada. No entanto, há grandes pensadores, particularmente Espinosa, Nietzsche e Bergson, que puseram a alegria no cerne do seu pensamento. É com eles que começaremos o nosso caminho, distinguindo prazer, felicidade e alegria, e tentando compreender a experiência da alegria através de uma perspectiva filosófica. Mas como prosseguir esta busca sem fazer referência às nossas próprias experiências de alegria? Por essa razão vou me basear também na minha história, nos meus sentimentos e nas minhas convicções pessoais.

Tentarei mostrar, de maneira concreta, que existem três grandes vias de acesso à alegria. Em primeiro lugar, um caminho que favorece a sua eclosão, com atitudes como a atenção e a presença, a confiança e a abertura do coração, a gratuidade, a benevolência, a gratidão, a perseverança no esforço e a entrega, ou ainda o gozo do corpo. Duas outras vias, em seguida, nos levam a experimentar uma alegria mais duradoura: um caminho de desligamento, isto é, de libertação interior, que nos permite ser cada vez mais nós mesmos e, inversamente, um caminho de religamento, de amor, que nos permite nos adaptar ao mundo e aos outros de maneira plena e justa. Descobrimos então que a alegria perfeita, aquela prometida ao fim desses dois caminhos de autorrealização e de comunhão com o mundo, é uma expressão profunda, ativa e consciente daquilo que é oferecido a todos nós desde os primeiros instantes de nossa existência, e que muitas vezes perdemos diante das dificuldades que enfrentamos: a alegria de viver.

* * *

Este livro, que eu quis que fosse acessível ao maior número possível de pessoas, nasceu de um ensinamento que, primeiro, expus oralmente. Depois, retrabalhei o texto em profundidade, cuidando para que conservasse o caráter vivo e espontâneo da oralidade. Agradeço muito a Djénane Kareh Tager e à minha editora, Sophie de Closets, pela valiosa ajuda que me deram durante esse trabalho.

1. O prazer, a felicidade, a alegria

*A natureza nos adverte com um sinal específico
que o nosso destino foi alcançado.*

Este sinal é a alegria.¹

BERGSON

A mais ampla e mais imediata experiência de satisfação é a de prazer. Todos nós vivenciamos essa experiência quando satisfazemos uma necessidade ou um desejo da vida cotidiana. Se estou com sede e bebo, sinto prazer. Se estou com fome e como, sinto prazer, e ainda mais se os pratos são gostosos. Se estou cansado e finalmente posso descansar, sinto prazer. Se saboreio meu café ou meu chá matutino, é um momento de prazer. Esses prazeres dos sentidos são os mais comuns. Há outros, mais internos, que dependem do coração e do espírito. Se encontro um amigo, contemplo uma bela paisagem, mergulho em um livro que me agrada, escuto a música que me comove, faço um trabalho que me interessa, também sinto prazer, ou seja, é uma satisfação. Não se pode viver sem prazer: neste caso nossa vida se resumiria a uma obrigação sem fim.

O problema do prazer, e os filósofos o discutem desde a Antiguidade, é que ele não dura. Eu como, bebo, mas algumas horas depois estou de novo com fome e sede. O amigo que encontrei vai embora, a música se interrompe, meu livro acaba, não tenho mais prazer. O prazer está ligado a um estímulo externo que é preciso renovar constantemente. Por outro lado, ele muitas vezes é contrariado: todos nós temos desejos e necessidades não satisfeitos, e às vezes é preciso muito pouco para extinguir todo o prazer: água morna, um alimento insípido, um amigo mal-humorado, a beleza de uma paisagem estragada por uma companhia desagradável. Na realidade, é muito difícil atingirmos um estado de satisfação duradouro se nos basearmos apenas na busca do prazer.

O segundo problema, que todos nós já enfrentamos, é que alguns prazeres nos fazem bem no momento, mas mal a longo prazo. Pratos gordurosos ou muito doces, de fato deliciosos, se consumidos em grandes quantidades trarão consequências para a saúde; a moça bonita ou o belo rapaz que nos proporcionariam um prazer sexual imediato podem colocar nosso relacionamento em risco; os copos de bebida com que brindamos numa festa de amigos se traduzirão numa ressaca no dia seguinte. A médio ou longo prazo, ou numa visão mais global da existência, a satisfação dos prazeres imediatos se revela muitas vezes um erro de cálculo.

Estes dois obstáculos suscitam uma pergunta sobre a qual os sábios do Oriente e do Ocidente refletiram:² existirá uma satisfação duradoura que vá além do caráter efêmero e ambivalente do prazer? Uma satisfação que não seja limitada em duração, que não dependa de circunstâncias externas e não se torne, *in fine*, uma escolha ruim? Um prazer, de alguma forma, mais global e mais durável. Para definir esse estado foi inventado um

conceito: felicidade. Na metade do primeiro milênio antes de Cristo, tanto na Índia ou na China quanto na bacia do Mediterrâneo, foi esse o início de uma pesquisa filosófica à qual os sábios e pensadores deram várias respostas, sempre tentando superar as fraquezas e limites do prazer.

Apesar de muito diversas, a maioria das respostas converge em três pontos essenciais: não há felicidade sem prazer, mas para sermos felizes temos que aprender a distinguir e moderar nossos prazeres. “Nenhum prazer é um mal em si mesmo; mas as causas que dão origem a alguns deles provocam muito mais transtornos que satisfação”,³ diz Epicuro. A imagem que temos desse pensador é a de filósofo do gozo. Na verdade, Epicuro é o grande filósofo da moderação. Ele não proíbe os prazeres, não prega o ascetismo, porém considera que prazer em excesso mata o prazer. Que desfrutamos mais uma coisa quando sabemos limitá-la em quantidade e priorizar sua qualidade. Que ficamos mais felizes com alguns amigos reunidos em torno de uma refeição simples, mas boa, que num banquete onde a abundância de alimentos e de convivas nos impede de desfrutar a qualidade daqueles e a companhia destes. Epicuro é, em certo sentido, precursor de uma tendência que vemos crescer hoje em dia nas nossas sociedades saturadas de bens materiais e prazeres, o *less is more* [menos é mais] — que poderia ser traduzida como “menos é melhor”, ou também pela expressão “sobriedade feliz”, cara ao filósofo camponês Pierre Rabhi, que evoca tão bem “o poder da moderação”.

Epicuro fala:

Quando dizemos que o prazer é o objetivo da vida não estamos falando dos prazeres dos voluptuosos inquietos nem daqueles que

consistem em gozo sem regras. Porque não é uma série ininterrupta de dias dedicados a beber e a comer, não é o gozo dos rapazes e moças, não é o sabor dos peixes e outros pratos que compõem uma mesa suntuosa, não é nada disso que proporciona uma vida feliz, mas sim o raciocínio vigilante, capaz de encontrar em todas as circunstâncias os sinais daquilo que se deve escolher e do que se deve evitar, e rejeitar as opiniões vazias que provocam um enorme distúrbio na alma. Então, o princípio de tudo isso e, portanto, o maior bem é a prudência.⁴

A palavra “prudência”, *phronesis* em grego, não tem, para os filósofos da Antiguidade, o significado que possui atualmente. Para eles, a prudência é uma virtude da inteligência que nos permite discernir, julgar e escolher corretamente. Aristóteles, que viveu algumas décadas antes de Epicuro, insiste tanto quanto este na importância dessa qualidade intelectual no seu papel de discernimento: saber o que é bom e o que é ruim para nós. E é principalmente, diz ele, graças a esse exercício de discernimento da razão que podemos tornar-nos virtuosos e ter uma vida feliz. Aristóteles faz da virtude uma indispensável via de acesso à felicidade. Em sua *Ética a Nicômaco*, define a virtude como o equilíbrio entre dois extremos, que leva à felicidade mediante o prazer e o bem: “Chamo de medida aquilo que não comporta exagero nem falta [...]. Todo homem cauteloso foge do excesso e da falta, busca a boa média e lhe dá preferência, uma média estabelecida não em relação ao objeto, mas em relação a nós”.⁵ Por exemplo, a coragem é um justo meio entre o medo e a temeridade, dois extremos que, cada um à sua maneira, podem levar-nos a situações, para dizer o mínimo, desagradáveis. Da mesma forma, a temperança, outra qualidade que ele valoriza, é o justo meio entre o ascetismo (renúncia aos prazeres) e a libertinagem, duas vias contraditórias à felicidade.

Dois séculos antes de Aristóteles, desta vez na Índia, o próprio Buda havia experimentado os extremos antes de constatar sua vacuidade. Antes de se tornar um grande sábio, Sidarta, que é o seu nome, era um príncipe que se enchia de prazeres sem por isso ser feliz. Depois de abandonar seu título, sua família e seus bens, foi se juntar, nas florestas do norte da Índia, a um grupo de ascetas que viviam em mortificação. Mas depois de passar dez anos com eles percebeu que ainda não era feliz. Essas duas experiências levaram-no rumo ao “caminho do meio”, que é o da temperança e do equilíbrio, que também é uma fonte de felicidade. A tradição chinesa denomina esta via como “harmonia”, um estado de equilíbrio que possibilita a livre circulação da energia, presente na natureza, e procura reproduzi-la em todas as atividades humanas.

Não há então felicidade sem prazeres — sendo eles moderados e selecionados. Mas, sendo o prazer efêmero e dependente de causas externas, surge uma nova questão: como obter uma felicidade duradoura? Em outras palavras, como posso continuar feliz se perder o emprego? Se meu marido me deixar? Se eu ficar doente? Os filósofos da Antiguidade respondem que é necessário dissociar a felicidade de suas causas externas e encontrar novas causas, agora em nós mesmos. É o estado superior de felicidade, que se chama sabedoria. Ser sábio é dizer sim à vida e amá-la como ela é. Não é querer a todo custo transformar o mundo de acordo com os próprios desejos. É regozijar-se com o que se tem, com o que está ali, sem querer ter sempre mais ou alguma outra coisa. Uma bela frase, atribuída a Santo Agostinho,

resume bem a questão: “Felicidade é continuar desejando o que já se tem”. A frase também traz ecos da moral estoica que nos incita a distinguir o que depende de nós do que não depende. O que depende de nós podemos tentar mudar: se sou viciado em álcool ou em jogo, posso lutar contra o meu vício; se alguns dos meus relacionamentos me fazem mal, eu os limito. Mas como agir diante do que não depende de nós? O que fazer quando a vida nos põe à prova com um acidente, um falecimento, uma catástrofe? A sabedoria, dizem os estoicos, é aceitar aquilo contra o qual não podemos fazer nada. E ilustram com a parábola do cachorro puxado por uma carruagem. Se ele resistir e se recusar a seguir a carruagem, mesmo assim será arrastado à força e chegará, exausto e ferido, ao destino. Se não se debater, vai acompanhar o movimento da carruagem e fazer o mesmo trajeto sofrendo muito menos. De maneira que é melhor admitir o inevitável em vez de recusá-lo e lutar contra o destino. Quando não se pode fazer nada, é melhor admitir as coisas como elas são, aceitar a vida. Evidentemente, isso não se faz por decreto nem com uma varinha mágica: a sabedoria, mesmo para a maioria dos estoicos, é um objetivo difícil de atingir, e poucos seres humanos o fazem plenamente.

O ideal de sabedoria assim definido pelos antigos pode ser resumido numa palavra: *autarkeia*, a “autonomia”, quer dizer, a liberdade interior que impede a nossa felicidade ou infelicidade de depender de circunstâncias externas. É ela que nos ensina a celebrar os acontecimentos, tanto agradáveis quanto desagradáveis – tendo consciência de que, muitas vezes, o agradável não passa de uma percepção, da mesma forma que o desagradável. O sábio aceita tudo. A felicidade que ele busca é um estado que quer ser o mais abrangente e duradouro possível, ao contrário do prazer efêmero. O sábio sabe que guarda em si a verdadei-

ra fonte da felicidade. A seguinte história, que vem da tradição sufi, ilustra isso:

Um velho estava sentado na entrada de uma cidade. Um estrangeiro que viera de longe se aproxima dele e pergunta: “Eu não conheço esta cidade. Como são as pessoas que moram aqui?”. O velho respondeu com uma pergunta: “Como são os moradores da cidade de onde vieste?”. “Egoístas e malvados”, disse o estranho. “Foi por isso que eu saí de lá.” “Vais encontrar os mesmos aqui”, respondeu o velho. Mais tarde, outro estrangeiro se aproxima. “Venho de longe”, disse. “Dize-me, como são as pessoas que moram aqui?” O velho respondeu: “Como são os moradores da cidade de onde vieste?”. “Bons e acolhedores”, disse o estrangeiro. “Eu tinha muitos amigos lá, foi difícil deixá-los.” O velho sorriu e disse: “Vais encontrar os mesmos aqui”. Um vendedor de camelos que tinha acompanhado as duas cenas de longe se aproximou do velho: “Como podes dar a mesma resposta para duas situações completamente diferentes?”. E o velho respondeu: “Cada qual carrega o seu universo no coração. O olhar que dirigimos ao mundo não é o próprio mundo, é o mundo como nós o percebemos. Um homem feliz em um lugar será feliz em toda parte. Um homem infeliz em um lugar será infeliz em toda parte”.

Essa concepção de felicidade é o oposto daquela que predomina hoje nas sociedades ocidentais: o que sempre se louva é uma pseudofelicidade narcisista ligada à aparência e ao sucesso; o que nos vendem com a propaganda é uma “felicidade” que, no fundo, se limita à satisfação imediata de nossas necessidades mais egoístas. Lembramos nossos “momentos felizes”, mas para os filósofos e os sábios a felicidade não pode ser fugaz, é um estado permanente, a culminação de um trabalho, de uma von-

tade, de um esforço. Na verdade, confundimos felicidade com prazer e buscamos muito mais prazeres constantemente renovados do que uma felicidade profunda e duradoura.

Além do prazer e da felicidade, há um terceiro estado, muito menos lembrado, que é fonte de um imenso contentamento na vida: a alegria. A alegria é uma emoção, ou sentimento, que os psiquiatras François Lelord e Christophe André descrevem como uma “experiência intensa, ao mesmo tempo mental e física, em reação a um fato, e de duração limitada”.⁶ Sua particularidade é ser sempre intensa e afetar o ser como um todo: o corpo, o espírito, o coração, a imaginação. A alegria é uma espécie de prazer multiplicado por dez, mais intenso, mais abrangente, mais profundo. Na maioria das vezes a alegria, assim como o prazer, responde a um estímulo externo. Ela “cai no nosso colo”, como se costuma dizer. Se passamos numa prova, ficamos alegres. Se vencemos uma competição, exultamos de alegria. Se descobrimos a solução de um problema complexo, celebramos alegremente. Se eu encontro um amigo que não via há muito tempo, a alegria me invade. Geralmente o gestual do prazer é sóbrio, lento: sorrimos de contentamento, suspiramos de alívio, nos alongamos de satisfação, como um gato saciado ao lado de um bom fogo. A alegria de modo geral é saltitante. Intensa, exuberante, ela nos sacode, nos leva, toma posse do nosso corpo, assume o controle. Levantamos os braços para os céus, dançamos, pulamos, cantamos. Eu, por exemplo, adoro futebol. Tanto como jogador quanto como torcedor. Quando meu time marca um gol decisivo poucos minutos antes do apito final, não posso continuar sentado, tenho que pular de alegria! Meu corpo precisa manifestar essa pulsão de vida que surge em mim, por mais

que sua causa seja uma coisa trivial como uma vitória num jogo de futebol. E como esquecer a alegria coletiva que se apossou de uma nação inteira na noite de consagração dos *Bleus*, na final da Copa do Mundo de 1998! Ainda guardo na memória a impressão que me causavam aqueles carros parando no meio da rua, os motoristas descendo, e não para se xingarem, como acontece em geral, mas para se abraçarem e se beijarem. Esta é uma das peculiaridades da alegria: ela é comunicativa. Não é um pequeno prazer solitário. Quando estamos alegres, precisamos compartilhar a alegria, transmiti-la aos outros... mesmo aos estranhos!

No entanto, assim como o prazer, a alegria geralmente é fugaz (veremos adiante que pode sempre ser assim), e quando ela nos invade pressentimos que não vai durar muito. Não é por acaso que uma das cantatas mais comoventes de Bach se inspira neste desejo universal: “Que minha alegria permaneça”. Junto com esse sentimento de euforia, a alegria nos dá uma força que aumenta nossa potência de existir. Que nos torna plenamente vivos. Viver sem ter conhecido jamais a alegria causaria um enorme sofrimento moral, como o que alguns de nós enfrentamos em consequência de um luto insuperável, capaz de consumir toda a nossa energia vital.

Será possível analisar, compreender, explicar a experiência da alegria, de tão diversas facetas? E, mais que isso, será possível cultivá-la? Vamos começar indagando aos raros filósofos que se debruçaram sobre esta bela e íntegra emoção que, de suas manifestações mais comuns às suas formas mais elevadas, é o desejo supremo de todo ser humano.