



PSICANÁLISE

Marion Minerbo

# Notas sobre a aptidão à felicidade

**Blucher**

# NOTAS SOBRE A APTIDÃO À FELICIDADE

Marion Minerbo

Revisão técnica

Isabel Lobato Botter e Luciana Botter

*Notas sobre a aptidão à felicidade*

© 2023 Marion Minerbo

Editora Edgard Blücher Ltda.

*Publisher* Edgard Blücher

*Editor* Eduardo Blücher

*Coordenação editorial* Jonatas Eliakim

*Produção editorial* Luana Negraes

*Preparação de texto* Maurício Katayama

*Diagramação* Negrito Produção Editorial

*Revisão de texto* Gabriela Castro

*Capa* Leandro Cunha

*Imagem de capa* *Pulsão de vida*, de Marion Minerbo (2023)

# Blucher

Rua Pedroso Alvarenga, 1245, 4º andar

04531-934 – São Paulo – SP – Brasil

Tel.: 55 11 3078-5366

**contato@blucher.com.br**

www.blucher.com.br

Segundo o Novo Acordo Ortográfico, conforme

6. ed. do *Vocabulário Ortográfico da Língua*

*Portuguesa*, Academia Brasileira de Letras,

julho de 2021.

É proibida a reprodução total ou parcial por quaisquer meios sem autorização escrita da editora.

Todos os direitos reservados pela Editora Edgard Blücher Ltda.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Minerbo, Marion.

*Notas sobre a aptidão à felicidade* / Marion Minerbo. – São Paulo : Blucher, 2023.

206 p.

Bibliografia

ISBN 978-65-5506-773-6

1. Psicanálise. 2. Emoções. 3. Felicidade.

I. Título.

23-1123

CDD 150.195

Índice para catálogo sistemático:

1. Psicanálise

# Conteúdo

Prefácio	13
Inconsciente e felicidade	17
Felicidade, uma experiência heterogênea e complexa	21
Minha proposta	25
Dois esclarecimentos	27
Plenitude, harmonia	31
Felicidade regressiva, felicidade progressiva	35
Desejo como falta, desejo como potência	41
Matar o desejo, matar a saudade	45
Duas maneiras de interpretar a realidade	49
Aceita uma Coca-Cola?	55
Luto e saída do narcisismo primário I	59

Luto e saída do narcisismo primário II	69
Luto e saída do narcisismo primário III	73
Estar plenamente no mundo	79
A Coca-Cola estava uma delícia!	83
Integrar a exclusão edipiana	85
Troca humana, vidas solidárias	89
Alternar movimentos regressivos e progressivos	95
Empoderamento, pulsão de vida	99
Ser sujeito, fazer escolhas	103
Liberdade interna é tudo	107
Conviver com o conflito	111
Trabalho psíquico: conter e transformar	115
Objeto interno, objeto externo	119
Gratidão	125
Ocupar um lugar no mundo	129
Sublimação	133
Amar I	139
Amar II	145
Trabalhar	149
Ser sujeito, agir, realizar	153
A criatividade como fundamento do psíquico	157

O processo criativo	161
A produção de si mesmo	165
Contemplar a beleza	169
Deixar-se transformar pelo outro	173
Dar de si	177
“Quando o medo recua, as lógicas do desejo retornam por si mesmas”	181
Freud era feliz?	185
A desconstrução da Entidade na clínica	189
O sentido da vida	197
Referências	203

# Inconsciente e felicidade

Antes de começar, gostaria de confessar a você, caro(a) leitor(a), meu medo em tratar de um tema que tem sido abordado há mais de 25 séculos por pessoas incomparavelmente mais competentes do que eu. Se ousar me aventurar é porque acho que a psicanálise pode contribuir com o debate. É uma abordagem diferente da filosofia e da autoajuda, porque supõe, em seu cerne, a existência de um inconsciente vivo que produz continuamente efeitos concretos na vida das pessoas.

Não pretendo negar a importância dos fatores externos. Mas sabemos que há pessoas felizes em condições de vida difíceis e outras infelizes mesmo quando tudo vai mais ou menos bem. E isso acontece porque interpretamos tudo o que nos acontece a partir do nosso inconsciente. O “estado da consciência plenamente satisfeita” – que é a definição de felicidade nos dicionários – depende muito de como “lemos” o mundo e a nós mesmos.

É por isso que acho difícil mudar certo tipo de funcionamento inconsciente por meio de um esforço consciente, por algum tipo de prática ou de exercício. Como todo psicanalista sabe, “o Eu não é

senhor em sua própria casa” (Freud, 1917/2014). Ele manda pouco porque está o tempo todo fazendo o meio de campo entre as forças sísmicas das pulsões, as injunções muitas vezes absurdas do supereu e a realidade, que insiste em não se dobrar à nossa vontade.

Mesmo assim, em certas condições, a felicidade é possível. Foi por isso que me animei a tentar identificar quais são as condições psíquicas que tornam a experiência de felicidade possível e quais a tornam mais rara e difícil. Tais condições subjetivas tornam uma pessoa *apta*, quer dizer, *capaz de experimentar* momentos de felicidade, o que não é uma garantia de que isso acontecerá, muito menos o tempo todo.

Embora todos queiram ser felizes, e a felicidade seja até considerada um direito do cidadão (Ismail Filho, 2017), nem todos têm a *aptidão psíquica* necessária para isso. Muitas pessoas não conhecem e talvez não sejam capazes de experimentar esses momentos de plenitude e de satisfação a que chamamos de felicidade. Podem conhecer, é claro, alívio do sofrimento, mas isso não é o mesmo que felicidade, pelo menos em sua vertente progressiva.

Vou retomar essa ideia adiante, mas por enquanto gostaria de diferenciar, com Bourdin (2000, 2012), felicidade progressiva de felicidade regressiva. Ela é regressiva quando o sujeito busca recuperar a plenitude do “paraíso perdido” a qualquer preço. Nessas situações há sempre um fundo melancólico, já que esse luto nunca foi realizado. Estamos no campo do sofrimento narcísico-identitário. E a felicidade é progressiva quando o sujeito (normoneurótico) é capaz de aceitar emocionalmente que o paraíso foi perdido para sempre e, ainda assim, sente que a vida vale a pena.

Eu dizia, então, que muitas pessoas não têm o “equipamento psíquico” necessário para experimentar momentos de felicidade progressiva. Isso não deveria ser uma surpresa, já que todos conhecemos pessoas que não são capazes de experimentar *gratidão*

por aquilo que recebem, ou de sentir *preocupação e empatia* pelo sofrimento do outro, ou ainda *culpa* por ser responsável por sua dor. Assim como a felicidade progressiva, esses são afetos sofisticados do ponto de vista psíquico.

Não me entenda mal. Não estou fazendo uma condenação moral. Estou apenas constatando que certo tipo de funcionamento psíquico não favorece a experiência genuína de alguns afetos. Também não estou afirmando que, se alguém não tem aptidão para a felicidade, é sua culpa. Ao contrário: se isso acontece, é porque não encontrou no vínculo intersubjetivo precoce as condições necessárias para construir essa aptidão.

Voltando aos fatores externos, todos concordamos que é difícil ser feliz em *situações extremas*, como as de guerra, falta de liberdade, miséria ou doença grave. Ao introduzir o conceito de inconsciente no debate, a novidade trazida pela psicanálise é que “situações extremas” não precisam estar acontecendo no presente. Elas podem ter acontecido no passado, só que continuam vivas no presente, determinando nossa maneira de pensar, sentir e agir.

O que seriam “situações extremas” acontecidas no passado? Não me refiro a fome, espancamentos ou abusos, e sim a *microviolências e microabusos cotidianos*. Invisíveis a olho nu, elas são muito mais comuns do que se pensa. É o que o psicanalista chama de “o traumático”, ou “trauma precoce”. O inconsciente é o *passado que não passou*. É a *memória sem lembrança* da dor e da angústia ligadas ao trauma precoce, isto é, a situações extremas vividas na infância.

Dito de outra forma: se o inconsciente é o registro vivo de situações extremas vividas no passado, então, *mesmo na ausência de situações extremas atuais*, a memória sem lembrança dessas microssituações se infiltra na maneira com que enxergamos o presente e nos *retraumatiza*. Para estancar essa dor, o sujeito será

obrigado a construir sua vida no “modo defesa”, o que vai consumir sua energia vital e limitar suas possibilidades de desfrutar a vida.

Por isso, a pior coisa a se dizer a alguém que está infeliz é “você tem tudo para ser feliz”. Não é verdade: nós sabemos que, enquanto o traumático não for elaborado, o passado não passou e pode continuar nos assombrando em cada esquina. Mesmo se a vida está sendo consumida no “modo defesa”, devemos lembrar que ainda é a melhor solução que a pessoa encontrou para lidar com situações emocionais adversas e seguir em frente. Posto isso, fica claro que, infelizmente, nem todas as organizações psíquicas estão aptas a experimentar momentos de felicidade (progressiva).

Antes de continuar, gostaria de esclarecer duas coisas.

A primeira é que você não vai encontrar neste livro nenhuma dica ou exercício para ser mais feliz. Não é um livro de autoajuda. É um livro de psicanálise. Quero tentar compreender a experiência de felicidade de um ponto de vista psicanalítico.

A segunda é que, quando falo em *aptidão* à felicidade, isso não significa *garantia* de felicidade, mas apenas que essa experiência é possível e está ao alcance. Significa que o “equipamento psíquico” – o chip – para essa experiência está disponível e pode ser ativado.

# Felicidade, uma experiência heterogênea e complexa

Tradicionalmente, a felicidade é um tema da filosofia, termo que significa “amor à sabedoria”. Para essa disciplina, que trabalha com categorias abstratas e universais, a questão não é buscar a felicidade, mas a sabedoria, pois é ela que permite construir uma vida plena e feliz.

Pretendo fazer o caminho inverso. Apresento aqui os meus pressupostos:

1. Parto do princípio de que felicidade é mais do que ausência de sofrimento. É importante dizer isso porque o foco do psicanalista costuma ser o (alívio do) sofrimento psíquico.
2. Entendo que a felicidade tem uma *positividade*, isto é, características que podem ser descritas em si mesmas. Tanto que, se perguntarmos para as pessoas, cada uma terá uma resposta para a pergunta “o que te faz feliz?”. Para uma, é viajar; para a outra, estar com os filhos; para uma terceira, trabalhar; e para outra, ainda, ouvir música. É o que cada pessoa chama de “a felicidade para si”.

3. Isso mostra que, na prática, a felicidade se manifesta por experiências extremamente *heterogêneas* entre si. O que “viajar” pode ter em comum com “estar com os filhos”, com “trabalhar”, com “ouvir música”? É a mesma felicidade? Ou são felicidades diferentes?
4. Por ser heterogênea, a felicidade pode ser reconhecida em suas várias e diferentes *ocorrências concretas*. Afinal, como estamos vendo, há muitas *maneiras* e muitos *motivos* pelos quais alguém pode experimentar o *estado da consciência plenamente satisfeita*, que é a definição dos dicionários.
5. O setor do psiquismo engajado na experiência “viajar me faz feliz” não pode ser o mesmo que me leva a sentir que “estar com meus filhos me faz feliz”. Se essas várias ocorrências são determinadas por diferentes setores do psiquismo, então a felicidade é uma experiência complexa que pode ser decomposta em seus vários elementos.
6. Respondendo à questão que formulei acima, a heterogeneidade das ocorrências da felicidade não indica “felicidades diferentes”, e sim que a *experiência de felicidade pode assumir diferentes formas para cada um de nós*. Nesse sentido, cada uma das formas da felicidade é, em si mesma, uma totalidade. Paradoxalmente, felicidade é sempre a percepção interna de uma completude e, ao mesmo tempo, formas de completude diferentes para cada um.
7. Em outros termos, ao explorar cada uma dessas formas da felicidade, vamos encontrar os diferentes *elementos* que as compõem. Só para dar alguns exemplos do que estou chamando de elementos psíquicos: ter elaborado o luto primário, ter liberdade interna em relação ao objeto primário, ser capaz de experimentar prazer, ser capaz de deslocamento, ser capaz de amor objetal, ser capaz de se deixar transformar

pela alteridade. Como veremos, há muitos outros elementos psíquicos que compõem a aptidão à felicidade.

Sintetizando meus pressupostos: a felicidade se apresenta na vida cotidiana como ocorrências muito *heterogêneas* entre si, cada uma sendo determinada por um setor do funcionamento psíquico. Nesse sentido, a felicidade é uma experiência psíquica *complexa*, que pode ser decomposta em diferentes elementos que participam da aptidão à felicidade.

# Minha proposta

Partindo da ideia de que a felicidade se apresenta para as pessoas como ocorrências concretas (“tal coisa me faz feliz”), vou introduzir a discussão sobre os elementos psíquicos que compõem a aptidão à felicidade com vinhetas curtas que servem para descrevê-las. Todas começam com uma caminhada na Costa Rica, país em que morei de outubro a dezembro de 2021, quando comecei a pensar sobre o tema. Serei eu mesma a pessoa comum que traz seu testemunho de um momento de felicidade.

Embora cada vinheta apareça na primeira pessoa do singular, meu objetivo é que todos possam se reconhecer nela. Sei que corro o risco de você, caro(a) leitor(a), achar que elas nada têm de universal e que é muito fácil ser feliz caminhando pela praia na Costa Rica. Mas não é essa minha ideia. Eu gostaria que você pudesse entender a caminhada pela Costa Rica como uma *metáfora de sua própria caminhada pela vida*.

Assim como em sua caminhada pela vida você se depara com vários acontecimentos (internos e externos), as vinhetas começam sempre com uma caminhada pela praia, mas vão incluindo

pequenos acontecimentos, ou situações, que exemplificam diferentes ocorrências da felicidade. Imaginei umas trinta vinhetas, que vão das mais simples às mais sofisticadas do ponto de vista psíquico, todas pertinentes e necessárias para dar sabor à existência.

Nessa longa caminhada que é a nossa vida, muitas vezes nos sentimos esmagados pelos acontecimentos. O que cada um faz com isso depende de suas condições materiais, mas também de seu “equipamento psíquico”. De modo que, para entender melhor por que certas pessoas conseguem experimentar momentos de felicidade com alguma frequência, enquanto outras têm mais dificuldade, vou colocar em evidência os vários elementos que compõem a aptidão psíquica à felicidade.

Sintetizando, então, minha proposta: vou descrever algumas ocorrências da felicidade para, em seguida, discriminar, explicitar e desenvolver qual o funcionamento psíquico que as tornam possíveis. Tentarei evidenciar os elementos inconscientes que determinam e compõem a aptidão para a felicidade em suas várias ocorrências no cotidiano.

## Dois esclarecimentos

Primeiro, duas palavras sobre o título. Você certamente percebeu que *Notas sobre a aptidão à felicidade* é uma paráfrase do trabalho seminal de Melanie Klein (1946), *Notas sobre (alguns) mecanismos esquizoides*. Além do fato de que o termo “notas” corresponde literalmente ao que escrevi, gostaria de deixar claro que, como Klein, pretendo usar apenas instrumentos psicanalíticos para desenvolvê-las.

A referência a um trabalho tão importante é uma confissão de que se trata de um texto pretensioso, no sentido de que pretende dizer algo novo – ou pelo menos de uma maneira nova. Mas, sendo mera paráfrase dessa grande autora, é também modesto: se tenho algo a acrescentar, será principalmente meu método de exposição.

Gosto do bom humor da paráfrase, porque representa o *espírito* com que escrevo este livro, sério e lúdico ao mesmo tempo. Sério, porque estou inteiramente mergulhada no trabalho de pensar psicanaliticamente um tema que acho arriscado; e lúdico, porque não deixa de ser divertido usar situações banais do cotidiano, nas quais espero que você possa se reconhecer.

Mais duas palavras sobre as referências bibliográficas. Em dezembro de 2021, enquanto estava na Costa Rica, escrevi um pequeno texto sobre felicidade para o 28º Congresso Brasileiro de Psicanálise. A ideia de transformá-lo num livro só me ocorreu em julho de 2022, em Berlim, onde morei por três meses, sem uma biblioteca à disposição. Claro que a internet ajuda muito, mas quero esclarecer que boa parte das ideias foram desenvolvidas com base no meu “acervo pessoal”, cujas referências estão nos meus livros (Minerbo, 2016, 2019a, 2019b, 2020a, 2020b). Não vejo necessidade de citar tudo novamente.

Por outro lado, usei muito o YouTube. Durante o processo de escrita, escutei diariamente, enquanto caminhava, dezenas de palestras e entrevistas de dois filósofos franceses, Luc Ferry e André Comte-Sponville. Muito do que ouvi serviu-me como fonte de inspiração. Digo inspiração, e não referência, porque esse material me permitiu associar e pensar, mas não consigo citar as frases ou ideias escutadas enquanto caminhava.

Com relação à bibliografia psicanalítica específica sobre a felicidade, constatei que é escassa; com raras exceções, o que encontrei não atendeu às minhas necessidades. Em compensação, você vai ver que me apoiou fortemente em dois textos excelentes de Dominique Bourdin sobre o tema (Bourdin, 2000, 2012). Como, além de psicanalista, ela é filósofa, pude me beneficiar de uma interlocução ao mesmo tempo rigorosa e criativa. Daí também a ideia de convidá-la para escrever o prefácio deste livro. A ela, meus profundos agradecimentos.

Lembro mais uma vez que *aptidão* não é garantia de felicidade, mas sua ausência a torna mais rara e difícil. Vale a ressalva de que essas reflexões psicanalíticas terão o alcance, assim como as limitações, das vinhetas escolhidas. Outras situações permitiriam reconhecer novos elementos psíquicos envolvidos na experiência

da felicidade. E vice-versa: várias ocorrências/elementos da felicidade me escaparão porque as vinhetas não são apropriadas para abordá-las. Se aprendi alguma coisa escrevendo este livro foi olhar para o que existe, para o que consegui fazer, e não para o que ficou faltando. Conto com a sua benevolência, caro(a) leitor(a).

Reitero que apresento as vinhetas na primeira pessoa do singular para manter meus pés firmemente ancorados na experiência, e não porque quero falar de mim ou, menos ainda, porque me tomo como modelo de felicidade.

*Todos querem ser felizes*, mas nem todos têm o “equipamento psíquico” necessário para isso.

Para colocar em evidência qual seria esse “equipamento”, a autora parte de vinhetas extraídas do cotidiano. São situações simples, nas quais é possível dizer “isso me faz feliz”. Depois de cada vinheta, apresenta, numa linguagem clara e acessível, quais são os elementos do funcionamento psíquico que estão engajados naquela experiência concreta de felicidade.

Você não vai encontrar neste livro receitas ou exercícios para ser mais feliz. Vai encontrar um estudo teórico-clínico sobre alguns dos elementos que compõem a aptidão psíquica à felicidade. E vai entender por que esse estado é mais acessível para alguns do que para outros.

PSICANÁLISE

ISBN 978-65-5506-773-6



9 786555 067736



[www.blucher.com.br](http://www.blucher.com.br)

**Blucher**



Clique aqui e:

[VEJA NA LOJA](#)

## Notas Sobre a Aptidão à Felicidade

---

Marion Minerbo

ISBN: 9786555067736

Páginas: 206

Formato: 14 x 21 cm

Ano de Publicação: 2023

---