



**Universidade do Estado do Rio de Janeiro**

Centro de Ciências Sociais

Instituto de Filosofia e Ciências Humanas

Geraldo Garcez Condé

**A Felicidade Mediada:  
um estudo do imaginário da felicidade na mídia**

Rio de Janeiro

2010

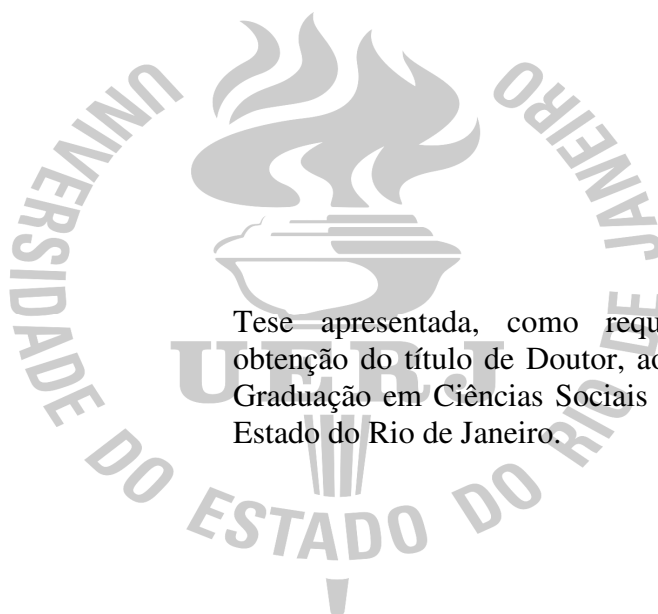
# **Livros Grátis**

<http://www.livrosgratis.com.br>

Milhares de livros grátis para download.

Geraldo Garcez Condé

**A Felicidade Mediada:  
um estudo do imaginário da felicidade na mídia**



Tese apresentada, como requisito parcial para obtenção do título de Doutor, ao Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Orientadora: Profa. Dra. Maria Cláudia Coelho

Rio de Janeiro

2010

CATALOGAÇÃO NA FONTE  
UERJ/REDE SIRIUS/ CCS/A

C745 Condé, Geraldo Garcez.  
A felicidade mediada: um estudo do imaginário da felicidade na mídia/  
Geraldo Garcez Condé. - 2010.  
175 f.

Orientadora: Maria Cláudia Coelho.  
Tese (doutorado) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro,  
Instituto de Filosofia e Ciências Humanas.  
Bibliografia.

1. Felicidade – Teses. 2. Mídia (Publicidade) – Teses. 3. Emoções –  
Teses. I. Coelho, Maria Cláudia. II. Universidade do Estado do Rio de  
Janeiro. Instituto de Filosofia e Ciências Humanas. III. Título.

CDU 159.942

Autorizo, apenas para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta tese.

---

Assinatura

---

Data

Geraldo Garcez Condé

**A Felicidade Mediada:  
um estudo do imaginário da felicidade na mídia**

Tese apresentada, como requisito parcial para obtenção do título de Doutor, ao Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Aprovada em: 10/8/2010

Banca Examinadora:

---

Prof. Dra. Maria Claudia Coelho (Orientadora)  
Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da UERJ

---

Prof. Dra. Myriam Lins de Barros  
Escola de Serviço Social da UFRJ

---

Prof. Dr. Luiz Fernando Dias Duarte  
Museu Nacional da UFRJ

---

Prof. Dr. Márcio Gonçalves  
Faculdade de Comunicação Social da UERJ

---

Prof. Dra. Claudia Barcellos Rezende  
Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da UERJ

---

Prof. Dra. Helena Bomeny  
Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da UERJ

---

Prof. Dr. Octavio Bonet (Suplente)  
Instituto de Filosofia e Ciências Sociais da UFRJ

---

Prof. Dr. Valter Sinder (Suplente)  
Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da UERJ

Rio de Janeiro

2010

Aos meus pais e irmãos.

A Dulce.

## AGRADECIMENTOS

À minha orientadora, profa. Maria Claudia Coelho, pelo crédito, pelas agudas observações e pelo incentivo constante ao longo do curso e do desenvolvimento da tese. E também pelo diálogo intelectual – já de longa duração – que tem animado diferentes fases da minha formação acadêmica.

À Capes, pela bolsa de estudos que me permitiu cursar todo o doutorado.

À profa. Claudia Rezende, pela generosa troca de ideias em diversas ocasiões e pelos comentários produtivos no exame de qualificação.

Ao corpo docente do PPCIS-UERJ, pelos cursos estimulantes a que tive oportunidade de assistir. Em especial aos profs. Helena Bomeny e Valter Sinder.

Ao prof. Luiz Fernando Dias Duarte (PPGAS–MN–UFRJ), pelo privilégio de ouvir suas sugestões no exame de qualificação.

Aos colegas de curso, pelo bom convívio e pelas proveitosas discussões. Em especial aos colegas do NANTE, pelo esforço conjunto para a consolidação da pesquisa sobre as emoções no PPCIS-UERJ.

Aos funcionários da secretaria e da biblioteca, por tornarem a vida acadêmica um pouco mais simples.

Aos professores e funcionários da Especialização em Jornalismo Cultural da FCS-UERJ. Em especial aos profs. Carlos Moreno e João Pedro Vieira, pelos convites para *pensar em voz alta*.

Estudar as instituições, costumes e códigos, ou estudar o comportamento e mentalidade do homem, sem atingir os desejos e sentimentos subjetivos pelos quais ele vive, e sem o intuito de compreender o que é, para ele, a essência de sua felicidade, é, em minha opinião, perder a maior recompensa que se possa esperar do estudo do homem.

*Bronislaw Malinowski*

Tristeza não tem fim  
Felicidade sim...

A felicidade é como a pluma  
Que o vento vai levando pelo ar  
Voa tão leve  
Mas tem a vida breve  
Precisa que haja vento sem parar.

*Vinicius de Moraes e Tom Jobim*



## RESUMO

CONDÉ, Geraldo Garcez. **A felicidade mediada**: um estudo do imaginário da felicidade na mídia, 2010. 175 f. Tese (Doutorado em Ciências Sociais) - Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2010.

Esta tese é um estudo do imaginário da felicidade no discurso prescritivo/terapêutico de um gênero jornalístico caracterizado por oferecer conselhos, orientações, fórmulas e modelos para a condução da vida em diferentes esferas – aqui denominado *imprensa conselheira*. O objetivo é compreender como daí emerge uma concepção de felicidade cujos aspectos problemáticos seriam abrandados, contrastando com a imagem dessa experiência que emana dos diagnósticos da subjetividade moderna empenhados em denunciar os “males da civilização”. A partir do exame das imagens dos estados apazíveis e dos mal-estares elaboradas nesse discurso, dos princípios subjacentes que as organizam e dos aspectos estruturais do aconselhamento midiático à luz da noção de *pacificação*, formula-se uma interpretação da tendência do imaginário do discurso prescritivo/terapêutico a dissolver os impasses e conflitos identificados como peculiares à experiência moderna da felicidade. Essa interpretação se articula em torno da ideia de controle das emoções e de uma percepção mais geral de que a mídia proporcionaria experiências emocionais num quadro imaginário e que elas seriam caracterizadas pelo abrandamento ou supressão dos aspectos problemáticos.

Palavras-chave: Felicidade. Emoções. Mídia. Subjetividade moderna. Discurso prescritivo/terapêutico.

## ABSTRACT

This thesis contains a study of the imaginary of happiness in the prescriptive/therapeutic discourse of a journalistic style characterized by providing counseling, guidance, formulas and models for people to carry out their lives in different spheres – herein named *counseling press*. The aim is to understand how a concept of happiness, whose problematic aspects would be softened, emerges from it, contrasting with the image of this experience that comes from the diagnosis of modern subjectivity, driven to denounce the “illness of civilization”. From the analysis of the images of states of easiness and uneasiness, the subjacent principles that underlie them and the structural aspects of press counseling in the light of the notion of *pacification*, an interpretation of the trend of the imaginary of the prescriptive/therapeutic discourse is formulated to wipe out impasses and conflicts identified as peculiar to the modern experience of happiness. Said interpretation articulates itself around the idea of the control of emotions and of a more general perception that media would provide emotional experiences in an imaginary picture, and that they would be characterized by the softening or suppression of problematical aspects.

Keywords: Happiness. Emotions. Media. Modern selfhood. Prescriptive/therapeutic discourse.

## SUMÁRIO

	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	9
1	<b>A FELICIDADE É UM PROBLEMA</b> .....	17
1.1	<b>Da felicidade em sociedade</b> .....	17
1.2	<b>A mídia à margem da felicidade</b> .....	33
1.3	<b>Emoção midiática e cotidiano</b> .....	35
2	<b>DISCURSO PRESCRITIVO, MÍDIA E EMOÇÃO</b> .....	48
3	<b>A FELICIDADE FAZ SENTIDO</b> .....	62
3.1	<b>Eu só quero é ser feliz</b> .....	62
3.2	<b>As estruturas elementares da felicidade</b> .....	72
4	<b>O MAL-ESTAR SOLÚVEL</b> .....	84
4.1	<b>Dos incômodos de viver</b> .....	84
4.2	<b>Eu, esse desconhecido</b> .....	90
4.3	<b>Um mundo imperfeito</b> .....	93
5	<b>A FELICIDADE COTIDIANA</b> .....	100
5.1	<b>A felicidade é sempre possível</b> .....	100
5.2	<b>O “eu interior” feliz</b> .....	114
5.3	<b>A comunicação perfeita e a felicidade</b> .....	124
6	<b>CONCLUSÃO</b> .....	131
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	140
	<b>ANEXO A – Composição do <i>corpus</i></b> .....	147
	<b>ANEXO B – Exemplos de capas e reportagens</b> .....	156

## INTRODUÇÃO

Felicidade é uma das ideias que irrompem em diversas instâncias da vida contemporânea como se fossem constitutivas de uma suposta natureza humana. Os discursos que a evocam na mídia, em particular, testemunham em volume, intensidade e constância a sua presença no cotidiano. A ideia da “boa vida” sempre ocupou uma posição central na tradição e exerceu uma poderosa influência na imaginação das sociedades ocidentais. As condições para sua existência, as maneiras de experimentá-la, as variações de concepção histórica e culturalmente condicionadas, as formas de representá-la, como obtê-la e como conservá-la têm sido preocupações motrizes de diversos saberes.<sup>1</sup>

A reflexão sobre a felicidade nas sociedades ocidentais tem suas raízes na filosofia clássica grega e no pensamento judaico-cristão. Tema privilegiado da filosofia, a felicidade tem sido também objeto de várias outras disciplinas, entre elas a psicologia, a psicanálise, as ciências médicas, o pensamento político e econômico, a sociologia, a crítica literária, a teologia e a história. Nas últimas quatro décadas, a felicidade tem sido estudada do ponto de vista de uma busca dos determinantes dos estados aprazíveis nos âmbitos neurológicos, hormonais, químicos, pessoais, socioeconômicos e culturais. Também correntes do pensamento esotérico a tomam como objeto.

Independentemente de seu poder e centralidade no pensamento das sociedades ocidentais desde a Antiguidade Clássica, a felicidade tem sido considerada um “credo moderno”. A noção corrente predominante de felicidade guardaria pouca semelhança com aquelas registradas em outros contextos históricos dessas sociedades. No entanto, a matriz dessa noção pode ser encontrada no pensamento iluminista do século XVIII. O Iluminismo representa o momento em que tanto a concepção de felicidade predominante no pensamento clássico grego como aquela que marcou praticamente todo o período de domínio do cristianismo na Europa – duas concepções dominantes nas sociedades ocidentais – sofrem uma radical transformação. A *eudaimonia* alcançada pelo homem virtuoso por intermédio da reflexão filosófica, o “bem supremo” experimentado por aquele que se aproxima dos deuses, e a felicidade do paraíso celestial, conhecida pelo cristão piedoso somente após a morte, dão lugar à ideia potente de felicidade terrena e acessível a toda a humanidade que viria desde então modelando as expectativas e experiências modernas. A felicidade deixa de ser uma

---

<sup>1</sup> Para uma visão geral da história da ideia de felicidade no Ocidente, ver Bruckner (2002), Comte-Sponville; Delumeau; Farge (2006), Delumeau (1997), Giannetti (2003), McMahon (2006).

aspiração a experimentar os prazeres da vida contemplativa ou do paraíso celestial para se tornar um “direito” garantido pela razão a todos os indivíduos neste mundo.

A relação entre a ampliação do progresso material e a felicidade, expressão de determinada noção de civilização, está firmemente arraigada no imaginário moderno orientado pelo primado da razão do Iluminismo europeu, que atribui à ciência, à técnica e à política o papel de prover o bem-estar à humanidade. Nesse contexto, a felicidade, mais do que um bem ao qual aspirar, torna-se um valor que deve orientar todas as esferas da existência nas sociedades modernas.

A ascensão e a consolidação da cultura de massa<sup>2</sup> nos séculos XIX e XX reorientam a discussão sobre a felicidade. O compartilhamento de um imaginário comum por parcelas cada vez mais amplas da humanidade redefiniria os parâmetros pelos quais avaliar as possibilidades de uma existência em que a felicidade seja um aspecto significativo. As promessas de felicidade embutidas nas realizações e nos discursos da modernidade, nesse sentido, têm estado associadas aos meios de comunicação de massa. A onipresença da felicidade como tema e como ideia organizadora da própria fruição dos produtos da mídia assinalam fortemente essa vinculação. Um dos principais fundamentos da modernidade – o direito à felicidade individual – e uma das suas instituições mais representativas – a mídia – estariam, portanto, articulados. Da prensa tipográfica, que propiciou uma ampliação sem precedentes da difusão e do debate de ideias nos primórdios da modernidade, ao ciberespaço, o sistema da mídia, assim como outras instituições modernas, repousaria na ideia de que cabe à humanidade obter e conservar um determinado estado emocional concebido como felicidade. *Imaginar* essa felicidade estaria entre as tarefas socialmente outorgadas aos meios de comunicação de massa.

A imaginação da felicidade é um dos problemas de pesquisa arrolados no programa do **Journal of Happiness Studies**<sup>3</sup>, periódico integralmente dedicado à investigação do tema sob orientações teóricas diversas, publicado desde 1994. O exame dessa questão se ocuparia da representação da felicidade nas artes e na ficção, da relação entre as crenças e a realidade e da

---

<sup>2</sup> As expressões cultura de massa, comunicação de massa, indústria cultural, tecnocultura, cultura industrial, mídia, entre outras, são correntes na literatura do campo. Embora vinculadas a diferentes perspectivas teóricas nem sempre harmônicas, podem, neste trabalho, ser tomadas como intercambiáveis. Qualquer que seja a expressão, o fundamental é que ela se refere – da mesma maneira que “comunicação de massa”, nas palavras de Thompson (2002) – “à produção institucionalizada e difusão generalizada de bens simbólicos através da fixação e transmissão de informação ou conteúdo simbólico” (p. 32).

<sup>3</sup> A edição eletrônica pode ser acessada em [www.springer.com/journal\\_of\\_happiness\\_studies](http://www.springer.com/journal_of_happiness_studies). O programa de pesquisa privilegia as seguintes questões acerca da felicidade: conceituação, medição, prevalência, explicação, avaliação, imaginação e estudo.

influência da imaginação sobre a apreciação da vida. Nessa perspectiva, a mídia parece constituir um campo fértil para uma aproximação da concepção de felicidade que tem balizado as expectativas e a existência de parte significativa dos indivíduos nas sociedades ocidentais modernas.

\*\*\*

O objeto desta pesquisa é o imaginário da felicidade no discurso prescritivo/terapêutico da *imprensa conselheira*. A proposta é compreender a imagem dos estados apazíveis nesse produto da mídia e como daí emerge uma noção de felicidade *pacificada*. Nesses discursos, os aspectos problemáticos da felicidade seriam abrandados, contrastando com a imagem dessa experiência que emana dos diagnósticos da subjetividade moderna. Ao investigar esse imaginário, o trabalho se insere na discussão sobre a experiência subjetiva baseada na articulação de três eixos temáticos: a busca da felicidade individual como um projeto moderno; a percepção da existência de um mal-estar inerente às injunções da existência na modernidade; a comunicação de massa como instituição constitutiva e sistema simbólico por excelência das sociedades urbano-industriais. A pergunta que orienta o trabalho pode ser inicialmente formulada nos seguintes termos: como a mídia elabora o imaginário moderno da felicidade?

O esforço interpretativo se concentra numa concepção particular de felicidade elaborada num gênero jornalístico, produto definido geralmente pelo seu caráter factual. O texto prescritivo/terapêutico é tomado como um dos discursos midiáticos sobre os estados apazíveis que compartilham a atenção dos públicos com aqueles das produções consideradas “ficcionalis”. Em face da amplidão de uma investigação sobre as várias concepções de felicidade que disputam a cena nas sociedades ocidentais modernas, elaboradas em diferentes produções discursivas, a intenção é investigar um discurso sobre a felicidade que se constitui explicitamente como um *programa* de intervenção direta na realidade cotidiana dos indivíduos.

Apesar do caráter elusivo, a felicidade é o eixo em torno do qual gravita um conjunto considerável de produtos da comunicação de massa. Para não falar em quantidade, seria mais ilustrativo aludir à variedade de bens simbólicos em que a ideia de felicidade, explícita ou implicitamente, é evocada. Mas a noção de felicidade não está presente apenas no conteúdo, como na música popular, por exemplo, em que aparece em vários gêneros e ritmos. Talvez a manifestação mais emblemática da felicidade como organizadora de narrativas e práticas seja o *happy-end*, que se constituiu numa fórmula estilística recorrente no cinema, na ficção radiofônica e televisiva, em determinados gêneros literários, nas histórias em quadrinhos, nos

anúncios publicitários e na fotonovela. A felicidade – ou categorias emotivas do mesmo campo semântico, como alegria, euforia, animação, “alto-astral”, entre outras – é também a noção que sustenta produtos como os espetáculos de todos os gêneros e as apresentações radiofônicas e televisivas de variados estilos.<sup>4</sup>

Não apenas produtos considerados de entretenimento se ancoram na ideia de felicidade. Parte expressiva da chamada literatura de autoajuda e mesmo o jornalismo, setores da comunicação de massa considerados de natureza factual, amparados pelos conceitos de “informação” e “verdade”, também têm a felicidade como ideia-chave. Os livros de autoajuda empenhados em oferecer fórmulas para alcançar estados tidos como aprazíveis são frequentadores assíduos das listas de mais vendidos.<sup>5</sup> No que diz respeito especificamente ao jornalismo, a noção de felicidade está presente em produtos veiculados em todos os meios, em variados gêneros, dos telejornais ao tradicional correio sentimental de revistas e jornais. As publicações especializadas na cobertura da vida dos “famosos” e aquelas que prescrevem dietas e técnicas de aperfeiçoamento corporal, por exemplo, sustentam seus discursos na noção de felicidade.

A rubrica *imprensa conselheira* denomina aqui o conjunto dos materiais jornalísticos que oferecem, em diferentes estilos, conselhos, orientações, fórmulas e modelos para a condução de vários aspectos da vida, constituindo um repertório de bens simbólicos que agregam à informação a ideia de felicidade com grande constância e intensidade. Nesses materiais a felicidade apresenta-se mais ou menos explicitamente como um valor constitutivo da sociedade moderna, que não apenas orientaria a existência dos indivíduos, abarcando todos os aspectos da vida cotidiana, mas algo obtenível pelo emprego de técnicas, pela observância de prescrições, fórmulas e modelos, pela aquisição de bens e serviços.

Há duas questões associadas que servem de ponto de partida desta pesquisa. A primeira é a definição em termos objetivos e precisos de felicidade. Para a literatura crítica, esse é um problema controverso, de difícil solução, pois não há consenso sobre a possibilidade de definir o que é a felicidade. Embora essa pareça ser a percepção dominante, há propostas de definições operacionais que correspondem a linhas particulares de reflexão

---

<sup>4</sup> Também a propaganda política é povoada por essas imagens da felicidade. A campanha do Partido dos Trabalhadores (PT) nas eleições de 1989, por exemplo, tinha como lema a frase: “Sem medo de ser feliz”. Atualmente, num contexto mais amplo, uma organização social – Movimento Mais Feliz – busca apoio popular para a inclusão do *direito à felicidade* na Constituição brasileira.

<sup>5</sup> Como assinala Rüdiger (1996), uma das questões impostas aos indivíduos pela vida moderna que a literatura de autoajuda visa solucionar é exatamente como obter e conservar a felicidade (p. 9).

sobre o tema.<sup>6</sup> Para a mídia, no entanto, isso não constituiria um obstáculo. Os discursos sobre a felicidade e as representações de estados emocionais reconhecidos como “felizes” oferecem vigorosas indicações dessa concepção. As prescrições da *imprensa conselheira* para alcançar estados aprazíveis, em particular, se não definem precisamente a felicidade, pelo menos dão nitidez ao contorno do que ela deveria ser. É essa construção especificamente que a pesquisa busca compreender.

A segunda questão refere-se à existência de uma forte corrente na literatura crítica, animada por uma “pulsão romântica” (DUARTE, 2004), que avaliaria a experiência da felicidade, no âmbito de diagnósticos da subjetividade moderna, à luz de noções como “tragédia”, “paradoxo”, “ambiguidade”, “ambivalência”, “falsidade”, “falta”, “decepção”, “dever”, “mal-estar”, “desespero”, “ansiedade”, “vazio”, entre outros. A imagem que melhor parece sintetizar esse viés de crítica é a da existência de uma insatisfação generalizada – um “mal-estar na civilização” – que acometeria o indivíduo das sociedades modernas. Em termos sucintos, o mal-estar seria decorrente de uma incapacidade própria do homem “civilizado” de experimentar plenamente a felicidade.

De acordo com o diagnóstico de Freud (1997), o mal-estar resultaria da falta de “liberdade” do homem civilizado, que a teria trocado por “segurança”. Segue essa trilha a revisão a que Bauman (1998) submete a tese freudiana. De acordo com esse autor, na contemporaneidade, a falta seria não mais de liberdade, mas de segurança. Para Lipovetsky (1989), a “era do vazio” é sobretudo caracterizada pela debilidade das referências estáveis para conduzir a vida na sociedade “hipermoderna”. De maneira análoga, na análise de Van Den Haag (1973), o homem moderno seria acometido por um “desespero” em virtude do modo de vida nas sociedades industriais. Para esse indivíduo cada vez mais privado das experiências diretas e vítima do “desespero”, de acordo com Van Den Haag, a comunicação de massa ofereceria talvez o único alívio, embora “falso”.

O “sequestro” das experiências diretas e a ausência de referências estáveis são fenômenos destacados por Giddens (2002) e Thompson (2002) nas suas reflexões sobre a experiência individual na “modernidade tardia”. Abrigam-se também sob o arcabouço da “falta” e do “vazio” as análises de Sennett (2003) sobre a experiência pessoal no “capitalismo

---

<sup>6</sup> Considerações diretas a respeito são feitas, por exemplo, em McMahon (2006, p. 11-12). A própria história da ideia de felicidade na tradição intelectual do Ocidente examinada pelo autor evidenciaria essa dificuldade. Em Giannetti (2003, p. 35-37) a fala de um dos personagens dos diálogos à maneira platônica que compõem o livro expressa a complexidade de uma definição formal de felicidade. Veenhoven (2002, p. 3-6), num esforço para estabelecer uma definição operacional, atribui a uma “confusão de línguas” a reputação de elusivo do conceito de felicidade.



flexível”. As aceleradas mudanças na economia, exigindo mudanças também nas relações estabelecidas no mundo do trabalho, não permitiriam a determinadas parcelas de indivíduos construir uma “narrativa contínua” em suas vidas, provocando o sentimento de “deriva”, a tônica do trabalho infeliz nessa nova configuração do capitalismo.

Dessa forma, a onipresença da noção de felicidade nos discursos midiáticos divide a cena com a preocupação com a “falta” ou o “vazio” que caracteriza tantos diagnósticos da experiência subjetiva do indivíduo moderno. Como sugere a vasta literatura sobre os impasses da modernidade, a ideia de felicidade nunca andou sobre terreno firme. Desse ponto de vista, em síntese, a modernidade é apreciada como sendo marcada por um embate entre as promessas de felicidade e o descontentamento difuso com as transformações em variados aspectos da vida.

No discurso prescritivo/terapêutico, no entanto, esses problemas parecem estar solucionados. As contradições, impasses e conflitos que cercariam a concepção moderna de felicidade estariam nele apaziguados. A mídia aliviaria no plano imaginário a tensão inerente a essa ideia. O embate moderno entre as promessas de felicidade e sua negação encontraria na mídia o lócus privilegiado de sua mais inequívoca solução.

Investigar o imaginário da felicidade é também confrontar as concepções do desconforto e da insatisfação. Se uma visada sobre as condições de existência na modernidade, para essas correntes críticas, põe sob suspeita a possibilidade de experimentar a felicidade, o imaginário da mídia, por seu turno, reintegra ao cotidiano a busca pelos estados aprazíveis e pela plenitude. O projeto moderno que seria levado a efeito pela racionalidade, tendo a política, a ciência e a técnica como instrumentos, teria encontrado na mídia uma instância de elaboração de suas contradições. O imaginário da comunicação de massa resolveria a tensão permanente entre a felicidade e sua negação, entre as contradições e impasses do projeto coletivo e as experiências subjetivas.

Tentar conhecer o que a felicidade é, mesmo que por aproximação, constitui tarefa destinada ao fracasso como indicam as controvérsias sobre a matéria amparadas por um longo esforço de reflexão sobre o “bem supremo”. O exame da felicidade numa perspectiva histórica revela sobretudo as transformações pelas quais a ideia tem passado. E os registros dessas transformações são principalmente, mas não exclusivamente, as “criações do espírito”, os textos filosóficos, teológicos, historiográficos e literários, as obras de artes e de arquitetura, com destaque para a tradição literária representada pelos “grandes livros da civilização ocidental” (MCMAHON, 2006, p. 15). O que daí emerge são as representações da felicidade que se inscreveram numa determinada tradição cultural que atravessa parte substantiva da

história das sociedades ocidentais. Essas representações, certamente, não revelam o que a felicidade é, mas, sim, o que se tem dito sobre ela ou, de determinado ponto de vista, o que ela deveria ser em épocas e contextos diversos.

Responder à questão de como a felicidade tem sido concebida e experimentada, de fato, nesta ou naquela época, por este ou aquele grupo, constitui um desafio. Procurar uma resposta só ganha sentido se aceito que aqueles registros, de modo geral, oferecem entradas para investigar em que medida tal ou qual concepção é dominante – ou pelo menos de forte expressão. No entanto, mais importante é o que isso pode revelar sobre aquela sociedade, que tensões e conflitos nela instalados, num dado momento, essa concepção de felicidade põe em evidência. No tocante ao imaginário da felicidade, se por um lado vale tomar como advertência o que a literatura socioantropológica lembra com constância, que são coisas diferentes as mitologias sociais e as aspirações e condutas individuais, por outro, é preciso examinar como elas se articulam. Pensar como as mitologias conformam, orientam ou alienam a experiência individual é manter-se permanentemente alerta para aquilo que Geertz (1991) condensa numa frase: “o real é tão imaginado como o imaginário” (p. 170).

As abordagens da concepção ocidental moderna de felicidade mostram pouco ou nenhum interesse pelas implicações do imaginário midiático compartilhado em escala global por significativa parcela da humanidade para a percepção do que seria o “bem-estar subjetivo” para determinados segmentos sociais. Para esta pesquisa, o estudo dessa concepção de felicidade é inseparável de um exame das relações entre afetos e os meios de comunicação de massa, na medida em que a experiência subjetiva de um crescente número de indivíduos é indissociável da centralidade da mídia nas sociedades modernas. Nesse sentido, a mídia constitui uma importante instância de elaboração do imaginário da felicidade e sua produção simbólica é um material promissor para pensar a construção do significado das experiências emocionais na modernidade.

\*\*\*

Este trabalho está dividido em cinco capítulos. O primeiro busca situar a investigação do imaginário da felicidade na mídia numa discussão sobre a experiência subjetiva na modernidade. Não se trata de definir um *quadro teórico* que contém o instrumental analítico a ser empregado, mas de rastrear os vínculos entre a noção de felicidade e a centralidade da mídia nas sociedades modernas. A investigação se desenvolve em três etapas. Na primeira, o objetivo é examinar alguns diagnósticos da experiência moderna da felicidade a fim de destacar o caráter problemático dessa experiência, segundo correntes críticas voltadas para a denúncia dos “males da civilização”. Na segunda etapa, são seguidas pistas da relevância

atribuída aos produtos simbólicos da mídia nas abordagens da concepção moderna de felicidade. A terceira etapa enfoca a proeminência da mídia na vida social de amplas parcelas da humanidade, destacando suas dimensões de instituição constituinte e de sistema simbólico por excelência da modernidade. Procura-se também indicar conexões entre a mídia e a noção de felicidade, examinadas do ponto de vista da experiência emocional suscitada pela fruição de produtos simbólicos.

O segundo capítulo, de cunho metodológico, divide-se em duas partes. As características da *imprensa conselheira* em geral e do *corpus* em particular são apresentadas na primeira parte. Na segunda, propõe-se a aproximação entre a antropologia da mídia e a antropologia das emoções como uma perspectiva produtiva para o exame do imaginário da felicidade no discurso prescritivo/terapêutico da *imprensa conselheira* e se formulam as estratégias analíticas adotadas na pesquisa.

O terceiro capítulo é uma etnografia do material do *corpus*. O objetivo é delinear, com base nos aspectos recorrentes nos discursos, os contornos do imaginário da felicidade na *imprensa conselheira*. O procedimento consiste em inventariar as imagens verbais e os princípios subjacentes de organização que as articulam acionados nesses discursos.

O quarto capítulo é um desdobramento do terceiro. O procedimento de pesquisa adotado é o mesmo, tendo agora como objeto as imagens das experiências concebidas como problemáticas e as emoções por elas suscitadas que demandariam as soluções prescritas pela *imprensa conselheira*. O discurso prescritivo/terapêutico põe em relevo essas experiências, uma vez que o imaginário da felicidade estaria em perfeita consonância com aquele da insatisfação, do descontentamento difuso em variados aspectos da vida.

A concepção de felicidade *pacificada* do discurso prescritivo é discutida no quinto capítulo. O argumento principal é que ela se refere a uma experiência emocional cujos aspectos problemáticos seriam abrandados, promovendo a sua inserção no fluxo da vida em regime de cotidianidade e normalidade. A atenção volta-se para três aspectos do discurso prescritivo/terapêutico que revelariam essa tendência: a suspensão do impasse, a centralidade do “eu interior” e a exortação à *comunicação perfeita*.

Na conclusão, a partir da noção de *pacificação*, busca-se construir uma chave interpretativa da tendência do imaginário da *imprensa conselheira* a dissolver os impasses e conflitos identificados como peculiares à experiência moderna da felicidade. A discussão se articula em torno da ideia de controle das emoções e de uma percepção mais geral de que a mídia proporcionaria experiências emocionais num quadro imaginário e que elas seriam caracterizadas pelo abrandamento ou supressão dos aspectos problemáticos.

## 1 A FELICIDADE É UM PROBLEMA

### 1.1 Da felicidade em sociedade

Existe uma volumosa literatura sobre a felicidade produzida em vários ramos do saber, principalmente no campo da filosofia. Tema historicamente privilegiado do pensamento crítico do Ocidente, a felicidade é uma preocupação dos pensadores desde a Antiguidade Clássica. Sócrates, Platão, Aristóteles, Zenão e Epicuro, na Grécia; Cícero, Sêneca e Lucrécio, em Roma, são alguns dos filósofos que estabeleceram as linhas gerais da reflexão sobre o tema que influenciaram diferentes tradições intelectuais. O pensamento político e econômico, a psicologia, a psicanálise, as ciências médicas, as ciências sociais, a história, a crítica literária e os estudos da religião são outros saberes que têm atualmente se ocupado da felicidade.<sup>7</sup> E não menos volumosa é a chamada literatura de autoajuda que elege a busca da felicidade como matéria de suas prescrições.<sup>8</sup>

Qualquer pretensão de empreender uma *revisão bibliográfica* sobre a felicidade se mostra impraticável. É necessário fazer opções que tornem viável situar a discussão sobre o imaginário da felicidade na mídia num quadro mais geral. Uma pesquisa conduzida por uma perspectiva socioantropológica que tangencie a concepção moderna de felicidade se depara com pelo menos dois problemas recorrentes na literatura. O primeiro é a relação entre a fruição de bens materiais e imateriais e a felicidade, delineada no fenômeno do consumo; o segundo é a própria experiência subjetiva da felicidade. De fato, eles constituiriam um único problema, mas comumente são apresentados como sendo distintos e, em certa medida, conflitantes.

O tema da felicidade interessou às ciências sociais desde a sua constituição, com maior ou menor intensidade. As correlações entre os variados aspectos da vida social e o bem-estar

---

<sup>7</sup> Para uma visão geral da tradição intelectual do Ocidente que tem se ocupado da felicidade, ver: Bruckner (2002), Comte-Sponville; Delumeau; Farge (2006), McMahon (2006). Para algumas abordagens da felicidade em campos específicos, ver: na filosofia, (2006), Giannetti (2003), Misrahi (2001), Kraut (1979); das ciências políticas, Acquaviva (1996); da psicologia, Csikszentmihalyi (1992); da crítica literária, Lins (1993); da história, Delumeau (1997). Na psicologia, em particular, como mostra Luiz Vianna (2005), a reflexão sobre a felicidade tem se intensificado nos últimos anos, principalmente no âmbito da chamada Psicologia Positiva.

<sup>8</sup> Com fins ilustrativos, numa pesquisa no site da Livraria Cultura ([www.livrariacultura.com.br](http://www.livrariacultura.com.br)) realizada em 15/01/2008, foram encontrados 88 livros catalogados como de autoajuda, de autores brasileiros ou traduzidos, em cujos títulos figurava a palavra felicidade. Busca semelhante efetuada na mesma ocasião no site da Amazon Books ([www.amazon.com](http://www.amazon.com)) resultou em 845 títulos do mesmo gênero de literatura que continham a palavra *happiness*. Sobre a categorização precisa da literatura de autoajuda, sua natureza e efetividade como terapia, ver Bergsma (2007).

humano sempre foram matéria de reflexão para pesquisadores empenhados em entender a experiência individual nas sociedades modernas. Numa configuração social marcada pelo ideário iluminista que atribui à felicidade “terrena” o status de direito e que estabelece uma relação harmônica entre o progresso material e o bem-estar, elegendo a razão, a ciência, a técnica e a política como as ferramentas para promover a satisfação humana, esse seria um problema-chave.

Nas investigações mais recentes, as relações entre o progresso material e a felicidade constituem objeto tanto da sociologia comparativa, interessada em reunir dados sobre o “bem-estar subjetivo” em diferentes contextos socioeconômicos com vistas a subsidiar projetos de intervenção, quanto das discussões sobre o vínculo entre consumo e felicidade. O estudo de Veenhoven (2005) sobre a medida da “aparente qualidade de vida” como uma alternativa ao Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) exemplifica a primeira perspectiva. Baseado numa pesquisa que combina dados sobre a expectativa de vida com uma avaliação subjetiva dos informantes da totalidade de suas vidas, realizada em 67 nações, em 1990, o estudo busca obter um *Índice de Qualidade de Vida*.

Exemplos da segunda perspectiva são as abordagens predominantemente qualitativas de Lipovetsky (2007) dos impasses da relação entre consumo e felicidade na sociedade de “hiperconsumo”, de Salecl (2005) sobre a relação entre consumo, ansiedade e felicidade no “hipercapitalismo” e de Bauman (2007; 2009) sobre a manutenção da insatisfação como estratégia fundamental do consumismo e sobre os descaminhos da felicidade na “sociedade líquida”, respectivamente.

Destacam-se também os estudos que buscam medir e relatar a satisfação das pessoas com a vida, “o bem-estar subjetivo”, em várias partes do mundo, que assumem uma perspectiva de comparação cultural em busca das implicações de diferentes contextos na percepção da felicidade como, por exemplo, Diener e Suh (2000). Tais estudos tentam estabelecer correlações entre variáveis, como, por exemplo, prosperidade material, participação no processo político, ligações familiares, prática religiosa e a percepção consciente que as pessoas possuem da vida que estão levando. Apesar da perspectiva antropológica, como destaca Thin (2005, p. 6), essas pesquisas são conduzidas por psicólogos e economistas, enquanto antropólogos permaneceriam “silenciosos” a respeito da matéria.

Entre as diferentes correntes do pensamento social que se dedicam a estudar a felicidade, com enfoque e instrumental teórico variados, destaca-se uma tendência marcante que, no âmbito de diagnósticos da subjetividade moderna, coloca essa experiência sob suspeita. É em confronto com essa visão, por exemplo, que Lipovetsky (2007) desenvolve a

argumentação sobre a experiência da felicidade “hipermoderna”, em que essa noção está inextricavelmente vinculada ao consumo e à comunicação. A essa tendência de *desconfiança* aliam-se autores, por exemplo, como Bauman (2007; 2009), Bruckner (2002), entre outros.

O ponto é que essa tendência manifestada em reflexões recentes se inscreve numa *tradição* de denúncia dos “males da civilização”. Ela seria tributária da “pulsão romântica” que animou em parte o desenvolvimento das ciências humanas. Um autor fundamental como Durkheim, por exemplo, como assinala Duarte (2004), estaria filiado a muitos dos princípios românticos. Outros, como Weber e Simmel, também seriam portadores de uma dimensão trágica do romantismo, em particular este último (LÖWY; SAYRE, 1995, p. 108-110).

O caminho escolhido nesta primeira etapa foi recuperar algumas linhas gerais da reflexão sobre a subjetividade moderna que têm orientado a abordagem da felicidade nessa perspectiva. Não se trata de privilegiar uma vertente “catastrofista” das ciências sociais, mas de reconhecer a força dessa orientação nos diagnósticos que apontam para a “falta” e o “vazio” da existência moderna. A fim de rastrear essa percepção da experiência da felicidade nessa *tradição*, o ponto de partida são duas obras formadoras do campo, embora essas considerações ocupem apenas alguns de seus capítulos.<sup>9</sup>

Sobre as relações entre o progresso material e a felicidade, encontra-se em Durkheim (1995) uma referência clássica que ressoa em discussões mais recentes sobre consumo e felicidade e que fornece pistas importantes sobre outros aspectos do problema. Também nas precisas observações da sociedade americana do início do século XIX registradas por Tocqueville (2004) são encontradas indicações valiosas do vínculo entre fruição de bens e felicidade que se estabeleceu na modernidade.

Essas pistas sobre o caráter problemático da experiência moderna da felicidade encontrariam no diagnóstico formulado por Freud (1997) sobre a insatisfação inerente à vida do homem civilizado uma condensação de longo alcance. Ainda que atualize a tese freudiana, Bauman (1998), por exemplo, continua nesse mesmo registro. E numa abordagem recente referenciada acima, o mesmo autor (BAUMAN, 2009) reverbera a longa *tradição* de desconfiança ao tentar responder “o que há de errado com a felicidade” na sociedade de consumo.

Concluem essa etapa algumas considerações sobre o relativo “silêncio” da

---

<sup>9</sup> Reflexões sobre a felicidade também ocuparam outros pensadores sociais clássicos, como Comte e Simmel, contudo, com um viés filosófico. Sobre a relação entre o positivismo e a felicidade em Comte, ver Plé (2000). Sobre o conceito de felicidade em Simmel, ver Zingerle (2000). Sobre a questão da felicidade em Durkheim, ver Vowinckel (2000) e Neves (2003).

antropologia sobre a felicidade assinalada por Thin (2005) e um breve sumário de pontos importantes discutidos por Cazeneuve (1966) em uma rara abordagem de orientação explicitamente antropológica da noção de felicidade nas sociedades ocidentais modernas e de seu vínculo com os meios de comunicação de massa.

\*\*\*

Durkheim (1995) dedica todo um capítulo ao exame das relações entre o progresso material advindo da divisão do trabalho e o aumento da felicidade humana. A questão que o autor tenta responder é qual a “causa” da crescente divisão do trabalho. Para a economia política, haveria uma relação direta entre a ampliação do progresso material e a percepção subjetiva da felicidade. A teoria mais difundida, como assinala Durkheim, sustentaria que a causa da divisão do trabalho seria o “desejo que tem o homem de aumentar sem cessar sua felicidade” (p. 223-224).<sup>10</sup> Os resultados advindos da divisão do trabalho – os rendimentos por ela gerados, os recursos postos à disposição, a velocidade que imprime à produção, o aprimoramento das artes e a perfeição alcançada pelos produtos – incitariam o homem a buscar mais coisas. A busca de satisfação dos desejos promovida pelo progresso material levaria o indivíduo a ampliar as condições de produção desses bens, aumentando continuamente a especialização do trabalho. A explicação, de resto, expressaria uma determinada noção de civilização, ideia firmemente ancorada no Iluminismo europeu.

Durkheim rebate essa explicação, argumentando que, se a felicidade aumentasse com a força de trabalho, esse aumento seria infinito. No entanto, a percepção mais geral indicaria que a capacidade humana de experimentar a felicidade é muito restrita. O prazer, um dos elementos da felicidade, não acompanharia os extremos (intensos e fracos) dos estados de consciência. Se a felicidade, como assinala, reside na “*aurea mediocritas*”, a divisão do trabalho, de que seria a causa, teria há muito chegado ao limite e a civilização que dela deriva também estaria estacionada. O temperamento e o desenvolvimento físico e moral historicamente condicionados limitariam a capacidade da felicidade humana. A satisfação residiria numa região média, pois haveria “uma intensidade normal de todas as nossas necessidades, tanto intelectuais e morais como físicas, que não pode ser superada” (p. 232).

Na busca por uma resposta, Durkheim discute vários aspectos relacionados à felicidade como causa da divisão do trabalho. Alguns pontos parecem ser importantes para

---

<sup>10</sup> Esse é um desdobramento da formulação de Thomas Hobbes em *Leviatã*, em que define a felicidade como “um avanço contínuo do desejo, de um objeto para outro, sendo que a conquista do primeiro não é senão o caminho para o segundo” (*apud* MCMAHON, 2006, p. 198).

situar a discussão sobre a experiência moderna da felicidade. O primeiro deles é a tentativa de Durkheim de definir a felicidade.

O homem civilizado experimentaria prazeres desconhecidos pelos “selvagens”; do mesmo modo, conheceria sofrimentos que àqueles não importunariam (ganha-se alguma coisa, perde-se outra). A civilização, contudo, proporcionaria ao indivíduo um aumento de sensibilidade que seria mais contrário que favorável à felicidade. Situações suportadas em outros contextos históricos e em outras sociedades tornam-se intoleráveis para o homem civilizado. Mesmo que ele tenha mais oportunidades de experiências agradáveis, não haveria certeza sobre a relação entre o excedente entre prazer e dor e felicidade: “parece que a felicidade é outra coisa que uma soma de prazeres” (p. 235).<sup>11</sup> Na formulação de Durkheim, felicidade “é um estado geral e constante que acompanha o jogo regular de todas as nossas funções orgânicas e psíquicas” (*idem*). Mais adiante, conclui: “Numa palavra, o que a felicidade exprime não é um estado momentâneo de determinada função particular, mas a saúde da vida física e moral em seu conjunto” (p. 236).

Outro ponto importante é a natureza da felicidade para Durkheim. Enquanto o prazer, um elemento da felicidade, seria proveniente de causas efêmeras, a felicidade decorreria de “disposições permanentes”. Para o autor, ao contrário da percepção geral, muitas vezes o prazer é que depende da felicidade para ser experimentado. Tudo pode ser prazeroso se indivíduo é feliz; se é infeliz, tudo pode entristecê-lo. A felicidade, nesse sentido, seria anterior às experiências, constitutiva de uma “natureza” humana: “teve-se razão de dizer que trazemos nossa felicidade conosco” (p. 236). Para Durkheim, “a felicidade é o índice do estado de saúde” (*idem*), sendo intrínseca a qualquer ser normal. Da mesma maneira que a saúde de um mamífero não seria diferente da saúde de um protozoário, a felicidade não se tornaria maior numa sociedade porque a atividade nela se torna mais rica: “o selvagem normal pode ser tão feliz quanto o civilizado normal” (p. 237). No entanto, a avaliação da felicidade exige uma posição relativizadora, pois “só o indivíduo é competente para apreciar sua felicidade; ele é feliz se se sente feliz” (p. 238).

Mas haveria como apreciar a felicidade, como observar esse “fato social”, como fornecer uma prova objetiva da sua dinâmica? Esse é o problema que Durkheim enfrenta quando afirma que “o único fato experimental” que demonstraria que a maioria dos homens é feliz seria o apego destes à vida. Para que isso ocorra, argumenta, é preciso que “na média das

---

<sup>11</sup> Aqui Durkheim rebate uma das formulações mais célebres de felicidade, a de Jeremy Bentham, segundo a qual a felicidade seria o “saldo” entre prazer e dor. Ver McMahon (2006, p. 216-234) sobre o “cálculo” da felicidade.



existências, a felicidade supere a infelicidade” (p. 238). Um “fato objetivo e mensurável” que permitiria verificar as variações da infelicidade média seria o número de suicídios.

O “suicídio triste”, surgido com a civilização, seria endêmico entre os povos civilizados. Assim, se a felicidade crescesse, de fato, com o progresso material, também a infelicidade, expressa pelos suicídios, cresceria, configurando um paradoxo, já que a felicidade aumentaria e diminuiria ao mesmo tempo. O suicídio apontaria a regressão da “felicidade média” – estado que traduziria o resíduo decorrente das condições gerais a que todos estão submetidos, excluídos os aspectos individuais e locais – numa sociedade (p. 242). Durkheim discorda que se deva imputar a redução da “felicidade média” ao progresso e à divisão do trabalho. No entanto, as ocorrências simultâneas do aumento do número de suicídios, do progresso e da divisão do trabalho provariam que “o progresso não aumenta muito nossa felicidade” (p. 244). E conclui não haver relações entre as variações da felicidade e o progresso advindo da divisão do trabalho.

Durkheim tenta ainda aparar outra ponta das supostas relações entre o progresso material e a felicidade. A variedade seria “uma condição necessária do prazer, pois um gozo ininterrupto desaparece ou se transforma em dor”; a novidade, por sua vez, “qualidade secundária e acessória”, não teria a mesma atração, não constituindo, portanto, o prazer. Uma vez esgotado o interesse pela novidade, o lugar deixado vazio não exigiria intensamente seu preenchimento. Essa redução de intensidade seria devida à necessidade de “estabilidade nos gozos e da regularidade em nossos prazeres” (p. 248-249). A busca de novidades não teria força para incitar ao progresso. Para Durkheim, o progresso não poderia ser entendido como “apenas um efeito do tédio”, pois seria inadmissível aceitar que todo o esforço da humanidade tenha como destino produzir a variedade e a novidade dos prazeres.

\*\*\*

Se Durkheim (1995) tenta rebater uma formulação consagrada pela economia política clássica, Tocqueville dedica sete capítulos do segundo volume de **A democracia na América** (2004) à exposição das implicações do “gosto pelo bem-estar material” que verificou na sociedade americana. Muito antes de Durkheim examinar a relação entre progresso material e felicidade, Tocqueville observa de perto a “paixão” pela busca do bem-estar que animava uma sociedade de credo igualitário, bem como as tensões daí advindas.<sup>12</sup>

Tocqueville (2004) percebe na prática religiosa dos americanos uma forte tendência a

---

<sup>12</sup> O primeiro volume de **A democracia na América** foi publicado em 1835 e o segundo, em 1840. A publicação de **Da divisão do trabalho social** é de 1893.

privilegiar a felicidade terrena. Os pregadores enfatizariam como benefícios da religião a liberdade e a ordem pública, fatores que impulsionariam o progresso material, de tal forma que pairaria a dúvida sobre se o objetivo da religião era “proporcionar a eterna felicidade no outro mundo ou o bem-estar neste” (p. 153). Por outro lado, como pondera mais à frente, a religião desempenharia um importante papel na sociedade acometida de “paixão” pelas fruições materiais, pois ela desviaria periodicamente sua atenção para as fruições espirituais.

A “paixão” pelo bem-estar material tomaria toda a sociedade americana. Haveria um empenho geral na satisfação das menores necessidades do corpo e na obtenção das comodidades, inclinação que já se manifestaria também na Europa. As causas do fenômeno seriam principalmente atribuídas à configuração particular das sociedades democráticas, nas quais se difundiria uma “vontade de adquirir o bem-estar”. As fruições seriam adquiridas com muito esforço e cercadas do medo da perda. Os indivíduos se dedicariam “sem cessar a perseguir ou preservar essas fruições tão preciosas, tão incompletas e tão fugidias” (p. 156).

Para Tocqueville o gosto pelo bem-estar é uma paixão própria de homens cuja origem obscura ou fortuna medíocre excitam e limitam; paixão de classe média, a partir da qual alcançaria os níveis mais elevados e os mais baixos da sociedade. O autor não teria encontrado na América pobre que não ambicionasse as fruições e rico que as desprezasse. O apego ao bem-estar seria “o gosto nacional dominante”, tudo conduzindo com a sua força. No entanto, a paixão pelas fruições nas sociedades democráticas não produziria efeitos nefastos como os experimentados nas sociedades aristocráticas: não acarretaria desordem dos costumes, perturbação da família ou comprometeria a sociedade. Nas democracias, a paixão pelas fruições materiais seria contida, as realizações almejadas teriam uma menor amplitude. Além disso, haveria certa homogeneização dos gostos, não haveria muitas diferenças entre os gostos dos mais ricos e dos mais pobres. Os ricos visariam mais as satisfações das “menores necessidades” do que “as fruições extraordinárias”, não se entregando a uma “paixão desordenada” (p. 160). Esse gosto pelas fruições materiais não seria oposto à ordem nem hostil aos costumes; ao contrário, necessitaria deles para ser satisfeito, chegando a harmonizar-se com uma “moralidade religiosa”, pois visava o melhor neste mundo sem desprezar a felicidade eterna.

O que Tocqueville critica na igualdade – a questão de todo o trabalho são as consequências da igualdade sobre a civilização política<sup>13</sup> – é a possibilidade de absorção

---

<sup>13</sup> Ver prefácio de François Furet, em Tocqueville (1998).

completa dos homens na busca das fruições permitidas, pois isso poderia estabelecer um “materialismo honesto” que não “corromperia as almas”, mas que esgotaria suas energias. Essa preocupação de Tocqueville parece encontrar conforto no fato de que, apesar de o desejo de adquirir bens ser uma paixão dominante, ocorreria entre os americanos um “espiritualismo exaltado”. Mas isso não surpreenderia, pois “a alma” teria necessidades que precisariam ser satisfeitas. Uma vez que as fruições aprisionariam a alma, ela tentaria escapar.

A inquietude dos americanos, mesmo quando possuidores de fruições, chama a atenção de Tocqueville. Para o autor, causava estranheza observar o empenho com que buscavam o bem-estar e se mostravam constantemente atormentados pelo medo de não terem escolhido o caminho mais curto para alcançá-lo. Havia uma inquietação na posse desses bens; o indivíduo se lançaria sobre todos, mas não os reteria firmemente, logo os deixando escapar para buscar novas fruições. Essa inquietação levaria mesmo, de acordo com Tocqueville, o indivíduo a percorrer “cem léguas em alguns dias para melhor se distrair de sua felicidade” (p. 166). A fonte dessa inquietação – a que talvez se possa chamar de *tormento da felicidade*<sup>14</sup> – seria o próprio gosto pelas fruições materiais. Dedicado à busca dos “bens deste mundo”, o indivíduo viveria apreensivo com o pouco tempo de que disporia para encontrá-los, deles se apropriar e desfrutar. Viveria num estado de “trepidação constante”, que o faria mudar incessantemente de projetos e lugares. O estado social da América, que não reteria ninguém em seu lugar, seria outra fonte da “inquietude de espírito”. Para Tocqueville, quem deseja tão intensamente as fruições materiais delas se enfastia facilmente. Pois se se concentra em fruir, deseja que a obtenção seja fácil e imediata. Por isso o anseio pelo caminho mais curto e os dilemas experimentados: “a maioria das almas é, aí, ao mesmo tempo ardente e frouxa, violenta e esmorecida” (p. 167).

A igualdade democrática produziria tais efeitos ainda mais diretamente, pois daria a impressão de abrir “uma trajetória imensa e fácil” para a ambição dos homens. Ao mesmo tempo que permite a expansão dos desejos dos indivíduos, ela torna cada um deles fraco. A oposição de todos contra todos que limita a satisfação plena “atormenta e cansa as almas” (p. 167). Por mais democrática que fosse uma sociedade, ela nunca produziria a igualdade perfeita entre os indivíduos. Numa situação em que as diferenças são reduzidas, as pequenas desigualdades atormentariam. E o desejo de igualdade tornar-se-ia insaciável.

O gosto pelas fruições materiais e a igualdade seriam responsáveis pela melancolia e

---

<sup>14</sup> Para Bruckner (2002), a inquietação dos indivíduos por não alcançar determinados “padrões” de felicidade, teria transformado a própria felicidade numa espécie de tormento nas sociedades contemporâneas.

por “aqueles desgostos da vida” que às vezes se apossariam dos habitantes dos países democráticos, mesmo em “meio de uma existência confortável e tranqüila” (p. 168). Tocqueville lembra que, diferentemente da França, onde o número de suicídios aumentava, na América, eles eram poucos e a loucura mais comum. Na sua avaliação, seriam “sintomas do mesmo mal”. Apesar da sua agitação, os americanos não se matariam devido à proibição religiosa e porque a paixão pelo bem-estar material não teria exacerbado entre eles o materialismo. A agitação se explicaria pelas particularidades dos tempos democráticos, quando “as esperanças e os desejos” são frustrados mais frequentemente, “as almas são mais comovidas e mais inquietas, as preocupações, mais agudas” (p. 169).

Tocqueville acredita que o apego excessivo ao bem-estar poderia ser prejudicial ao próprio bem-estar. Homens e animais compartilhariam das mesmas paixões materiais, mas diferentemente desses últimos, os seres humanos usariam suas almas para encontrar os bens que os satisfazem. Uma alma elevada capacitaria o homem a ter sucesso na própria multiplicação desses bens. O apego unicamente aos bens materiais enfraqueceria a alma, minando a capacidade do homem de produzi-los, e o inclinaria a desfrutá-los “sem discernimento e sem progresso”, tal qual os animais (p. 182).

\*\*\*

O que chama a atenção em Tocqueville (2004) são os dilemas e paradoxos que observa numa sociedade empenhada na busca das fruições materiais, do bem-estar, profundamente preocupada com a felicidade terrena. Todas as esferas da vida social parecem acometidas de “paixão” pelas fruições. Felicidade, aquisição, posse e desfrute dos bens materiais estão intimamente vinculados. Mas essa felicidade está cercada de medos, aflições, inquietações, melancolia, trepidações, “desgostos da vida” e até mesmo loucura. É essa concepção *problemática* de felicidade que aparece como uma forte tendência nas análises da sociedade moderna; e a América, que então se debatia na paixão pelo bem-estar, ao olhar de Tocqueville, veio a converter-se num modelo cultural.

Tanto Durkheim (1995) quanto Tocqueville (2004) parecem estar de acordo quanto ao caráter problemático da estreita ligação entre progresso material, fruição de bens e felicidade nas sociedades modernas. Para Durkheim, a busca de felicidade não poderia ser a causa do aumento da divisão do trabalho, portanto, da ampliação do progresso. Contudo, a felicidade poderia ser definida e seria natural, estando todos os seres humanos “normais” capacitados a experimentá-la. Para Tocqueville, embora cercada de toda sorte de impasses, a paixão pela fruição não seria um mal em si. O que parece preocupá-lo é a possibilidade de os homens na sociedade igualitária se deixarem absorver unicamente pela procura de fruições. Na América,

uma instituição como a religião oferecia um corretivo para esse desvio.

Há uma ideia de equilíbrio na experiência de felicidade para ambos os autores. Durkheim (1995) define a felicidade em termos da regularidade das funções orgânicas e psíquicas, saúde e normalidade; a crítica explícita de Tocqueville (2004) diz respeito à absorção completa do indivíduo pela busca das fruições, à possibilidade de uma “paixão desordenada”. Nesse sentido, a felicidade seria possível, dentro de limites considerados normais, na média. Tudo seria uma questão de dosagem.

No entanto, um exame das condições de existência do homem “civilizado”, como o proposto por Freud (1997), revelaria a extrema dificuldade de experimentar a felicidade. É na calibragem da felicidade, na contenção do prazer, na busca do equilíbrio que caracterizaria a experiência da felicidade nas reflexões de Durkheim (1995) e Tocqueville (2004), que residiria o problema identificado por Freud.

Ao se referir à “civilização”, Freud (1997), na verdade, falaria de uma determinada configuração histórico-social: da modernidade.<sup>15</sup> A vida, tal qual se apresenta ao homem moderno, imporia muito mais ameaças de sofrimento do que proporcionaria oportunidades de prazer. Propósito precípua da condução da vida humana, o atendimento ao “Princípio do Prazer”, seria, contudo, frustrado de antemão, pois todas as normas do “universo” seriam contrárias a ele. Mas os homens não desistiriam de tentar satisfazer seus instintos.

De acordo com Freud (1997), a felicidade, estritamente considerada, “provém da satisfação (de preferência repentina) de necessidades represadas em alto grau, sendo, por sua natureza, possível apenas como uma manifestação episódica” (p. 24). A constituição humana permitiria extrair prazer intenso somente de estados contrastantes; pouco prazer seria obtido de um determinado estado. A felicidade do homem civilizado, contido em seus instintos pelas regras sociais, confrontado com toda sorte de obstáculos, seria limitada.

No entanto, os homens se esforçariam para obter a felicidade, buscariam ser felizes e permanecerem felizes. Para alcançar esse estado, disporiam de duas possibilidades: evitar o sofrimento ou obter intenso prazer. Para Freud (1997), a palavra felicidade só se relacionaria à segunda meta. Contudo, evitar o sofrimento torna-se mais importante que buscar o prazer,

---

<sup>15</sup> Assim Bauman (1998, p. 7) interpreta essa questão: “Sabemos, agora, que era a história da modernidade que o livro contava, ainda que seu autor preferisse falar de Kultur ou civilização. Só a sociedade moderna pensou em si mesma como uma atividade da ‘cultura’ ou da ‘civilização’ e agiu sobre esse autoconhecimento com os resultados que Freud passou a estudar; a expressão ‘civilização moderna’ é, por essa razão, um pleonasma”. Giddens (2002, p. 143) rejeita essa interpretação: “Em suas obras, Freud usa ‘civilização’ num sentido muito amplo – não está falando simplesmente da modernidade. Civilização é qualquer forma de organização social ou cultural que vai além do mero ‘primitivo’. É uma ordem progressiva que implica em crescente complexidade da vida social”.

pois as possibilidades de experimentar a felicidade seriam restritas, ao passo que três fontes principais e uma adicional de ameaças facilitariam a experiência do sofrimento. A primeira fonte seria o próprio corpo, que ameaçaria com a decadência e a morte. A segunda, o mundo externo, a natureza, aquilo sobre o que o homem não tem controle. Os relacionamentos com os outros seriam a terceira fonte de ameaças de sofrimento. O progresso técnico representaria uma quarta fonte de descontentamento para o homem civilizado.

Freud (1997) argumenta que tudo levaria a crer que os homens modernos não se sentem “confortáveis” na civilização, mas seria muito difícil avaliar em que medida os homens de outras épocas se sentiram mais satisfeitos e qual o papel desempenhado nessa experiência pelas suas condições culturais. Colocar-se no lugar dos outros a fim de avaliar suas sensações de prazer e de desprazer – de início, uma impossibilidade – nada revelaria sobre como os homens experimentam a felicidade e a infelicidade. Não haveria como examinar objetivamente a experiência alheia com base nas próprias necessidades e sensibilidades. Freud conclui que a felicidade seria “algo essencialmente subjetivo” (p. 41).

Apesar do crescente poder de controle sobre a natureza, inclusive sobre o próprio corpo com os avanços da medicina contra as doenças e o prolongamento da vida, o homem não teria alcançado maior felicidade. A civilização teria proporcionado ao homem proteção contra a violência da natureza e mecanismos destinados a ajustar os seus relacionamentos mútuos; em contrapartida, teria imposto restrições à expressão livre da sexualidade e da agressividade. Essa frustração dos instintos seria a responsável pelo desconforto experimentado pelo homem moderno. Nas palavras de Freud (1997): “O homem civilizado trocou uma parcela de suas possibilidades de felicidade por uma parcela de segurança” (p. 72).

A discussão sobre o funcionamento do mecanismo da culpa e como ela se torna o fundamento da civilização fugiria aos propósitos deste trabalho. Caberia reter da exposição de Freud (1997) que a intensificação do sentimento de culpa seria o responsável pela perda de felicidade e que esse sentimento nem sempre seria consciente, aparecendo “como uma espécie de *mal-estar*, uma insatisfação para a qual as pessoas buscam outras motivações” (p. 99). O diagnóstico de que o homem contemporâneo sente “falta” de algo que ele não sabe o que é deve muito às proposições de Freud.

Reverendo a tese freudiana da troca da possibilidade de felicidade por segurança, Bauman (1998) argumenta que, na contemporaneidade, quando “o princípio do prazer é o juiz” das condutas, os indivíduos teriam invertido a troca. Ele teria aberto mão da segurança em favor da possibilidade de busca da felicidade individual (p. 9-10). O mal-estar

permaneceria, tendo agora como fonte um certo “excesso” de liberdade e falta de segurança.

No que diz respeito às reflexões sobre a mídia, essa é uma ideia que possui uma longa carreira. Para uma determinada perspectiva de estudo, a mídia, considerada um repositório de falsas satisfações, em nada aliviaria o mal-estar difuso do homem moderno; ao contrário, aumentaria a insatisfação.<sup>16</sup> No entanto, para outra corrente, a mídia é uma importante fonte de prazer e bem-estar que, em alguma medida, sob determinadas condições, supriria a “falta”.<sup>17</sup>

Também importante para um estudo do imaginário da felicidade é a tensão que essas formulações acabam por identificar entre a felicidade individual e a vida em sociedade. Para Freud (1997), a sociedade moderna estaria sob suspeita: “já é tempo de voltarmos nossa atenção para a natureza dessa civilização, sobre cujo valor como veículo de felicidade foram lançadas dúvidas” (p. 41). As renúncias que a vida em sociedade requer, dificultando a obtenção da felicidade individual, gerariam “um grande ressentimento contra a civilização”, como explica Rouanet (1993, p. 96) numa análise dessa obra de Freud.

Tudo isso configura o confronto paradigmático entre indivíduo e sociedade. A experiência da felicidade encenaria esse *drama*: obter as satisfações individuais e voltar as costas às regras sociais, abdicando da segurança que estas proporcionariam, ou renunciar aos prazeres e abrigar-se das ameaças de sofrimento. A felicidade seria, nesse sentido, uma emoção – ou um sentimento – permanentemente tensionada que parece assumir uma posição privilegiada na vida moderna. A julgar pela argumentação de Freud (1997) e por todos os desdobramentos das suas proposições, a própria constituição da sociedade – em particular a moderna – funda-se no *controle* da experiência prazerosa.

\*\*\*

Essa tendência de desconfiança encontra numa abordagem recente de Bauman (2009) uma mostra vigorosa e sintética de sua persistência. Seu diagnóstico pode ser considerado uma atualização da matriz de inspiração romântica de denúncia da modernidade. O ponto de partida da reflexão do autor pode ser resumido na seguinte observação: “Parece que a busca dos seres humanos pela felicidade pode muito bem se mostrar responsável pelo seu próprio fracasso” (p. 8).

---

<sup>16</sup> Como exemplo de visão da mídia como fonte de mal-estar, ver Santos (2002).

<sup>17</sup> Como será visto adiante, numa sumarização das discussões de Van den Haag (1973), Morin (1987) e Adorno e Horkheimer (1985) sobre a relação entre felicidade e mídia.

Os pressupostos de Bauman (2009) do que seja a felicidade e os ingredientes que relaciona para caracterizá-la se referem a práticas e noções que claramente são próprias de determinados estratos das sociedades ocidentais. Não há um esforço em definir a felicidade, recorrendo à asserção de Kant sobre o caráter elusivo dessa noção (p. 40). No entanto, o autor lista o que considera “bens cruciais para a felicidade humana”, que não poderiam ser encontrados no mercado, como, por exemplo, o amor e a amizade, os prazeres da vida doméstica, a satisfação que vem de cuidar de entes queridos ou de ajudar um vizinho em dificuldade, a autoestima proveniente do trabalho bem-feito entre outros (p. 12).<sup>18</sup> Bauman, de certa forma, desqualifica a felicidade “mercantil”, aquela decorrente do consumo de bens e produtos, e idealiza aquela resultante do “auto-sacrifício”. Caracterizados como bens de mercado e bens dos domínios não-monetários, para o autor, quanto maior a oferta a outras pessoas de bens do primeiro tipo em detrimento daqueles do segundo, “mais profundos serão os sentimentos de culpa e infelicidade resultantes” (p. 16).

Num capítulo sintomaticamente intitulado “As misérias da felicidade”, Bauman (2009) reflete sobre os conflitos, impasses e contradições envolvidos na noção moderna de felicidade. Entre os problemas enfocados, destacam-se a instabilidade e a vulnerabilidade do “estado de felicidade” alcançado por intermédio do consumo (p. 33-38); o caráter controverso da noção (p. 39-40); a substituição, na sociedade contemporânea, da noção de felicidade como *estado* “na prática e nos sonhos dos que o procuravam pela *busca* da felicidade” (p. 43); a relatividade da percepção da felicidade e a natureza dos projetos utópicos, que refletiriam “sonhos e anseios predominantemente de *classe média*”, que “visualizavam o fim da incerteza e da insegurança” (p. 64).

Bauman enfatiza também a “coação” a que seria submetido o homem moderno pelo mercado e por outras instâncias para a busca da felicidade. O mundo gerado pelo “projeto moderno” se comportaria no sentido de pressionar os indivíduos a buscar a felicidade – “pelo menos a felicidade vislumbrada por seus consultores automeados e conselheiros contratados, assim como pelos redatores de publicidade”. Nesse contexto, os indivíduos tenderiam a ser permanentemente “treinados, preparados, exortados, persuadidos e tentados” a mudar sua maneira de ser (p. 68).

O principal ponto problemático, como em tantas outras abordagens da mesma matriz,

---

<sup>18</sup> Essas considerações de Bauman (2009) ecoam os conselhos para alcançar a felicidade oferecidos pelo filósofo Bertrand Russel. Os comportamentos recomendados por Russel (2003) têm origem marcadamente nos estratos médios das sociedades ocidentais modernas.



é a legitimidade da experiência daquilo que Lipovetsky (2007), numa outra chave, chama de “felicidade mercantil”. Bauman faz diversas referências a essa questão, que pode ser ilustrada pela seguinte asserção: “Numa sociedade de compradores e numa vida de compras, *estamos felizes enquanto não perdemos a esperança de sermos felizes*” (p. 24-25 – grifo no original).

\*\*\*

Na antropologia, de modo geral, a escassez de abordagens explícitas sobre a felicidade, de acordo com Thin (2005), contrasta com o interesse pelos “tópicos tristes” (sofrimento, mal-estar e emoções consideradas adversas) que marcou a história do campo. Mesmo na área da antropologia das emoções, a felicidade não parece estar entre os temas privilegiados. Na ampla revisão da literatura de Lutz e White (1986), referências ao tema são praticamente inexistentes, sugerindo uma predileção por temas como ódio, medo, vergonha, ansiedade, depressão. Sobre a articulação entre a experiência da felicidade e a mídia, as abordagens antropológicas seriam ainda mais raras.

Apesar das indicações de “silêncio”, é pela via antropológica que segue Cazeneuve (1966) ao refletir sobre a relação entre civilização e felicidade. Recorrendo à literatura antropológica, Cazeneuve examina a concepção de paraíso para diferentes sociedades, compara a operação de abandono do mundo da infância promovida pelos rituais de passagem com aquela da psicanálise, discute ainda o uso da intoxicação em contextos rituais e profanos, a relatividade da noção de felicidade e o papel da cultura na definição de uma imaginação da felicidade. Cazeneuve busca respostas para duas perguntas vinculadas que, de certa forma, repercutem as preocupações de Durkheim (1995) sumarizadas anteriormente. A primeira é se a civilização é em si um elemento positivo ou negativo para a obtenção da felicidade; a segunda é se a questão da felicidade contribui ou não para o progresso da civilização. Nessa discussão, a relação entre os meios de comunicação de massa e a concepção de felicidade nas sociedades industriais recebe especial atenção.

De acordo com Cazeneuve (1966), haveria nas sociedades industriais dois tipos de “técnicas de felicidade”: as que dizem respeito às condições exteriores de uma existência fácil e as regulações interiores de uma vida eufórica. No primeiro conjunto de técnicas, haveria uma identificação entre felicidade e bem-estar – confusão não completamente confessada ou admitida pela opinião pública, que, no entanto, indicaria o encobrimento da sabedoria popular sobre as condições favoráveis da vida pelo prestígio da produção de bens e serviços pela sociedade industrial. A busca do conforto, mais simples e mais bem definida, substituiria a busca pela felicidade. O segundo conjunto agruparia as “técnicas da alma”, entre elas a psicanálise e a utilização de artifícios como as drogas, o álcool e o tabaco com a finalidade de

adaptar os indivíduos às exigências da vida moderna.

No que diz respeito especificamente aos meios de comunicação de massa, para Cazeneuve (1966), a publicidade desempenha papel fundamental na operação de simplificação que associa felicidade e bem-estar. A fim de inflar as necessidades, a melhor técnica a que os meios de comunicação recorreriam seria a de “forjar uma espécie de arquétipo de felicidade no bem-estar material” (p. 91). Nesse sentido, a publicidade não passaria de uma “orquestração” desse tema. Também os outros produtos da comunicação de massa, de formas diferentes, explorariam a mesma questão, associando felicidade a um estilo de vida que privilegia os meios técnicos.

Para Cazeneuve (1966), uma descrição sistemática dos elementos míticos elaborados sobre a noção de felicidade levaria a perceber que eles podem ser reduzidos a um determinado número de temas que guardam parentesco, mas que formam um conjunto atravessado por contradições aparentes. Os temas seriam principalmente de ordem negativa, como a ocultação das imagens “mais opacas” da dor, da doença, do envelhecimento, da morte, do esforço, do tédio. Mas também haveria os de ordem positiva, como a exaltação da juventude e do amor, que comporiam o painel do ideal moderno. A transformação do amor numa das preocupações fundamentais da sociedade, reconhecido como dever e direito, entre outras mutações nas tendências culturais, revelaria o “ideal feminino” que orientaria esse estágio da sociedade industrial.

Inspirado na distinção proposta por Ruth Benedict entre sociedades apolíneas e sociedades dionisíacas, Cazeneuve (1966) propõe uma tipologia da felicidade que obedece a uma escala evolutiva em cujo “grau zero” estão as sociedades neolíticas e na extremidade oposta as civilizações que têm como alvo o “paraíso”, seja ele o paraíso perdido, o paraíso prometido ou o paraíso terrestre, reduzido à escala humana. São ainda as discussões dos antropólogos “culturalistas” que sustentam a reflexão de Cazeneuve sobre os “processos ao mesmo tempo sociológicos e psicológicos” pelos quais as sociedades orientariam a imaginação que o indivíduo tem de felicidade.

Quanto à positividade ou negatividade da civilização para a felicidade, Cazeneuve argumenta que uma sociedade pode satisfazer as aspirações dos indivíduos quando “suscita as imagens de felicidade que são coerentes com as possibilidades que ela oferece” (p. 236). Nesse sentido, o “grau” de civilização não definiria a possibilidade dos indivíduos experimentarem a felicidade. A relação entre as imagens ideais e as possibilidades de satisfação seria carregada de contradições na sociedade industrial, na qual o horizonte da felicidade se desloca indefinidamente.

Sobre a contribuição da felicidade para o progresso da civilização, no que diz respeito à sociedade moderna, a mutação que provocou a industrialização e o advento da comunicação de massa, de acordo com Cazeneuve, nada deveria a uma nova perspectiva paradisíaca. O maquinismo progrediria por si mesmo, de uma maneira autônoma, fugindo ao controle, uma invenção que secretaria “sua própria definição de felicidade” e a imporá aos homens (p. 242).

\*\*\*

Como denúncias dos “males da civilização”, as reflexões sobre a experiência moderna da felicidade anteriormente examinadas parecem ser conduzidas pela noção simmeliana de “tragédia”. Para Simmel (2005), a cultura teria uma “autonomia fatídica”, pois uma vez que seus produtos ganham uma existência objetiva, passam a obedecer a uma lógica interna, indiferente à vontade dos sujeitos. A “tragédia” consiste em que “as forças aniquiladoras” que se voltam contra as criações objetivas se encontram em potência nelas mesmas.

Por um lado, a modernidade reuniria as condições nunca antes disponíveis para propiciar aos indivíduos bem-estar e satisfação em variadas esferas da vida, como ressalta Lipovetsky (2007). Por outro, caberia ao indivíduo a responsabilidade pela busca do bem-estar e da satisfação – em última análise, da felicidade – consistindo o próprio empreendimento da busca, como sugere Bauman (2009), uma fonte de infelicidade. Nesse sentido, a mesma configuração que sustentaria a *expectativa hedonista* traria embutida a ameaça à felicidade, imprimindo o caráter “trágico” dessa experiência moderna. São essas condições e seus impasses exatamente o cerne da preocupação dessas reflexões, como, por exemplo, o progresso material (Durkheim), o aumento da autonomia individual (Tocqueville), a proeminência da técnica (Cazeneuve), a produção e o consumo como eixos organizadores da vida social. (Bauman).

Mais pontualmente, o que perpassa todas essas discussões orientadas por diferentes perspectivas é o caráter problemático que a inequívoca associação entre a fruição de bens mercantis e felicidade assume na sociedade moderna. Sejam quais forem os fatores envolvidos nessa experiência problemática – o temperamento e o grau de desenvolvimento físico e moral do homem civilizado, o individualismo democrático, a repressão dos instintos, a coerção ao consumo ou o progresso técnico incontrolável – a questão é que os processos de racionalização e de secularização que dão os contornos da vida moderna, em alguma medida, modelam as expectativas dos indivíduos sobre a “boa vida”. E nesse aspecto, o imaginário da mídia parece ser revelador.

## 1.2 A mídia à margem da felicidade

Trabalhos recentes orientados por diferentes perspectivas oferecem indícios do caráter marginal atribuído à mídia no que diz respeito à concepção moderna de felicidade. Investigações sobre o imaginário da felicidade aparentemente têm como fontes preferenciais os textos filosóficos e literários. Thompson (2002) ofereceria uma explicação inicial desse relativo “esquecimento” do sistema midiático ao observar que, para os cientistas sociais, a mídia padeceria da suspeita de figurar como “uma esfera do superficial e do efêmero” (p. 12).

Apesar de declarar ter utilizado fontes variadas, McMahon (2006) opta por escrever uma história intelectual da felicidade com base principalmente numa determinada tradição literária (p. 15). McMahon percorre 2500 anos de história da reflexão sobre a felicidade na filosofia, na teologia, na historiografia e na literatura, detendo-se em alguns períodos, autores e obras considerados importantes. Ao alcançar os séculos XIX, XX e XXI, além das fontes preferenciais, o autor faz breves referências à cultura de massa. Alguns produtos que têm explicitamente a felicidade como tema são lembrados, principalmente anúncios publicitários (p. 483-485) e literatura de autoajuda (p. 491-492), mas a discussão sobre o imaginário midiático da felicidade não é desenvolvida.

De certo modo, Bruckner (2002) assume também uma perspectiva histórica. O seu objetivo, no entanto, é sumarizar algumas das formas que a busca da felicidade teria assumido no Ocidente antes de se transformar num “dever”, concepção que seria “a ideologia própria da segunda metade do século XX” (p. 16). Embora sem aprofundar a discussão, Bruckner, em alguma medida, estabelece conexões entre a mídia e a concepção moderna de felicidade ao evocar temas como a imprensa “supostamente frívola” (revistas que oferecem modelos de comportamento) (p. 74-75), a “derrota estética” da modernidade (materializada numa “subcultura mercantil e midiática” cuja vulgaridade proporciona os “prazeres fáceis”) (p. 165) e as celebridades (“encarnações ambivalentes da felicidade”) (p. 187-188).

Nos comentários finais de um dos diálogos à maneira platônica de Giannetti (2003), um dos participantes observa que a existência da felicidade a partir de determinados níveis de satisfação material depende mais “do temperamento e da fantasia”. Haveria, assim, uma inegável dimensão imaginária na experiência da felicidade, pois a vida dos povos e dos indivíduos “é vivida em larga medida na imaginação” (p. 94-95). Numa outra referência, um personagem resume todos os possíveis desdobramentos da relação entre mídia e felicidade a uma apreciação “apocalíptica” do poderio da indústria cultural americana. O personagem lembra a chegada recente da televisão a cabo ao Butão e prefigura uma nova experiência a ser

enfrentada pelas crianças budistas, que “crescerão expostas à radiação colorida da Cartoon Network e MTV” (p. 137). Há ainda outras passagens em que são lembrados produtos da comunicação de massa, como música e literatura de autoajuda, mas não há nenhuma discussão mais sistemática sobre as implicações da mídia para a noção moderna de felicidade.

Dois artigos de Veenhoven (2003; 2004), que tratam respectivamente de hedonismo e de consumo na sociedade contemporânea, fornecem outros fortes indícios do relativo esquecimento dos meios de comunicação de massa no que diz respeito à felicidade.

A discussão de Veenhoven (2003) sobre a relação entre hedonismo e felicidade parte da definição de que “hedonismo é um modo de vida caracterizado pela abertura para a experiência prazerosa” (p. 1). O autor examina as visões negativas (a condenação moral) e positivas (resultado da evolução, benefício para a saúde) do hedonismo, propõe formas de avaliar como ele afeta a felicidade, analisa os valores e comportamentos a ele associados e elabora uma agenda de pesquisa a fim de ampliar os dados iniciais que indicam haver uma relação positiva entre o hedonismo e a felicidade. Em nenhum momento, contudo, nem mesmo na agenda de pesquisa, há referências a possíveis correlações entre hedonismo, felicidade e mídia na sociedade contemporânea.

No segundo artigo, Veenhoven (2004) examina as tensões morais e as evidências empíricas da relação entre o consumo sustentado e a felicidade. Tomando como ponto inicial a filosofia moral utilitária de Bentham, Veenhoven examina a possibilidade de o consumo sustentado corresponder à fórmula “a maior felicidade para um maior número”. O propósito é identificar a maneira pela qual o consumo sustentado afeta a felicidade da atual geração e conjecturar acerca dos efeitos sobre as gerações futuras. O efeito positivo sobre a geração atual permitiria defender uma prática de consumo que causasse menor impacto ambiental e social como uma questão de interesse individual bem como justificar as pressões do Estado sobre o modo de vida dos cidadãos. De maneira análoga, o efeito positivo do consumo sustentado sobre as gerações futuras faria crescer uma pressão moral para a adoção de novos comportamentos pelas gerações atuais.

Hedonismo e consumo são questões contemporâneas associadas entre si e indissociáveis do sistema midiático. Todo discurso que associa prazer e aquisição e uso de bens e serviços, de modo geral, passa pelo sistema midiático, principalmente pela publicidade. E a correspondência estabelecida entre o prazer de consumir e a felicidade encontra

permanente sustentação nos demais produtos da mídia.<sup>19</sup> Esse vínculo entre consumo, hedonismo e mídia é o que explicaria o “espírito do consumismo moderno” (CAMPBELL, 2001).

A mídia talvez seja o registro mais eloquente da vida social contemporânea. A sua presença maciça na vida de amplos estratos da humanidade chega mesmo a despertar fantasias teóricas que vislumbram a absorção completa dos indivíduos pelo universo do fabuloso e da informação. Por outro lado, a sua “dissolução” nas práticas cotidianas, a fruição em regime de normalidade, é por vezes naturalizada e, talvez por isso, esquecida. Para além das imagens que dariam visibilidade ao ideal de felicidade contemporânea, o que efetivamente parece ocorrer é um processo em que a noção de felicidade perde qualquer sentido como “bem supremo”. No imaginário midiático, a felicidade ganha as dimensões da vida corriqueira.

### 1.3 Emoção midiática e cotidiano

A crescente centralidade da mídia no cotidiano das sociedades modernas dá novos contornos à discussão sobre a felicidade. A invenção e a expansão da imprensa, da fotografia, dos dispositivos fonográficos, do cinema, do rádio, da televisão e das redes de computadores alimentam o debate sobre a possibilidade de o acesso aos produtos simbólicos da mídia – informação e entretenimento – tornar a vida mais satisfatória para as pessoas. No fundo, esse debate repousa no projeto iluminista de prover a felicidade humana por intermédio da razão, da ciência, da técnica e da política. Como observa Thompson (2002), o desenvolvimento da mídia se entrelaçou com vários outros processos que, tomados em conjunto, constituíram o que se conhece como modernidade (p. 12).

A presença e o impacto crescentes dos produtos simbólicos midiáticos sobre a vida cotidiana oferecem novos desafios para pensar a experiência individual alargada no tempo e no espaço. Por sua presença na vida moderna, a mídia constitui uma das instâncias fundamentais da interação social do indivíduo. A modernidade, como argumenta Giddens (2002), é inseparável dos textos impressos e do sinal eletrônico, e a expansão das instituições modernas está envolvida diretamente com a mediação da experiência.<sup>20</sup> Uma das

---

<sup>19</sup> Por exemplo, na *imprensa conselheira* e em filmes e novelas que abrigam campanhas de merchandising.

<sup>20</sup> Especificamente com relação ao impacto da imprensa sobre a sociedade na formação da Europa moderna, ver Eisenstein (1998).

características dessa experiência mediada é a introdução de eventos distantes no tempo e no espaço na consciência cotidiana. Assim, as representações midiáticas passam, em certa medida, a formar a realidade de parte expressiva da humanidade (p. 28-32).

A intensidade com que a mídia contribui para a definição e redefinição da vida cotidiana está intimamente relacionada aos usos que os consumidores fazem de seus produtos. Esses produtos, como sustentam Giddens (2002) e Thompson (2002), são essenciais para a formação do *self* dos indivíduos que vivem num mundo mediado. A mídia enriquece e transforma a formação da autoidentidade. De acordo com Thompson, a “quase-interação mediada” estabelecida entre a mídia e seus receptores, além de produzir um novo tipo de intimidade – não recíproca e expandida no tempo – aumenta a capacidade do indivíduo de experimentar, de ter acesso a experiências que a modernidade retirou de seu cotidiano. Desse ponto de vista, produtos midiáticos como materiais jornalísticos que oferecem conselhos, orientações, modelos e fórmulas para o comportamento cotidiano, literatura de autoajuda, literatura popular, anúncios, filmes, seriados, telenovelas, música, espetáculos de rádio e televisão e páginas da Internet constituem uma das fontes de materiais simbólicos com os quais é construída a vida social nas sociedades modernas.

A mídia ofereceria uma forma vicária de “viajar”, de distanciar-se simbolicamente do cotidiano. Os indivíduos são continuamente confrontados com novas possibilidades numa escala inusitada. Uma das consequências “inquietantes” desse processo, segundo Thompson (2002), seria permitir ao indivíduo “uma reflexão crítica sobre si mesmo e sobre as reais circunstâncias de sua vida” (p. 185). O distanciamento simbólico propiciaria o exame da própria vida numa nova perspectiva. Haveria também consequências negativas nessa dependência acentuada dos produtos da mídia: o uso das formas simbólicas para sustentar relações assimétricas de poder; a dependência de formas simbólicas cuja produção e transmissão fogem ao controle do indivíduo; o efeito desorientador da multiplicidade dos materiais disponíveis; a absorção da autoidentidade por uma “quase-interação mediada”, em que os materiais da mídia se tornam a “preocupação central” do indivíduo (p. 185-190).

Além de oferecer a possibilidade de experimentar imaginariamente estados aprazíveis que, por qualquer motivo, não fazem parte do cotidiano dos indivíduos, e que são tanto proporcionados pelos conteúdos ficcionais quanto factuais, a própria prática de consumo de bens simbólicos midiáticos seria em si mesma uma atividade normalmente prazerosa. Não parecem desprezíveis os recursos de toda ordem (tempo, energia emocional, dinheiro)

mobilizados para a fruição da mídia. O consumo sem um aparente interesse por conteúdos ou formas específicos constitui uma prática em que a mídia opera como dispositivo “antitédio”<sup>21</sup>. Folhear uma revista, assistir televisão numa noite de insônia ou ouvir o rádio do carro enquanto dirige apenas para passar o tempo, amenizar a solidão e afastar a monotonia são práticas que oferecem pistas da dimensão prazerosa do consumo da mídia.

Outra pista do laço que ata as experiências emocionais dos indivíduos das sociedades modernas ao sistema midiático é o fenômeno da idolatria. Coelho (1999) mostra como a relação de idolatria é essencialmente assimétrica, sendo vivida pelo fã como uma luta para tornar-se singular diante do ídolo, esforço que o iguala aos demais fãs que perseguem o mesmo intento – tensão oculta na expressão “o fã número um”. A idolatria agenciaria as emoções de consumidores dos produtos simbólicos da mídia, como constata a autora ao analisar cartas de fãs endereçadas aos ídolos, em que as manifestações de afeto vão “de elogios respeitosos e distantes até as mais eloqüentes declarações de amor” (p. 66).

Cabe reter do fenômeno da idolatria a intensidade das emoções que mobiliza na extensão dos estratos que consomem os produtos simbólicos da mídia e na “profundidade” de sua vivência pelos indivíduos – fãs e ídolos – nele envolvidos. Na história da comunicação de massa, não faltam exemplos de suicídios, assassinatos, crises de histeria, ondas de violência e movimentos de adoração que têm como substrato emoções empenhadas no consumo de produtos simbólicos.<sup>22</sup>

Como sugere o estudo de Illouz (1998), a mídia desempenha o papel de “escola” de experiências emocionais. Numa pesquisa sobre a “vida romântica”, a autora busca entender como as narrativas autobiográficas e as estruturas simbólicas de três histórias “românticas” submetidas aos entrevistados se interceptam. Na interpretação da primeira, uma história de “amor à primeira vista”, julgada como verdadeiramente romântica, os informantes recorrem a termos como “Hollywood” e “story-like”, para confrontá-la com as outras, concebidas como realistas. Essa história encarnaria “sentimentos intensos, impulsivos e excepcionais”, supostamente típicos da verdadeira expressão do sentimento romântico (p. 170). Illouz constata que o entendimento que os entrevistados teriam das situações românticas seria fruto

---

<sup>21</sup> Ver Lovisolo (2002) sobre a função antitédio da mídia no mundo islâmico em face do seu declínio na prática religiosa.

<sup>22</sup> Sobre a idolatria no cinema, ver Morin (1972). São exemplos de casos de idolatria de repercussão a histeria provocada pelos Beatles no auge da carreira, a legião de imitadores de Elvis Presley, o assassinato de John Lennon, os vários casos de suicídio de jovens admiradores de Kurt Cobain inspirados no ídolo, a mobilização que têm ocorrido em várias partes do mundo por ocasião do aniversário da morte de Lady Di e as homenagens em vários estilos prestadas pelos fãs a Michel Jackson por ocasião de seu falecimento.



de um processo de aprendizado que envolve produtos da mídia.

Presente com tamanha intensidade na vida cotidiana, a mídia, no entanto, é definida como uma cultura planetária. Embora sua origem esteja no Ocidente, mais precisamente no Ocidente que realizou a Revolução Industrial, os produtos e as práticas da mídia se espalharam pelo mundo. Um vasto sistema simbólico que associa, de formas complexas e variadas, o consumo de bens imaginários e bens materiais, cuja ordem de grandeza e importância assumida na sociedade contemporânea pode ser estimada pela magnitude de recursos e esforços empregados para produzi-la. Há um empenho, como assinala Rocha (1995), em não deixar que ela “saia do ar”, que a produção industrial de mensagens que estão em permanente diálogo com a sociedade não cesse (p. 34). Analogamente, a extensão planetária da mídia também pode ser estimada pela importância que possui o setor na economia mundial. De acordo com Jameson (2000), a insistência americana de derrubar as barreiras de países que participam de acordos comerciais e tarifários como o GATT e o NAFTA à entrada de filmes e de programas de televisão americanos se explica pela razão econômica. Ao lado do *agribusiness* e de armamentos, a cultura de massa seria um dos principais produtos de exportação da economia mais rica do planeta.

\*\*\*

Como visto, uma das questões cruciais no estudo da felicidade é justamente como defini-la. O filósofo Immanuel Kant parece sintetizar o problema: “o conceito de felicidade é tão indeterminado que, embora todo mundo queira alcançar a felicidade, nunca se consegue dizer de forma definitiva e coerente o que é que realmente se deseja e quer” (*apud* MCMAHON, 2006, p.11). Alguns estudiosos manifestam essa dificuldade, enquanto outros optam por uma abordagem pragmática, elegendo determinados aspectos como definidores de estados emocionais reconhecidos como felicidade.

Para Veenhoven (2002), por exemplo, a palavra felicidade possui vários significados que frequentemente seriam misturados, o que daria ao conceito a reputação de impreciso. Haveria, no entanto, um “significado substantivo” que poderia ser definido. Em síntese, felicidade seria uma apreciação positiva da vida como um todo, apreciação que levaria em conta quatro aspectos: condições de vida no meio-ambiente, a habilidade pessoal para enfrentar a vida, percepção de utilidade da vida e satisfação com a vida.<sup>23</sup> Nessa perspectiva, a felicidade poderia ser verificada pelo atendimento desses requisitos.

---

<sup>23</sup> Os dois primeiros termos empregados por Veenhoven (2002), cuja tradução é menos óbvia, são: “livability of the environment” e “life-ability of the person”.

Numa primeira aproximação, a concepção de felicidade no discurso midiático apresenta um “significado substantivo” passível de definição, que possui a autoevidência característica do senso comum. O que parece emergir do imaginário da mídia é a fusão das duas vertentes da concepção de felicidade que se consolidou na modernidade. A primeira é a satisfação das necessidades materiais, que nos meios de comunicação se apresenta como o vínculo entre o consumo e a noção de bem-estar, um dos requisitos da felicidade. A segunda vertente, a avaliação positiva que o indivíduo faz da própria existência, constitui lastro significativo do imaginário da comunicação de massa. Se, como salienta Thompson (2002, p. 185), a mídia permite ao indivíduo examinar sua própria existência sob uma nova perspectiva, nessa perspectiva os bens materiais e as experiências emocionais em sintonia com novas sensibilidades parecem fornecer os contornos do que seria a felicidade.

Sem esquecer a tradição clássica e judaico-cristã que a modelou, a transformação iluminista constitui o traço marcante da noção de felicidade moderna. Para o pensamento iluminista, a felicidade definitivamente torna-se terrena. Alcançar a felicidade deixa de ser formulada como obra do acaso, da sorte, da fortuna, como indicam as raízes etimológicas de “felicidade” nas principais línguas ocidentais<sup>24</sup>, ou uma recompensa a ser obtida no outro mundo pela existência virtuosa levada neste, e passa a ser pensada como um “direito” de todos.

Num certo sentido, a tensão entre as promessas de felicidade de inspiração iluminista e o descontentamento difuso com as transformações em variados aspectos da vida dá o tom da modernidade. É para isso que aponta a releitura que Bauman (1998) faz do mal-estar moderno.

Nesse cenário, a comunicação de massa talvez seja a instância que mais enfaticamente expõe o *drama* da busca por um estado individual de contentamento e plenitude. A crítica da modernidade encontra na cultura de massa uma instituição paradigmática que gravita em torno da “falta”, perspectiva que sustenta uma forte corrente de pensamento sobre a mídia que recebeu o epíteto de “apocalíptica”<sup>25</sup>. A afirmação de Van Den Haag (1973), por exemplo, de que os meios de comunicação de massa oferecem uma falsa satisfação ratifica a imagem do convidado para o banquete da indústria cultural esboçada por Adorno e Horkheimer (1985).

---

<sup>24</sup> Para referências etimológicas de “felicidade” em algumas línguas indo-européias como inglês, francês, alemão, italiano, espanhol e português, ver McMahon (2006, p. 26).

<sup>25</sup> Expressão consagrada em Eco (1990).

Esse convidado nunca tem verdadeiramente acesso ao prato, e por isso “deve se contentar com a leitura do cardápio” (p. 130-131).

O texto de Van Den Haag (1973) pode ser uma referência inicial para situar a discussão sobre a felicidade no imaginário midiático, pois ele condensaria as principais diretrizes de uma linha de pensamento que considera a mídia uma instância indelevelmente marcada pela “falta”. Na sua reflexão sobre os efeitos da industrialização, Van Den Haag parte do contexto de consolidação dos meios de comunicação – a sociedade industrial – para captar o conflito entre a promessa de felicidade e a sua negação na modernidade. A produção na sociedade industrial seria caracterizada por exigir menos labor físico do trabalhador graças à mecanização, possibilitar maior acesso aos bens materiais e simbólicos e propiciar conforto e segurança aos indivíduos. Em contrapartida, seria também resultado dessa dimensão da modernidade o trabalho enfadonho, a despersonalização que afeta os produtos e as pessoas, mergulhando-as no anonimato, e a frequente destinação do tempo livre, conquistado pelo aumento da produtividade, a uma busca por excitação que compense a monotonia do trabalho e dê sensação de vida (p. 581-593).

É nesse contexto que atuariam os meios de comunicação de massa. De acordo com Van Den Haag (1973), eles invadiriam a vida das pessoas, restringindo sua intimidade, reduzindo suas possibilidades de experimentar a vida, arrastando-as sempre para um outro lugar, tornando-as solitárias ao isolá-las dos ambientes imediatos e cercando-as de gente quando estão sós (p. 607). Como num sonho, a cultura de massa ofereceria uma falsa satisfação para os desejos, para a busca difusa por contentamento. Embora os meios de comunicação atuem na vida dos indivíduos condicionados por diversos fatores, podendo produzir tanto efeitos deletérios quanto efeito algum, eles poderiam oferecer para a angústia do homem cuja vida foi empobrecida pela industrialização “o único alívio possível, por mais deficiente que seja” (p. 610).

Para Van Den Haag (1973), a sociedade moderna é acometida por um “desespero” que a cultura de massa tenta “exorcizar” em vão. Esse desespero que ronda o cotidiano do indivíduo nessas sociedades, no entanto, não teria parâmetros de comparação. Seria impossível comparar a proporção de felicidade do homem das sociedades industriais com a dos antepassados ou membros de outras sociedades. Seria controversa a ideia de que os homens seriam mais felizes sem a cultura de massa, para além da idealização sobre uma vida mais feliz em outras épocas ou em outras sociedades. Segundo Van Den Haag, se a cultura de massa não é capaz de aliviar o mal-estar, tampouco existiria uma alternativa para ela (p. 614).

Os entrelaçamentos entre o estado de insatisfação difuso e a mídia, no entanto, talvez

sejam muito mais complexos do que essas ideias fazem supor. Tais ideias sustentam uma forma particular de encarar os meios de comunicação de massa, uma visão “utilitarista” que parece atribuir a eles “funções” que cobrem um espectro de atividades humanas que vai da arte à política. Isso fica evidente nas comparações que Van Den Haag (1973) faz entre a eficácia da arte e da cultura de massa no que diz respeito à satisfação dos desejos, com uma inequívoca depreciação desta última (p. 609-611). Orientam essa visão a crença no emprego pragmático da informação e a desconfiança em face da fuga da realidade, do sonho, da ilusão, do imaginário, do mito, do devaneio ou de um suposto entorpecimento dos sentidos provocados pelos produtos da mídia.

Essa desconfiança em relação ao imaginário caracteriza o que Durand (1998) considera um “iconoclasmo endêmico” da cultura ocidental. Embora tenha relegado o imaginário a um plano inferior em favor da experiência dos fatos, da lógica, da dialética e do racionalismo, o Ocidente dedicar-se-ia a uma produção obsessiva de imagens que, no entanto, estariam delimitadas ao campo do entretenimento. Independentemente de sua natureza, esse imaginário midiático estaria onipresente na vida do homem ocidental ou ocidentalizado, “do berço ao túmulo” (p. 33).

A reflexão inicial sobre a modernidade ocupou-se preferencialmente dos processos de racionalização e de secularização que dariam a dinâmica das sociedades no século XIX e em princípios do século XX. Tentava-se dar sentido às sociedades industriais que então surgiam. Nessa perspectiva, os meios de comunicação teriam recebido pouca atenção como constituintes da modernidade, visão que se consolidou em parte substancial da teoria social subsequente. Como argumenta Thompson (2002), esses processos constituíam uma narrativa grandiosa sobre os embates entre “as forças progressistas da razão e do iluminismo contra os tenebrosos baluartes do mito e da superstição” (p. 13). É esse embate que parece orientar o exame da questão da felicidade nos meios de comunicação de massa. Os discursos sobre a busca da felicidade não possuem a grandiosidade daquelas narrativas, ao contrário, estão firmemente presos ao cotidiano, ao banal. Neles, o projeto racionalista da modernidade de busca da felicidade individual transitória, paradoxalmente, no campo do imaginário, do mito, do sonho, do devaneio.

Numa outra tradição, rotulada como “culturalista” na literatura do campo, e que mais se aproxima de uma perspectiva antropológica da cultura de massa, as reflexões de Morin (1986; 1987) oferecem indicações importantes para o exame do imaginário midiático da felicidade. Num trabalho clássico, Morin (1987) assinala o poder do imaginário da comunicação de massa no que diz respeito à felicidade. Ele vislumbra uma “figura particular e

complexa da felicidade” na cultura de massa, que apresenta simultaneamente um caráter projetivo e um identificador. O primeiro refere-se a uma “projeção imaginária de arquétipos da felicidade”, a uma felicidade da ação encarnada nos sucessos dos aventureiros e heróis do cinema, por exemplo. O segundo aspecto, presente no setor “prático e informativo” da cultura de massa, concerne ao ideal de segurança, de bem-estar e de conforto propiciado pela técnica (p. 125). Essa “felicidade empírica” secretaria uma “mitologia euforizante” que constituiria, de certo modo, “o antídoto para a angústia difusa dos novos tempos” (p. 128). Investida como “a religião da terra na era da técnica”, a felicidade nunca teria sido tão maciça e intensivamente objeto de apelo, o que se efetiva na cultura de massa. Segundo Morin, a “ideologia da felicidade” é propriamente a ideologia da cultura de massa (p. 130).

Haveria três níveis de aspirações da felicidade na cultura de massa, cuja posição intermediária seria ocupada pelos olímpianos (as celebridades), erigidos em modelos da felicidade moderna. Eles, no entanto, de acordo com Morin (1987), não representariam todas as aspirações de felicidade. No nível mais elevado, elas se expressariam nos personagens imaginários, nos aventureiros e heróis; no mais baixo, “na busca de seguro contra todos os riscos”, no anseio por bem-estar, comodidade e tranquilidade (p. 130).

No segundo volume de suas reflexões sobre a cultura de massa, Morin (1986) identifica uma “crise da felicidade”, instalada a partir de meados da década de 1950. Os tormentos de alguns olímpianos passam a ganhar visibilidade na mídia, transformando o mal-estar dos astros em uma nova fonte de rentabilidade. Os problemas do mal-estar de viver ganham a grande imprensa e a televisão, transformando a “mitologia da felicidade” na “problemática da felicidade” (p. 109-110).

A querela da busca da felicidade e da existência de um mal-estar na modernidade – principalmente suas implicações na cultura de massa – pode ser explorada para além dessas formulações. A dicotomia falsa/autêntica que sustenta o debate sobre a satisfação proporcionada pela mídia parece colocar em segundo plano a configuração particular da experiência dos indivíduos num cotidiano mediado. Pensada nesses termos, a mídia parece investir-se ao mesmo tempo de “fonte” de mal-estar e de alívio no cotidiano. Em outras palavras, talvez se deva pensar na fruição da mídia como uma experiência constitutiva do cotidiano moderno profundamente tensionado pela promessa e pela negação da felicidade. A concepção de felicidade seguiria de perto a percepção daquilo que os indivíduos experimentam negativamente nesse contexto. E o que experimentam como negativo certamente estaria relacionado, em certa medida, à experiência mediada. Essas centralidade e ambivalência do imaginário da mídia na experiência da felicidade podem ser verificadas na

abordagem exaltada de Lasch (1987) e na ponderação de Lipovetsky (1989) sobre a mutação social do atual estágio da modernidade.

Lasch (1987) identifica uma contração do eu, um recuo emocional do indivíduo em face das pressões da vida contemporânea. Impotente diante da “retórica da crise” que grassa principalmente na comunicação de massa – na qual figuram as guerras, os desastres ecológicos, os acidentes, as ruínas econômicas – o indivíduo reduz-se a um “mínimo eu”, cujo objetivo é a sobrevivência psíquica. Haveria uma tendência de afastamento das questões públicas e concentração nas crises da vida cotidiana, mais sujeitas às ações individuais. Esse sobrevivente da sucessão de crises volta-se, portanto, para “as tensões passíveis de solução” (p. 55). Uma vez que as questões públicas estariam potencialmente excluídas da ação direta, o indivíduo concentra-se, então, nas questões ordinárias, que diriam respeito à condução da vida de um ponto de vista mais imediato. De acordo com Lasch (1987), essa ideologia da sobrevivência encontra-se disseminada na cultura de massa, por exemplo, nos “manuais de sucesso”, que professam uma “estratégia cotidiana de sobrevivência” (p. 83-88).

A mutação social que, segundo Lipovetsky (1989), caracterizaria a contemporaneidade como uma “era do vazio” não teria como comportamento central a tendência dos indivíduos de afastamento das questões públicas e um enclausuramento nos aspectos da vida interior, como argumenta Lasch (1987). Lipovetsky considera este comportamento um novo modo de socialização e individualização baseado numa lógica sintetizada no “viver livre e sem coacção, escolher sem restrições o seu modo de existência” (p. 10). Verificado nas sociedades afluentes, o “processo de personalização”, como é denominado por Lipovetsky, promove um esvaziamento das instituições e valores que organizaram as sociedades em outras épocas. O resultado seria uma “apatia de massa”, uma indiferença pelas referências estáveis. Sem apoio transcendente, “sem força exterior”, o indivíduo da “era do vazio” seria caracterizado pela vulnerabilidade; os problemas pessoais ganhariam uma dimensão ampliada: “envelhecer, engordar, desfear-se, dormir, educar os filhos, partir para as férias, tudo é um problema, as actividades elementares tornaram-se impossíveis” (p. 45).

A liberdade seria a tônica dessa mutação social. Em lugar do indivíduo reprimido em busca de satisfações substitutas, uma massa apática em busca de orientação; em lugar de um indivíduo que se retrai, constrangido pelas tragédias do cotidiano da sociedade de massas, um indivíduo para quem o cotidiano pode se transformar numa “tragédia” justamente por ele precisar escolher continuamente os aspectos mais banais de condução da vida. Tudo seria, portanto, objeto de escolhas individuais. É nesse contexto das questões mais facilmente enfrentadas pela ação direta do indivíduo que vicejam a *imprensa conselheira* e a literatura de

autoajuda.

Cabe reter dessas aproximações que na base da comunicação de massa se desenrola um *drama* protagonizado pelas promessas de felicidade da modernidade e a sua negação, constituindo aquilo que Morin (1986) denominou uma “problemática da felicidade”. E essa problemática, homóloga das mutações sociais que se operam na modernidade, coloca os meios de comunicação de massa no centro das experiências subjetivas em que os problemas pessoais tornam-se hipertrofiados.

Considerando a centralidade da mídia no cotidiano contemporâneo, a suposta hipertrofia dos problemas pessoais pode ser estimada, de certa forma, pela profusão de bens simbólicos midiáticos destinados a oferecer soluções de todos os matizes. Ocupam o primeiro plano os materiais jornalísticos que oferecem conselhos, orientações, fórmulas e modelos para a conduta cotidiana e a literatura de autoajuda. Por extensão, todos os produtos da mídia proporcionam experiências mediadas que se sustentam, mais ou menos explicitamente, sobre uma concepção de felicidade. Esse parece ser um ponto fundamental para pensar sobre as implicações do imaginário da mídia na avaliação dos indivíduos sobre a vida que estão levando. O âmbito a que se confinam esses problemas, o das experiências individuais, é uma pista inicial para o estudo do imaginário da comunicação de massa que parece apontar para uma concepção de felicidade *cotidianizada*, ou seja, uma experiência emocional contraposta a toda sorte de solicitações e tribulações vividas no cotidiano. A felicidade não seria um “bem supremo” que envolveria de maneira global a vida dos indivíduos, mas uma emoção correspondente à solução do mal-estar pontual e solúvel experimentado no cotidiano.

No universo do “hiperconsumo”, termo utilizado por Lipovetsky (2007) para qualificar o terceiro e atual estágio do capitalismo de consumo, a mídia, de modo geral, ocupa posição de destaque. No que diz respeito à relação entre mídia e a noção moderna de felicidade, o sistema publicitário, em particular, é um ponto central. De acordo com Lipovetsky, no modelo teórico que vigorou até fins dos anos 1970 e ainda persiste no cenário contemporâneo, acusa-se a publicidade de criar as necessidades que serão atendidas pelo sistema produtivo, “sufocando o consumidor sob um dilúvio de imagens de felicidade, prometendo-lhe saúde e beleza” (p. 171). No entanto, esses ataques precisariam ser revistos. Em fases anteriores do capitalismo de consumo, a publicidade teria atuado como um “dispositivo de essência modernista”, tal qual o Estado, educando as massas para uma nova configuração social, executando um processo de autonomização que teria desvinculado os modos de vida da tradição e racionalizado a existência. Na fase atual, haveria um alargamento do domínio publicitário, que se estenderia a diversas esferas da vida, mas simultaneamente,

um refluxo da sua “dimensão pedagógica”. O objetivo da publicidade não seria mais “educar” os indivíduos para o novo modo de vida pautado pelas relações comerciais, mas “estabelecer uma relação de convivência, jogar com o público, fazê-lo compartilhar um sistema de valores, criar uma proximidade emocional ou um laço de cumplicidade” (p. 182).

Lipovetsky (2007) oferece um ponto de vista importante para a investigação do imaginário da mídia. Para o autor, na contramão das denúncias de exercer um poder despótico ao difundir valores e mensagens de sentido, a publicidade acionaria apenas aquilo que é consenso: “quanto mais a comunicação se pretende criativa e social, mais põe em cena sistemas referenciais que ela não constituiu propriamente, já consagrados pelo corpo social” (p. 182). Ela funcionaria mais como uma “caixa de ressonância” do que como agente transformador, refletiria mais o consumidor do que o educaria, adaptar-se-ia mais à sensibilidade social do que impor novos caminhos, revelando a inconsistência do “paradigma da onipotência publicitária” (p. 184). O que é formulado para a publicidade certamente poderia ser estendido aos outros produtos midiáticos.

Entre outras mudanças operadas pela mídia na vida das sociedades modernas e que estão relacionadas à concepção de felicidade merece destaque a neutralização do medo da inveja.<sup>26</sup> Lipovetsky (2007) argumenta que, ao contrário da lógica vigente nas sociedades tradicionais de ocultar a felicidade para manter-se a salvo da inveja – observando para isso regras sociais estritas – a mídia seguiria “uma lógica da superexposição das imagens de felicidade fora do comum” (p. 313). A publicidade, por exemplo, não estimularia a inveja, mas, sim, atuaria como “instrumento de legitimação e de exacerbação dos gozos individualistas”, na medida em que exhibe a possibilidade de “todos” aspirarem à felicidade obtida pelo consumo de bens e serviços. A exibição da felicidade tanto das “celebridades” quanto do homem comum não despertaria a inveja, ao contrário, a felicidade de outrem teria se tornado um objeto de consumo, como ilustrariam as reportagens sobre a vida confortável e prazerosa de personagens midiáticos e os programas que têm o propósito de oferecer prêmios e atender aos desejos de indivíduos anônimos. Mesmo o prazer de observar o infortúnio das estrelas não seria decorrente de um sentimento de inveja, mas da constatação de que todos podem sofrer e da satisfação tranquilizadora de não estar submetido àquele sofrimento. A desgraça alheia ofereceria uma prova ao espectador de que “a infelicidade é coisa universalmente partilhada” (p. 315).

---

<sup>26</sup> Na literatura antropológica sobre o medo da inveja, Evans-Pritchard (2004) é uma referência.



Segundo Lipovetsky (2007), em nenhuma outra sociedade tantas pessoas teriam manifestado prazer em observar a felicidade alheia. O imaginário da mídia simularia um jogo de “vencer ou vencer” em que “todos” teriam oportunidade de obter sucesso, ao contrário do jogo com resultado empatado que vigoraria no imaginário das sociedades tradicionais em que o gozo de um resulta na penúria de outro. A sociedade consumista teria substituído a obsessão pela inveja pelo exibicionismo da felicidade. Isso não significa, argumenta Lipovetsky, que a inveja tenha desaparecido, mas que o medo por ela provocado e o sentimento de desprazer experimentado em face das vantagens de outrem cada vez menos estariam presentes nas representações sociais e individuais e ocupariam menos a economia psíquica dos indivíduos, mais preocupados com a própria vida do que com a felicidade alheia. Dessa forma, a mídia mostra-se intimamente vinculada à concepção moderna de felicidade. Esse vínculo não estaria apenas radicado na dimensão utilitária como sugere a publicidade. Embora muitos fenômenos de massa testemunhem uma mudança na esfera da cultura percebida como a instalação de uma nova “barbárie”, eles não resumiriam toda a relação dos indivíduos com as experiências estéticas. Para Lipovetsky (2007), quanto mais as esferas da existência são ocupadas pelo dispositivo “tecnomercantil”, mais cresce o apetite estético, traduzido num aumento de oferta e demanda de apreciação do belo. Mesmo que as obras não sejam fruídas nas condições canônicas e que estejam submetidas à lógica do “hiperconsumo”, seria notório que a experiência estética constitui para ampla parcela da humanidade “um ingrediente da felicidade” (p. 357). Na contramão da crítica, a “sociedade de hiperconsumo” teria enriquecido a sensibilidade dos indivíduos por meio de um consumo estético de massa, despertando o desejo pela fruição da beleza além da perspectiva utilitária.

\*\*\*

Todas essas discussões, controvérsias, impasses, dificuldades, impossibilidades, dão uma mostra da potência da ideia de felicidade na sociedade moderna. Também permitem entrever as raízes dessa noção no modo de vida singular dessa sociedade quando enfatizam a associação entre fruição de bens materiais e felicidade e põem sob suspeita, sob vários aspectos, essa experiência. Uma sociedade nascida de processos de racionalização e de secularização, pensada do ponto de vista do indivíduo, orientada pelo saber técnico-científico e voltada para a produção de bens e serviços reuniria as condições nunca antes disponíveis para o bem-estar humano. Do ponto de vista prevalente nas ciências sociais, no entanto, nada é mais cercado de conflitos do que a experiência da felicidade do indivíduo moderno.

Essa mesma sociedade inventou a mídia, um dispositivo sociotécnico cujos produtos simbólicos, veiculados em escala global, estão cada vez mais presentes na vida de

significativas parcelas da humanidade. Consumidos em regime de cotidianidade e normalidade, tais produtos constituem uma das fontes de recursos simbólicos a que os indivíduos recorreriam para construir esquemas interpretativos, para dar sentido ao mundo que os cerca. E uma das ideias-chave para a interpretação do mundo moderno seria a de felicidade. Os produtos simbólicos da mídia, de modo geral, são impregnados por essa ideia, principalmente aqueles que se empenham em oferecer conselhos, orientações, fórmulas e modelos para a condução da vida cotidiana. Do ponto de vista do discurso prescritivo/terapêutico midiático, diferentemente das análises da experiência subjetiva do indivíduo moderno, a felicidade seria uma ideia *pacificada*.

## 2 DISCURSO PRESCRITIVO, MÍDIA E EMOÇÃO

Há uma clara distinção em diversos enfoques da comunicação de massa entre a informação jornalística e os demais produtos que se inscreveriam nas categorias de espetáculo e de criação imaginativa ou ficcional. O produto jornalístico é geralmente considerado do ponto de vista do seu caráter pragmático, do seu status de relato “factual”, da “utilidade” e da “função social” do seu conteúdo e das implicações do seu modo de produção da “verdade”, ainda que gêneros como o jornalismo literário, por exemplo, problematizem essa percepção mais comum.<sup>27</sup> A narrativa jornalística, no entanto, revelaria aspectos importantes do imaginário das sociedades modernas, propriedade normalmente associada às narrativas fabulosas, como indicam Auclair (1982), Barthes (1989; 1999) e Bird e Dardenne (1993).

Na outra extremidade da classificação, encontram-se os produtos caracterizados por se destinarem puramente ao entretenimento e por recorrerem abertamente à fantasia, como os shows e programas televisivos e radiofônicos, filmes, seriados, telenovelas, músicas, literatura de ficção, anúncios publicitários, entre outros. A classificação, no entanto, deixa espaço para produtos híbridos, que mesclam as características dos produtos factuais e ficcionais, como, por exemplo, as dramatizações de fatos jornalísticos e os *reality-shows* correntes na programação televisiva.

O discurso midiático específico que se propõe estudar é um gênero de texto jornalístico publicado em revista impressa – aqui já referido como *imprensa conselheira* – caracterizado por oferecer, explicitamente e em diferentes estilos, conselhos, orientações, fórmulas e modelos para a condução de múltiplos aspectos da vida cotidiana.<sup>28</sup> A opção por um produto reconhecido como jornalístico tem o objetivo de propor um exame da concepção de felicidade num registro que estaria, em princípio, distante das produções ficcionais, afastado da atmosfera fabulosa do entretenimento. O discurso jornalístico seria reconhecido como o discurso da razão prática, comprometido com a observação dos fatos e amparado pelo conceito de informação. A *utilidade* desse texto informativo seria oferecer elementos para a composição de esquemas interpretativos, um conhecimento prontamente utilizável para a interpretação do real histórico. Ele estaria supostamente distanciado do caráter de invenção

---

<sup>27</sup> O jornalismo é preferivelmente identificado com produção de notícia, sendo orientado pela ideia de objetividade, tanto no ideário profissional quanto na literatura crítica. Como assinala Traquina (2001): “A ideologia jornalística defende uma relação epistemológica com a realidade que impede quaisquer transgressões de uma fronteira indubitável entre realidade e ficção [...]” (p. 67).

<sup>28</sup> Uma análise mais extensa desse gênero de produto jornalístico encontra-se em Condé (2004).

dos produtos ficcionais inscritos no universo mítico.

A oferta de prescrições é também o objetivo da chamada literatura de autoajuda. De acordo com Rüdiger (1996), as prescrições da literatura de autoajuda são materializadas num “conjunto de relatos, de manuais, de textos às vezes multimídia” (p. 9). Seu objetivo é fazer com que o indivíduo comum descubra “dentro de si” os recursos para solucionar as questões que lhe são impostas pelo modo de vida contemporâneo.

Certamente há uma interpenetração entre a literatura de autoajuda e a *imprensa conselheira*, mas esses dois produtos da comunicação de massa, embora sustentados pelos mesmos princípios subjacentes à aparente diversidade, questão retomada adiante, possuem importantes características que os diferenciam. Pelo menos três delas podem ser evocadas: o veículo preferencial, o tipo de argumentação e o modo de apresentação.

As prescrições da *imprensa conselheira* são veiculadas, de modo geral, em revista, jornal, almanaque, rádio, televisão e *sites* da internet. A literatura de autoajuda, de acordo com Rüdiger (1996), é veiculada principalmente em livro. Os primórdios do gênero estão vinculados ao livro, e um dos índices de sucesso dos seus produtos e autores é o número de edições. Quanto à argumentação, a literatura de autoajuda apela diretamente à subjetividade, buscando sobretudo promover a aceitação de suas proposições. A *imprensa conselheira*, diferentemente, ampara-se no conceito de informação, seu apelo é pelo reconhecimento da condição de “verdade”. As prescrições da *imprensa conselheira* apresentam-se, majoritariamente, em conjunto com produtos de outras categorias. Numa revista de “informação geral”, por exemplo, ao lado de notícias sobre política internacional, podem figurar conselhos. Potencialmente, qualquer consumidor de informações transforma-se, pelo menos momentaneamente, em leitor da *imprensa conselheira*. O consumidor da literatura de auto-ajuda, por sua vez, como observa Rüdiger, é oriundo de um público que acredita de antemão nas proposições dos manuais (1996, p. 24). Ele procura um produto específico, cuja leitura atenda a uma demanda específica, mesmo que seus propósitos sejam mais ou menos difusos. O consumo da literatura de auto-ajuda não é fortuito ou momentâneo; é produto de uma escolha antecipada.

\*\*\*

Na *imprensa conselheira*, a felicidade é uma ideia central. Nem sempre de forma explícita, ela é a noção que conduz o tratamento dos mais diferentes temas, o ponto para o qual convergem as prescrições. Construídas a partir de elementos tomados de empréstimo de vários saberes, estas teriam o objetivo de levar o leitor típico-ideal a obter alguma forma de satisfação, contentamento, prazer, em suma, experiências emocionais que evocam a ideia de

felicidade, em face de diferentes situações concebidas como problemas para as quais oferecem soluções.

Como qualquer seleção de fontes nesse universo, esta também guarda certo grau de arbitrariedade. A amplidão do repertório de produtos da *imprensa conselheira* que se prestariam ao escopo da pesquisa exige um recorte mais restritivo. Mesmo limitadas à categoria de texto jornalístico veiculado em revista impressa, ainda seriam muitas as opções. Apenas para indicar algumas possibilidades, as revistas, de acordo com a classificação *nativa*, podem ser femininas, masculinas, juvenis, infantis, de interesse geral, especializadas, entre outras, ocorrendo em muitas dessas categorias o discurso prescritivo/terapêutico.<sup>29</sup>

A revista *Vida Simples*, publicada mensalmente pela Editora Abril – a maior editora de revistas do país – desde agosto de 2002, que tem como lema a expressão “para quem quer viver mais e melhor”, atende a essas considerações gerais. Classificada pela própria editora sob a rubrica de “Bem-estar”, de acordo com o perfil do leitor traçado no material promocional, a revista “chegou para falar com um público que se preocupa cada vez mais com qualidade de vida”. E o que parece ser mais importante para a escolha dessa publicação, “*Vida Simples* tornou-se uma companheira para homens e mulheres acima dos 30 anos que querem fazer do bem-estar uma prioridade em suas vidas”.<sup>30</sup> Discursos que se dirigem a pessoas de determinada faixa etária que supostamente querem fazer do bem-estar (expressão que evoca a ideia de felicidade) uma prioridade de suas vidas parecem constituir um material produtivo para pensar sobre a concepção de felicidade na mídia. Corroboram essas pistas o editorial do primeiro número (ago./2002), no qual o redator afirma que a revista “surgiu da percepção de que mais pessoas estão buscando uma vida simples, centrada, feliz” (Anexo B).

Inicialmente uma edição especial de *Superinteressante*, publicação da mesma editora, *Vida Simples* se manteve a ela vinculada, estampando seu selo na capa até a edição n° 8 (ago./2003). A revista possui 84 páginas (a primeira edição teve 76 páginas), divididas entre reportagens, colunas, seções e anúncios, sendo ilustrada com fotografias e desenhos. A partir da edição n° 12 (dez./2003), a capa, composta até então com fotografia de pessoas, passa a exibir fotografia ou desenho de objetos, vegetais, animais ou paisagens que, além de corresponder ao tema, evocam a ideia de *simplicidade* (Anexo B).

<sup>29</sup> As classificações variam. Por exemplo, para o IVC (Instituto Verificador de Circulação) – dados disponíveis em [www.revistas.org.br/mercado.html](http://www.revistas.org.br/mercado.html) – as revistas *Vida Simples*, *Claudia* e *Playboy* estão sob as rubricas Interesse Geral/Cultura, Feminina e Masculina, respectivamente. Na classificação da Editora Abril, produtora das revistas, elas estão sob as rubricas Bem-estar, Comportamento e Erótica, respectivamente.

<sup>30</sup> Material promocional da revista disponível em [www.revistavidasimples.com.br](http://www.revistavidasimples.com.br). Acessado em dez./2007.

A composição da revista varia ao longo das edições com inclusão, retirada, desmembramento ou agrupamento de seções. Numa visão geral, sem pretender realizar um inventário exaustivo que dê conta pormenorizada das variações, a revista pode ser descrita como sendo formada por duas partes. A primeira, sob a rubrica “Em toda edição” no índice, do nº 14 (fev./2004) em diante, abriga as seções “Cartas”, “Carta ao leitor”, “Mente aberta”, “Respostas”, “Horizontes”, “Atitude”, “Tudo simples” (Agenda, Coisas, Livros, CDs e DVDs) e “Caminhos” (conjunto das colunas “Os sábios e nós”, “Alma feminina”, “Homem de bem”, “Sem destino” e outras publicadas em diferentes períodos) e “Outras palavras” (a última página do miolo, contendo um poema”. Na segunda parte, sob a rubrica “Nesta edição”, estão reportagens e entrevistas com os títulos genéricos de “Capa”, “Entendimento”, “Personagem”, “Conversa”, “Vida simples”, “Equilíbrio”, “Morar”, “Comer” e outros menos frequentes. Os títulos “Capa”, “Equilíbrio” “Vida simples” “Morar” e “Comer” figuram em todas as edições.

Os assuntos, englobados pela temática do bem-estar, são bastante variados, como indicam os títulos das partes integrantes. Eles poderiam ser reunidos sob rubricas gerais como gerência das emoções, saúde, alimentação, estilo de vida, moradia, relacionamento, consumo cultural (livros, CDs, DVDs) entre outros.

O *corpus* da pesquisa é composto por reportagens publicadas na revista ao longo de cinco anos, entre agosto de 2002 e dezembro de 2007, perfazendo um total de sessenta edições. O total de exemplares é sessenta e dois, pois houve duas edições no período com um número extra cada. Foi escolhida uma reportagem de cada edição, sendo 48 reportagens de capa principais (aquelas cujos anúncios recebem o maior destaque na capa da revista e que fornecem o tema para a ilustração), 11 secundárias (também anunciadas na capa, mas sem receber o mesmo destaque da principal) e uma sem anúncio algum na capa. A seleção foi efetuada em duas etapas. Inicialmente, foram selecionadas todas as reportagens principais e verificada a possível rentabilidade de cada uma para a análise, com base na referência explícita ou implícita às experiências subjetivas percebidas como aprazíveis (questão discutida mais adiante). Aquelas que não atendiam a esse critério, sugerindo pouca relevância, foram substituídas por reportagens secundárias que o atendiam.

\*\*\*

A revista *Vida Simples*, como qualquer outro produto da mídia, possui um público-alvo ideal, leitores concebidos com base em variáveis como gênero, estrato socioeconômico, faixa etária, estilo de vida. A tentativa de eliminação ou controle rigoroso das tendências mais óbvias – como escolher uma publicação de “interesse geral” para evitar o viés de uma revista

“feminina” ou “masculina” – não garantiria a neutralidade da amostragem. O hipotético controle de um viés mais aparente não impede que outras variáveis assumam o primeiro plano. Isso se deve ao fato de ser o universo dos produtos da comunicação de massa submetido a um sistema classificador. O caráter do produto (ficcional ou factual), a sua forma (reportagens, filmes, anúncios etc.), e as variáveis que definem seu público-alvo ideal (faixa etária, estrato socioeconômico, gênero, estilo de vida) formam uma *grade* que fornece sua posição nesse sistema. A eleição de qualquer produto não escapa a considerações sobre esses indexadores.

Restringindo a escolha ao âmbito do jornalismo prescritivo/terapêutico em revistas impressas, a opção por publicações classificadas como “femininas”, embora produtiva do ponto de vista analítico, uma vez que nesses produtos o tema da felicidade é tratado com constância e intensidade, ensejaria discussões sobre gênero. As questões relacionadas ao destaque do tema nas revistas femininas ou à existência de um *imaginário midiático feminino*, mesmo se relevantes para o entendimento do poder simbólico da noção de felicidade, fogem ao desenho da pesquisa. Além disso, tal discussão não envolveria apenas gênero, uma vez que outras importantes variáveis classificatórias, como as referidas acima, estão aí envolvidas. Certamente, o exame de cada uma delas é importante para adensar a discussão sobre o imaginário da felicidade na mídia – ainda que de outra perspectiva –, mas cada uma dessas variáveis por si requer derivações que se afastariam do objetivo principal.

No que diz respeito especificamente ao texto prescritivo/terapêutico de *Vida Simples*, sustenta também essa opção a natureza *gender-blind*, nos termos de Illouz (2008), que teria esse tipo de produção discursiva. De acordo com Illouz, o discurso terapêutico embaçaria as fronteiras culturais entre público e privado, entre masculino e feminino. Desse modo, as diferenças entre as culturas emocionais dos dois gêneros seriam parcialmente apagadas (p. 239). *Vida Simples* corresponderia com boa precisão a essa característica, pois não há uma opção preferencial de gênero na publicação, como o próprio material promocional anuncia e os textos confirmam.

\*\*\*

O procedimento de pesquisa adotado visa a identificar no imaginário midiático da felicidade aspectos recorrentes em meio a todas essas variáveis. A observação concentra-se nas imagens dos estados apazíveis e dos mal-estares e nos princípios que as organizam na composição do discurso prescritivo/terapêutico. É também um dos objetivos compreender como esse imaginário transcende as variantes, como, independentemente das especificidades existentes em razão de gênero, faixa etária, estrato socioeconômico e estilo de vida do seu

público-alvo ideal, o imaginário midiático elabora a noção de felicidade.

Essa orientação de trabalho se sustenta em observações iniciais que indicam haver, para além dessas variáveis, princípios subjacentes comuns nos discursos prescritivos midiáticos. Isso pode ser ilustrado pela recorrência do par *mal-estar solúvell felicidade obrigatória* em materiais da *imprensa conselheira* veiculados em revistas classificadas como “femininas”, “masculinas” e de “interesse geral”.<sup>31</sup> O ponto é que, independentemente do perfil do suposto leitor (uma composição das variáveis sociológicas mencionadas acima) e da substância das prescrições, a situação considerada problemática possuiria sempre solução, e que essa solução – proposta em forma de procedimentos tecnicamente estruturados – sempre visaria a proporcionar um estado de satisfação. Não parece ser considerado que as aflições, dilemas, impasses ou problemas – em razão do gênero ou do estrato socioeconômico, por exemplo – podem ser insolúveis. Ou ainda, que as soluções podem ser insatisfatórias ou constituírem um novo problema. É com base nessas pistas que se poderia pensar num imaginário da felicidade em que os aspectos problemáticos são abrandados ou eliminados completamente.

A escolha desse material permitiria sobretudo tentar perceber o lugar que ocupa o discurso prescritivo/terapêutico de natureza generalista sobre a felicidade numa sociedade que tenderia a privilegiar a experiência singular. Essa situação, em princípio, de conformação paradoxal parece ressaltar o abrandamento que haveria dos aspectos problemáticos da felicidade no imaginário midiático. Ao mesmo tempo em que concebe a felicidade como experiência individual, traduzida nos apelos a uma dimensão “interior” e única do leitor, o discurso prescritivo midiático reduziria todas as possibilidades da experiência a um modelo ideal.

Por ora, apenas para pontuar uma discussão que deverá ser retomada ao longo do trabalho, pode-se conjecturar que isso aponta para um problema maior. Quando o processo de individualização leva os indivíduos a construir sua identidade utilizando elementos simbólicos oriundos de várias fontes, inclusive da mídia, quando a figura do indivíduo torna-se o valor supremo da sociedade moderna, a individualidade, no que diz respeito ao reconhecimento da experiência singular, no discurso prescritivo/terapêutico midiático, parece ser eclipsada. Ao mesmo tempo em que a lógica individualista alcançaria a sua mais nítida formulação, a noção mesma de individualidade seria posta em suspensão.

---

<sup>31</sup> Questão discutida em Condé (2004), referido anteriormente.



\*\*\*

A *imprensa conselheira* possui pelo menos três instâncias discursivas interrelacionadas. Tem-se, esquematicamente, aquilo que constitui o produto (o material impresso), com a mensagem a ser veiculada, os produtores (jornalistas e outros profissionais), com suas interpretações sobre o que fazem, e os consumidores (leitores), que possuem interpretações sobre o que consomem. Para os propósitos deste trabalho, os dados que permitem apreender a construção de uma determinada concepção de felicidade repousariam no produto. O que parece fundamental é compreender como a felicidade – com todas as tensões que caracterizariam a sua experiência na modernidade – se torna objeto de um discurso prescritivo/terapêutico da mídia.

O discurso dos produtos constituiria o eixo de todo o sistema da mídia, pois ele é o elemento *fundador* do sistema, o ponto de partida, a sua razão de ser. E o que primordialmente interessa à pesquisa são os mecanismos acionados – dentro do universo específico do texto prescritivo/terapêutico – na *solução* dos impasses da experiência da felicidade nas sociedades modernas. Os produtos midiáticos contêm o discurso institucional, a fala permanente e insistente, o já dito, em torno da qual gravitam o produtor e o leitor. Do ponto de vista da orientação metodológica discutida adiante, o texto prescritivo/terapêutico, para o problema em foco, constitui um *informante privilegiado*, pois ele condensaria o imaginário da felicidade.

\*\*\*

Em razão da natureza da fonte, o discurso prescritivo/terapêutico sobre a felicidade que compõe o *corpus* é bastante homogêneo. Sendo proveniente de uma única publicação, elaborado de acordo com as tendências homogeneizantes que caracterizariam as produções da mídia, esse discurso não abrigaria disparidades significativas para os propósitos da pesquisa. As contradições e nuances diferenciais que ocorrem no interior do conjunto seriam constituintes desses produtos simbólicos, como se verá oportunamente.

Para completar o desenho da pesquisa, é necessário delinear brevemente o foco da análise. Ele é delimitado pelas categorias e imagens que expressam o que seriam os estados percebidos como aprazíveis e desejáveis e por aqueles percebidos como desconfortos e incômodos de variados matizes, portanto indesejáveis. O fundamental para as questões pertinentes à pesquisa é que esses dois conjuntos de experiências subjetivas são percebidos como semanticamente antagônicos, e que o discurso prescritivo/terapêutico se organiza a partir dessa oposição.

Esses dois *campos semânticos* podem ser intitulados pelas categorias “felicidade” e

“mal-estar”, respectivamente. A primeira categoria aparece muito frequentemente nos discursos que compõem o *corpus*, e, nesse universo, engloba todas as outras que expressariam estados aprazíveis, como se verá adiante. A ocorrência da categoria “mal-estar” nesses materiais é rara, sendo aqui utilizada numa evocação livre da literatura crítica inspirada na matriz freudiana<sup>32</sup> em que ela encontra ampla acolhida. A categoria *nativa* correlata de maior ocorrência é “ansiedade”, mas ela seria muito específica para dar conta da abrangência que caracteriza esse *campo semântico*.

Ambos os *campos* são bastante amplos e ricos. As observações de Duarte (1988, p. 26-33) acerca da “linguagem do *nervoso*” nas classes trabalhadoras urbanas oferecem um interessante contraste que realçaria as especificidades da *linguagem da felicidade* do discurso prescritivo/terapêutico da *imprensa conselheira*. Uma questão inicial é a interseção, em larga medida, que existe entre as experiências subjetivas do *campo semântico do mal-estar* e as “perturbações físico-morais” que se referem ao “nervoso”, existindo entre elas várias categorias comuns como, por exemplo, “aflição” e “tristeza”. Contudo, especificamente as categorias “nervo”, “nervoso” e “nervosismo” são raríssimas nos discursos prescritivos que compõem o *corpus*. O “nervoso”, nesses discursos, parece ter sido substituído pela “ansiedade” ou pelo “estresse”.

Outra sobreposição significativa se refere à “econômica expressividade” das categorias que designam os estados de “normalidade” e “bem-estar” em face da profusão daquelas que se referem ao “nervo/nervoso” entre as classes trabalhadoras urbanas. No discurso prescritivo/terapêutico aqui examinado, parece haver uma melhor proporcionalidade, embora haja uma diferença em favor do *campo semântico da felicidade*. É também notável nesse breve cotejo entre as duas linguagens o recurso às metáforas mecânicas e orgânicas nos dois casos. Como se verá no desenrolar da exposição, na *linguagem da felicidade* é possível qualificar mais precisamente as metáforas a que se recorre. Uma última aproximação diz respeito à posição que as categorias “calma” e “tranquilo” ocupam como oponíveis a todo o campo semântico do “nervoso”. Nos materiais do *corpus*, a “ansiedade” e o “estresse” ocupam posição semelhante em relação ao *campo semântico da felicidade*.

Portanto, são consideradas como integrantes do *campo semântico da felicidade* – também referidas na análise como estados aprazíveis – todas as expressões que evocam experiências subjetivas percebidas como desejáveis nos textos do *corpus* e que são objetos

---

<sup>32</sup> Especificamente a que se filia à vertente de denúncia da modernidade inspirada pela obra **O mal-estar na civilização**, na tradução consagrada em português.

dos discursos prescritivos/terapêuticos, sobre as quais oferecem orientações. Foram inventariadas no material empírico as seguintes expressões, sendo algumas variações aqui agrupadas sob uma rubrica comum:

Alegria, alívio, amor-próprio, auto-estima, bem-estar, bom-humor [mais humor], calma [acalme a mente], descansar a alma, dormir bem, envelhecer bem, equilíbrio [vida equilibrada, vida equilibrada e saudável, emoções equilibradas], estabilidade, fazer bem, felicidade [feliz], fruição [aproveitar cada instante, tem coisa boa na vida], lavar a alma, leveza de espírito, lugar mais suave e acolhedor, mente quieta, o bom, pare de sofrer, paz [em paz, paz interior, receitas de paz], plenitude, prazer, realização pessoal, relaxamento [relaxe], renovar as energias, riso, satisfação, saúde [bem à saúde, de maneira saudável, mais saúde], se desligar, serenidade [serena], sob controle, sossego na alma, sua vida pode ficar mais doce, tranquilidade [sono tranquilo, tranquilize a mente], tudo azul, vivendo em paz, viver bem, viver bem consigo mesmo, viver melhor.

De modo análogo, são consideradas como integrantes do *campo semântico do mal-estar* todas as expressões que evocam experiências percebidas como desagradáveis, que têm o sentido de desconforto, incômodo, perturbação, inquietação etc. nos textos do *corpus* e que são antagônicas às experiências aprazíveis. As seguintes experiências subjetivas decorrentes das situações consideradas problemáticas, referidas também em diversos textos do *corpus* como “emoções negativas” e “sentimentos ruins”, foram inventariadas:

Aborrecimento, aflição, agonia, agressividade, angústia, ansiedade, autopiedade, cobiça, culpa, depressão, desapontamento, desequilíbrio, desgosto, dúvida, esquentar a cabeça, estresse, fraqueza, frenesi, fúria, ciúme, inquietude, inveja, medo, melancolia, neurose, ódio, orgulho, peso, trauma, pressa, raiva, rejeição, ressentimento, sofrimento, tédio, tensão, tristeza, vergonha.

\*\*\*

O exame dessas questões requer algumas breves considerações sobre a orientação teórico-metodológica adotada. A opção é por uma perspectiva sincrônica, na medida em que a pesquisa procura compreender o imaginário midiático da felicidade com base num conjunto de registros elaborados num intervalo de cinco anos, tempo em tese curto para a verificação de mudanças significativas no aspecto investigado. As referências às concepções de felicidade predominantes em outros contextos históricos e culturais têm como objetivo ressaltar contrastes e aproximações pontuais e não acompanhar eventuais transformações.

Num esforço interpretativo, recorre-se aos instrumentos conceituais da antropologia das emoções e da antropologia da mídia. Em relação à primeira, além do enfoque das

emoções como construções culturais e não como manifestações psicobiológicas e estados subjetivos, é fundamental a proposição de considerar os discursos emocionais e os discursos sobre as emoções no contexto em que são acionados. Como argumentam Abu-Lughod e Lutz (1990), a atenção ao discurso põe em relevo o caráter público e social das emoções. E o caráter público e social dos discursos sobre a felicidade na mídia parece fora de dúvida.

A antropologia da mídia, por sua vez, utiliza o instrumental da antropologia cultural para estudar os meios de comunicação de massa, as mensagens, a produção, a transmissão e a recepção de seus produtos.<sup>33</sup> Seu principal pressuposto é que os meios de comunicação de massa formam o mais vasto e importante sistema simbólico das sociedades modernas e que seus produtos podem ser estudados como construções culturais. Segundo Coman (2003), a antropologia da mídia “deve circunscrever as tentativas de aproximação e de compreensão da mídia com o auxílio dos conceitos da antropologia cultural – ou para ser mais preciso, da antropologia das formas simbólicas – e dos métodos de pesquisa da etnografia” (p. 7).

Os produtos da mídia, tanto os considerados ficcionais como os factuais encenam discursos emocionais, no sentido estrito do termo, e também produzem discursos sobre as emoções.<sup>34</sup> No que diz respeito aos discursos emocionais, embora a percepção mais geral os conceba como apenas registros dos fatos, a mediação técnica e a linguagem específica do meio problematizariam essa ideia. A cena de uma pessoa chorando em razão da morte de um parente, por exemplo, apresentada num telejornal, dificilmente poderia ser tomada rigorosamente como um discurso emocional. Entre outras características da comunicação mediada aí implicadas, destaca-se o *distanciamento* entre os participantes dessa “quase-interação mediada”, nos termos de Thompson (2002), configurando um contexto amplo e geral, em que são acionados as encenações dos discursos emocionais e os discursos sobre as emoções na mídia. Essas questões serão retomadas adiante.

Desse modo, filmes, telenovelas, anúncios publicitários, música popular, programas radiofônicos e televisivos, produtos jornalísticos etc. são fontes prolíficas de encenações de discursos emocionais e de discursos sobre as emoções. Em variados graus e estilos, eles provocam, descrevem, caracterizam e conceituam as emoções, e também oferecem orientações sobre como experimentá-las, com que propósitos, em que situações e com que

---

<sup>33</sup> Para uma visão geral das discussões do campo, ver Rocha (1995), Coman (2003) e Rothenbuhler e Coman (2005).

<sup>34</sup> O vínculo entre a experiência emocional e a mídia nas sociedades modernas vem recebendo uma atenção cada vez mais refinada. Ilustra o desenvolvimento dessa perspectiva a dedicação de Abu-Lughod, um dos expoentes da antropologia das emoções, à antropologia da mídia. Ver, por exemplo, Ginsburg, Abu-Lughod e Larkin (2002).

intensidade.

O enfoque adotado, portanto, considera os produtos da mídia como formas simbólicas em que se podem investigar valores e visões de mundo da sociedade contemporânea. Nesse sentido, o imaginário da felicidade seria uma via de acesso aos dilemas da modernidade que ressaltaria a posição de destaque da mídia na exposição desse *drama*.

No campo das Ciências Humanas e das Letras, o termo “imaginário”, de acordo com Wunenburger (2007), é uma categoria “plástica” que se refere a “um conjunto bastante flexível de componentes”. Concorre com outros termos, com os quais possui interferências, como mentalidade, mitologia, ideologia, ficção e temática. Há orientações bastante distintas de estudos, em diferentes disciplinas, que oscilariam entre dois pólos, a semiótica estrutural e a hermenêutica simbólica, constituindo várias correntes (p. 31-35).

Para os propósitos deste trabalho, parece adequada a proposta de Wunenburger (2007), para quem imaginário seria

um conjunto de produções, mentais ou materializadas em obra, com base em imagens visuais (quadro, desenho, fotografia) e linguísticas (metáfora, símbolo, relato), formando conjuntos coerentes e dinâmicos, referentes a uma função simbólica no sentido de um ajuste de sentidos próprios e figurados (p. 11).

Nessa perspectiva, a opção é menos por seguir formalmente uma corrente metodológica de estudo do imaginário do que por inventariar as imagens verbais e os princípios subjacentes de organização que as articulam acionados no discurso prescritivo/terapêutico.

\*\*\*

Embora sejam numerosos os exemplos de pesquisas que não recorrem ao modelo canônico de observação participante e haja um crescente reconhecimento da abertura para outras técnicas de abordagem, o “trabalho de campo” designa a metodologia apropriada e geral da antropologia para a produção de dados. Assim, existe uma associação privilegiada entre antropologia e trabalho de campo, etnografia, observação participante por períodos mais ou menos longos, relação entre pesquisador e *nativos* e o potencial heurístico da palavra dos informantes. Independentemente da natureza do problema e das situações de pesquisa em foco, essa associação costuma ser acionada para o exame de “cidadania plena” das pesquisas antropológicas. A questão, de modo geral, pode ser resumida à possibilidade de existência de uma antropologia sem trabalho de campo.<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> Estas considerações seguem, de modo geral, as reflexões de Giumbelli (2002) sobre as relações entre antropologia e trabalho de campo.

Uma das questões centrais decorrentes da mudança de sentido do olhar antropológico é a adequação de conceitos e noções formulados para pensar as assim chamadas sociedades tribais ou tradicionais, bem como do método de investigação peculiar da antropologia, ao estudo das sociedades urbano-industriais. O trabalho de campo se consolidou como uma solução eficaz de produção de dados para responder aos tipos de problemas de pesquisa que historicamente inspiraram a antropologia, nas circunstâncias caracterizadas, entre outras coisas, pela atenção especial às sociedades tradicionais e ágrafas e pelas análises de pequena escala. Como argumenta Giumbelli (2002, p. 103), a adoção de uma concepção mais ampla e aberta da investigação etnográfica torna-se uma necessidade em face da natureza dos problemas e das situações de pesquisa enfrentadas atualmente pela antropologia. Uma concepção mais ampla de etnografia se apoiaria tanto na constatação de uma limitação do trabalho de campo para responder a determinadas questões quanto no entendimento deste como uma técnica que não se opõe a outras, mas que é complementar ou alternativa para cumprir determinadas exigências impostas pelo tipo de conhecimento que se deseja obter.

Os principais debates da antropologia da mídia dizem respeito à consolidação do campo, com o aprofundamento das discussões metodológicas e teóricas. Em relação ao método, como assinalam Rothenbuhler e Coman (2005, p. 1), um importante debate gira em torno da prática etnográfica. A questão pode ser assim formulada: haveria necessidade da realização da etnografia nos moldes clássicos para qualificar um estudo antropológico ou a adaptação do “espírito da etnografia” no estudo da mídia seria suficiente para considerá-lo legitimamente antropológico? Essa seria, na avaliação dos autores, a continuação de uma discussão sobre a “pureza metodológica” corrente na antropologia quanto à aplicação do método etnográfico em pesquisas das sociedades modernas.

Para esses autores, uma “atitude pragmática” é mais proveitosa no sentido de que qualquer método bem aplicado que produza “respostas úteis para questões interessantes” é bom. Essa seria a razão da etnografia ter-se tornado clássica na antropologia: oferecer respostas úteis para questões interessantes. Embora continue a ser reconhecido o valor do método clássico para problemas clássicos da disciplina, argumentam Rothenbuhler e Coman (2005), a tradição mudará, “e boas ideias serão imitadas e adaptadas para novos usos em novas circunstâncias” (p. 3). Apesar de todas as diferenças entre a etnografia clássica e a etnografia da mídia – como a pouco usual realização desta última numa cultura diferente da do pesquisador –, em ambas, curtos períodos de observação aliados a um conhecimento prévio que o pesquisador possui do “campo” podem produzir conhecimento. Para os autores, seja pesquisando textos da mídia ou pessoas e atividades, se os objetivos etnográficos são

alcançados, a pesquisa é legitimamente etnográfica, ainda que não preencha os requisitos da pesquisa de campo clássica.<sup>36</sup>

A mídia é um sistema simbólico “familiar” ao cotidiano de grande parte das sociedades modernas. O estudo numa perspectiva antropológica da mídia demanda por parte do pesquisador um “estranhamento” como uma forma de controlar os pressupostos acionados pela proximidade. O estranhamento é um artifício lógico que visa a tornar “exótico” um objeto “familiar”. Essa “transformação” permitiria a realização de uma etnografia, uma descrição minuciosa e atenta aos significados, de um objeto rotineiro como os produtos da mídia ao provocar um distanciamento análogo àquele experimentado pelo pesquisador ante manifestações de uma cultura diferente da sua.<sup>37</sup> Nessas circunstâncias, o estranhamento, que marca a distância entre “exótico” e “familiar”, da mesma forma que entre “familiar” e “conhecido”, parece representar o “espírito da etnografia”.

O estranhamento como estratégia de análise dos produtos da comunicação de massa deve ser entendido como “desconfiança sistemática” em relação aos preconceitos e julgamentos decorrentes da familiaridade do fenômeno para o pesquisador. Estranhar, nesse contexto, é tentar ir além da aparência superficial e dos significados preconcebidos dos produtos da comunicação de massa. De fato, tais produtos não se tornam “exóticos”. O estranhamento do objeto familiar, na verdade, nunca chega a ser completo, pois, em qualquer hipótese, existe a subjetividade do analista. Por mais que se tente criar uma “distância” entre o objeto familiar e o analista, a abordagem é sempre em termos aproximativos, uma interpretação. Como assinala Velho (1977), “a 'realidade' (familiar ou exótica) sempre é filtrada por um determinado ponto de vista do observador, ela é percebida de maneira diferenciada” (1977, p. 42). No entanto, o artifício lógico do estranhamento é um alerta permanente contra os truísmos.

\*\*\*

Foram estabelecidas as seguintes convenções para a referência a elementos estruturais na análise dos textos prescritivos:

*Entrevistado* – todo personagem cujas falas, histórias de vida etc. fornecem o substrato

---

<sup>36</sup> Essa tarefa de repensar a etnografia como método de análise tem sido também empreendida por pesquisadores interessados em outros novos objetos, entre eles o consumo, o marketing e as “comunidades virtuais” (comunidades produzidas pela comunicação mediada por computador ligadas a redes como Internet, Usenet, entre outras). Para uma visão das possibilidades da etnografia no estudo do marketing, ver Rocha, Barros e Silva (2005); sobre a “netnografia” (etnografia das comunidades virtuais), ver Kozinets (1998; 2002).

<sup>37</sup> Para detalhes sobre a “perspectiva etnográfica” em Rocha (1995). Para um exemplo de aplicação dessa perspectiva no estudo de anúncios publicitários veiculados em revistas, ver Rocha (1985).

das reportagens, sem que seja nelas referenciado por deter um saber especializado.

*Especialista* – todo personagem que detém um saber especializado cujas considerações são normalmente incorporadas às prescrições. Assumem esse papel nos *corpus*, por exemplo, terapeutas, médicos de diversas especialidades, líderes religiosos, cientistas e outros conselheiros profissionais.

*Aspirante* – o leitor típico-ideal do texto prescritivo/terapêutico. Difere de um leitor genérico por estar idealmente em busca das experiências que são objetos das prescrições. Sua existência está implícita no texto.

*Leitor imaginário* – figura hipotética evocada pelo redator e sob o qual faz conjecturas. Seria usado como um recurso estilístico para o desenvolvimento da argumentação.

Alguns termos do jargão jornalístico também são utilizados no texto para referenciar aspectos estruturais e hierárquicos da apresentação das reportagens:

*Chamada de capa* – anúncio da reportagem que figura na capa da revista. Normalmente é composta por um título e um subtítulo, que não necessariamente são os mesmos da reportagem. Será denominada de principal aquela que recebe maior destaque e que normalmente é também o tema da ilustração. Todas as outras serão consideradas secundárias.

*Reportagem de capa* – a principal reportagem da revista, destacada pela *chamada de capa*.

*Olho* – resumo da essência do texto da reportagem que normalmente está localizada abaixo do título.

*Texto do índice* – texto curto de apresentação da reportagem no índice da revista.

*Destaque* – texto no corpo da reportagem – que pode ser um fragmento do texto principal ou um suplemento – assinalado por um tamanho maior de letra ou pela disposição num quadro.



### 3 A FELICIDADE FAZ SENTIDO

O objetivo deste capítulo é inventariar as imagens das experiências emocionais integrantes do campo semântico da felicidade e os princípios subjacentes que as articula nos textos do *corpus*. O procedimento metodológico consiste em rastreá-los nos *discursos referenciais*<sup>38</sup>, aos quais são integrados outros que completam e ilustram a questão. Nesse esforço descritivo, procura-se manter o inventário próximo ao material empírico e, ao mesmo tempo, lançar um *olhar de estranhamento* sobre essa cosmologia até certo ponto familiar.

O capítulo está dividido em duas seções. A primeira se concentra nos discursos *nativos* que buscam definir a felicidade e estabelecem as orientações temáticas observadas na abordagem de diferentes tópicos. Três dessas *ênfases temáticas* são descritas mais detidamente: a modelagem das experiências subjetivas pela noção de felicidade, o vínculo entre as experiências agradáveis e o estilo de vida de determinados estratos sociais e o gerenciamento dos relacionamentos pessoais como via de acesso à felicidade.

Na segunda seção, o foco são os elementos estruturais desses discursos prescritivos e suas interrelações. Com base no inventário da seção anterior, busca-se fixar os contornos da concepção de felicidade, da noção de pessoa que define o leitor típico-ideal e dos *programas de ação* correntes nesses materiais.

#### 3.1 Eu só quero é ser feliz

A reportagem “Felicidade sim” (set./2006) pode ser eleita como um *discurso de referência* para uma exploração inicial da noção de felicidade no discurso prescritivo/terapêutico. Ela é uma espécie de tentativa explícita de definição dessa categoria emotiva, sendo elaborada em torno da procura do redator por “lições” sobre a felicidade a serem compartilhadas com o aspirante.

Ana Lúcia mora naquelas casas de revista, num condomínio que parece de filme americano. Seus filhos adolescentes estudam numa escola budista, seu marido é dono de uma empresa que vai de vento em popa, a família tem três caminhonetes importadas na garagem, viaja todos os anos para a Europa e, para completar, Ana Lúcia ainda é uma ótima profissional na área de marketing. As pessoas que indicaram seu nome me afirmaram com convicção que Ana Lúcia é um ser feliz. Diante da farta mesa do café da manhã de sua casa, com raios de sol atravessando a cozinha e passarinhos cantando lá fora, ela garante com todas as letras que se

<sup>38</sup> Adoto um *discurso de referência* numa analogia com a eleição de um “mito de referência” por Lévi-Strauss no estudo dos mitos. Rocha (1985) utiliza um método de mesma inspiração na análise de anúncios publicitários.

sente realmente privilegiada. Agradece todos os dias pela casa, pelo marido, pelos filhos – e também, meu Deus, ia me esquecendo, pelo nascer do sol. Ana é uma mulher transbordante de alegria. Anoto cuidadosamente com a ponta fininha da lapiseira a lição número 1 desta reportagem: “Felicidade é ter saúde, uma boa casa, a família em harmonia e dinheiro”. Isto é, ter as necessidades básicas garantidas e um bom relacionamento familiar. Estou prestes a escrever seu nome completo quando ela me segura delicadamente o braço. Não, ela não quer que seu nome verdadeiro saia no texto. Portanto, agora vocês já sabem, Ana Lúcia não se chama Ana Lúcia. Também seria bom, ela sugere, eu não mencionar as caminhonetes, nem a TV de plasma de 42 polegadas ou a piscina com raia olímpica. Menos ainda as constantes viagens internacionais. Não é receio de seqüestro, não, antes fosse. É só medo de que alguém possa “secar” sua felicidade com olho gordo. Isso mesmo. Ana Lúcia tem medo de inveja. E justifica: “Podem botar mau-olhado e minha vida começar a dar pra trás”, diz ela, subitamente temerosa. E acrescenta: “Ah, você sabe como são essas coisas...” Sei sim. Acabo de aprender a segunda lição: “Ter medo de perder a felicidade traz infelicidade”.

Além de uma dimensão sensorial apresentada logo na abertura do texto, com a descrição do cenário da entrevista e a menção aos atributos das pessoas envolvidas direta e indiretamente, a felicidade possuiria uma dimensão definida pelo vínculo que estabelece com outros estados emocionais. A evocação de objetos, formas, cores, sabores e sons que remetem à satisfação ou ao prazer é seguida pela manifestação de medo da entrevistada, um “ser feliz”, de perder a felicidade. A primeira “lição” daí retirada é que “felicidade é ter saúde, uma boa casa, a família em harmonia e dinheiro”; a segunda é que o “medo” da perda da felicidade causa infelicidade.

Seguindo a busca de “lições”, a redatora lança mão de várias fontes, como o resultado de uma pesquisa sobre a felicidade promovida por uma rádio inglesa, doutrinas filosóficas e religiosas, obras literárias, filmes, experiência pessoal e literatura de autoajuda. O preceito de que “a satisfação dos desejos tem um teto” sustenta a terceira “lição”. O acúmulo de bens, a partir de um limite, seria experimentado em termos de fastio e insatisfação em lugar da felicidade.

A frugalidade dos desejos preconizada pelas doutrinas epicurista e estóica, que resguardaria o indivíduo da “decepção”, não constitui alternativa segura contra essa insatisfação. Seria impossível adotar uma sobriedade radical como a proposta por aquelas doutrinas. A quarta “lição” é adotar um meio termo, expresso na fórmula “a gente pode ser perfeitamente feliz com o que tem”.

Dos ensinamentos budistas é retirada a quinta “lição”, a de que “só a felicidade interna, sem desejo de um objeto externo pode ser completa”, máxima ratificada por uma entrevistada, seguidora da doutrina, que “parece ter essa felicidade espontânea no coração”.

A sexta “lição” é estar atento para as duas dimensões da felicidade identificadas por Aristóteles. A primeira, fruto da conduta correta na vida e dos prazeres simples propiciados pelos relacionamentos e pelos bens materiais; a segunda, aquela nascida da contemplação, da experiência transcendental, e acessível a poucos. As descrições das “alegrias do cotidiano” do

livro *Sob o sol da Toscana*, que evocam perfumes, cores e sabores corresponderiam à concepção de um tipo de felicidade “mais humana e mortal” que o ideal concebido pelo filósofo. Também as viagens seriam feitas desse tipo de felicidade, como atestaria o “sorriso beatífico” dos peregrinos ao narrar suas aventuras. O viajante experimentaria estados emocionais intensos, como o fotógrafo que “transpira felicidade pelos poros quando viaja”.

A idealização da felicidade e a tendência a adiá-la em virtude de um plano podem gerar frustração, como a enfrentada pela heroína do filme *Shirley Valentine*. O projeto de felicidade da protagonista (“assistir a um pôr-do-sol numa praia deserta da Grécia, vestida com uma roupa vaporosa de verão e com um copo de vinho branco gelado a seu lado”), uma vez realizado, não corresponde ao que imaginava em seu cotidiano doméstico solitário e tedioso. A penúltima “lição” é que não se deve idealizar a felicidade nem tampouco adiá-la indefinidamente: “você pode ser feliz agora, se quiser, na suas condições mesmo, mas também pode ter um projeto para realizar que traga mais alegria a seu futuro”.

A “realização desse sonho”, no entanto, seria urgente em virtude da consciência da morte. De acordo com um livro de autoajuda citado, essa consciência estimularia a revisão e reavaliação dos valores considerados mais importantes, como aqueles envolvidos em “trabalhar como voluntário de uma entidade humanitária na África” ou em “reconciliar-se com um parente próximo”. Dois outros livros de autoajuda cujas prescrições são encampadas pela reportagem fornecem e também ensinam o aspirante a elaborar uma lista de coisas a fazer e lugares a conhecer antes de morrer.

O final da reportagem recorre aos ensinamentos do último livro, ponderando que talvez nos lugares sugeridos a felicidade não esteja à espera do aspirante tal qual este imaginou, mas a antevisão de “realizar um sonho”, de conhecer pessoas e lugares, o prazer de planejar, seria intransferível. A última “lição” diz que a felicidade perpassa a vida do começo ao fim, pois ela é “o próprio caminho”, e que estará sempre disponível, “é só querer”, e que, portanto, “é perfeitamente possível para cada um de nós alcançar”.

A reportagem “10 idéias pra tornar sua vida mais simples e melhor” (ago./2002) constitui um tipo de *declaração de princípios*. Publicada no primeiro número da revista, ela arrola as orientações gerais que são desenvolvidas em outros textos do *corpus*. Apresentada na *chamada de capa* como “10 idéias para uma vida mais feliz. Simplifique seu dia-a-dia, seja seu melhor amigo, sorria sempre. Um guia completo para conquistar a paz interior”, a reportagem detalha um *programa de ação* que se apresenta mais abrangente que as “lições” anteriores sobre a felicidade. Assim o redator anuncia no corpo do texto os pormenores do *programa*: “Você vai ver, a seguir, 10 sugestões para tornar a vida muito mais leve e plena”.

Alerta, no entanto, que não se trata de uma lista completa e que ela não apregoa poder mudar a vida do aspirante nem salvar o mundo, pois somente ele, o aspirante, seria capaz de fazê-lo (“Isso só você pode fazer”).

Em termos sintéticos, o *programa* pode ser assim exposto:

1) “Conheça a si mesmo” – Imersas nas atribuições da vida cotidiana, as pessoas não têm tempo para “olhar para dentro” de si. Essa “ignorância sobre si mesmo” é uma fonte de “sofrimento”. A finalidade do autoconhecimento é “manter nossa liderança na casa” (referência a uma parábola que compara “o mundo interior” a uma casa). O conhecimento de si possibilita o autogoverno. Como pontifica o redator, “é impossível controlarmos a vida à nossa volta, mas podemos controlar a nossa vida”.

2) “Pratique o bem” – Gestos generosos, fraternos e de preocupação com os seres humanos, os animais e o meio ambiente têm o poder de “nos fazer sentir inspirados, felizes e de bem com a vida”. Mas não basta doar-se, “é preciso também procurar o bem para nós mesmos”, pois “essa felicidade pode estar nas atividades simples e corriqueiras”.

3) “Aproxime-se da natureza” – O contato com a natureza permite “experimentar a calma, a lembrança de o quanto a vida pode ser simples e descomplicada”. Deve-se viajar para o campo ou para a praia a fim de praticar atividades de lazer ou esportivas pelo menos uma vez por mês. Além disso, afirma um terapeuta, o “contato com a natureza”, como andar descalço, propicia “equilibrarmos em nosso corpo as cargas de eletricidade e de outras energias invisíveis”.

4) “Livre-se do supérfluo” – O acúmulo de coisas inúteis não desperdiça apenas espaço no meio ambiente, mas também “dentro de nós”. Ao eliminar o que é velho, “damos chance para que o novo entre em nossas vidas”. A própria “faxina” propicia um “esvaziamento da mente, eliminando memórias e apegos que não nos servem mais”.

5) “Desacelere” – É necessário reduzir o acúmulo de tarefas. Melhor aproveitamento de tempo, energia e recursos é conseguido com planejamento. A recomendação fundamental é “separar o que é importante do que é urgente”. Ter pleno conhecimento do que se deseja “leva a decisões acertadas”.

6) “Consuma com consciência” – As pessoas “estão descobrindo que consumir não necessariamente traz felicidade”. Consumir com “discernimento” não implica “reprimir desejos”, mas guiar-se por novos valores que levem em conta o impacto ambiental e social do consumo excessivo.

7) “Cultive a auto-suficiência” – A pessoa, além de buscar a independência financeira, deve possuir “as próprias reservas internas” para enfrentar “os desafios rotineiros”. Contar

com os outros aumenta o risco de frustração. Além disso, é preciso fortalecer a “auto-estima”, evitando se tornar dependente da “aceitação” dos outros. Não se deve depositar “as chances de ser feliz nas mãos dos outros”. A pessoa deve se concentrar nas próprias possibilidades, pois “somos os únicos responsáveis por nossa felicidade”.

8) “Coma com sabedoria” – Recomenda-se comer com “discernimento”, sem dispensar os “prazeres da boa mesa”. A pessoa deve “usar o equilíbrio” ao servir-se, saber o motivo pelo qual está comendo – para matar a fome e não para compensar frustrações e mágoas –, comer sem pressa e privilegiar uma “dieta saudável”.

9) “Exercite a aceitação” – É preciso se esforçar para aceitar as opiniões e pontos de vistas conflitantes com os próprios. A aceitação das singularidades “é a mais sublime e apaziguadora forma de respeito”. Ter “jogo de cintura” para enfrentar os imprevistos também é uma forma de aceitação das singularidades dos acontecimentos da vida.

10) “Ria bastante” – Dar risadas “é antídoto milagroso para os males do corpo e do espírito”. O alívio do “peso” das exigências autoimpostas ou de hipotéticas expectativas alheias é conseguido quando se aprende a rir de si mesmo. Isso teria uma explicação científica, pois “o riso contribui para baixar os níveis de cortisol e adrenalina, hormônios que provocam o aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial”, aumentando o bem-estar.

\*\*\*

Essas referências iniciais permitem identificar algumas questões – interioridade, independência, autoconhecimento, centralidade da comunicação etc. – que são recorrentes nos discursos prescritivos/terapêuticos que integram o *corpus*. Permitem também delimitar certas orientações temáticas subjacentes ao desenvolvimento das prescrições sobre tópicos diversos. Três dessas *ênfases temáticas* são particularmente importantes nesse imaginário. A primeira é a modelagem das experiências subjetivas pela noção de felicidade, com exortações ao manejo das emoções pelo aspirante a fim de vivenciar estados aprazíveis. A segunda é o estabelecimento de um vínculo, nunca problematizado, entre as experiências aprazíveis e práticas e visões de mundo que caracterizam estilos de vida de determinados estratos socioeconômicos. A terceira é a exortação ao gerenciamento dos relacionamentos pessoais com o objetivo, nem sempre explícito, de deles extrair experiências aprazíveis. O exame do material com o foco nesses aspectos permite delinear os contornos de um discurso muito particular que tem a noção de felicidade como eixo central.

\*\*\*

#### *A dimensão emocional da felicidade*

A experiência individual das emoções é tratada na totalidade do *corpus*, ainda que nem

sempre a argumentação se concentre nela. Numa significativa parcela, contudo, a experiência subjetiva é o tema declarado. Nesses textos, há principalmente uma interpretação de estados emocionais aliada a prescrições para seu manejo. Os estados emocionais a serem controlados são, em geral, aqueles concebidos como “negativos” nos materiais do *corpus*. Seu controle ou a eliminação, mesmo quando isso não é explicitado, constitui requisito para o indivíduo experimentar estados aprazíveis.

A reportagem “Não tem idade” (fev./2004) exemplifica esse tratamento da experiência subjetiva. O *olho* da reportagem esclarece o enfoque: “Que tal viver sem arrependimento, vergonha ou culpa? Que tal ser você mesmo? Que tal aceitar os imprevistos? Assim é a aventura da maturidade”. É desenvolvido então um quadro de entendimento da experiência denominada “maturidade” e um conjunto de orientações elaboradas com base em comentários de especialistas e nas falas de entrevistados para o aspirante viver os estados aprazíveis a ela inerentes. A incitação “Que tal viver sem arrependimento, vergonha ou culpa?” é apoiada numa argumentação em que figuram categorias como “serenidade”, “paz de espírito” e “paz interior”, integrantes do campo semântico da felicidade. O propósito das prescrições, neste caso explícito, é apresentar a possibilidade de experimentar esses estados aprazíveis pelo controle ou pela eliminação completa das emoções “negativas”, como indica a rubrica “Não se reprima”: “Culpa, arrependimento, e vergonha não combinam com maturidade, só limitam a vida. Conselho: combata-os”.

Na reportagem “Faça as pazes com você” (dez./2005), as relações entre o combate às emoções “negativas” e a vivência de estados aprazíveis são ainda mais detalhadas. O tema é o perdão e sua capacidade de fazer a pessoa que perdoa “reencontrar a paz”. Emoções que podem ser interpretadas como raiva ou ódio, de acordo com os casos que servem para ilustrar o desenvolvimento do tema, são englobadas pela categoria “mágoa”, estado emocional que deve ser superado.

Perdoar não é apenas uma questão de generosidade, mas uma ação útil na medida em que “concedendo o perdão, você tem muito a ganhar, inclusive do ponto de vista de seu bem-estar emocional e físico”. Embora seja difícil perdoar, o esforço é recompensado pelos resultados obtidos por aquele que perdoa: “leveza de espírito, alívio, paz e até benefícios para a saúde”. A avaliação da dificuldade de perdoar, no entanto, antagoniza com as prescrições sob a rubrica “Ira inicial”, apoiadas em considerações de especialistas: “O que fazer? Começando pelo começo: bote para fora a raiva. Sim, é normal sentir raiva, esse sentimento feio que tentamos esconder sempre que dá. Desabafe, grite, chore e conte para alguém de confiança, como sua mãe, seu marido ou sua namorada”.

De acordo com um especialista, o resultado positivo do ato de perdoar é de fácil percepção: “Você consegue reconhecer o perdão quando você se sente feliz com você, mesmo antes de se sentir melhor com o outro”. Uma entrevistada reforça a natureza da experiência emocional em questão: “foi como se um anjo tivesse tirado um peso do meu coração. E ficou tudo azul”. O redator, por sua vez, acrescenta que “os benefícios” se estendem também à saúde, afirmação que antecipa as considerações de um especialista sobre manifestações somáticas da “mágoa”, citando pesquisas que relacionam o ressentimento com a ocorrência de câncer.

Em “Prazer de existir” (jul./2004), as “lições” são elaboradas a partir do relato de pessoas que “encaram o último dia de suas vidas”. O “trauma” de quem correu risco de morte ou sofreu alguma mutilação provoca mudanças, transformações no modo de encarar e conduzir a vida. O foco de um *programa* elaborado a partir desse tipo de experiência dos entrevistados é “o prazer de viver”. A experiência concebida como “trauma” – que abrigaria um conjunto de emoções não explicitadas – é o que deve ser superado. Passa-se a viver mais “intensamente”, orientado por uma forte ênfase no presente, como assinala o redator: “Sonhos, vontades, desejos só podem ser realizados no presente. Deixar para depois aquilo que se quer é correr o risco de não fazer. É agora que você comemora o prazer de viver”.

Desse modo, reforça-se a orientação geral de que arrependimento, vergonha, culpa, mágoa e outras categorias emotivas concebidas como “negativas”, bem como experiências como o “trauma”, objetos do discurso prescritivo, são passíveis de serem submetidas a um *programa* de manejo cujo objetivo é levar o aspirante não só a suplantá-las, mas a derivar deles estados emocionais aprazíveis ou “positivos”.

### *O estilo da boa vida*

As tendências, os gostos e os comportamentos individuais na esfera doméstica e no mundo do trabalho são objetos de prescrições em razão da possibilidade de levarem o aspirante a experimentar estados emocionais do campo semântico da felicidade. O *olho* da reportagem “Viva a sociedade alternativa” (abr./2003) assim delimita o tema desenvolvido: “Estimulando criatividade, despojamento, alimentação saudável, amor à natureza e equilíbrio espiritual, a antroposofia está mostrando que é possível viver melhor e mais feliz, como nos velhos bons tempos”.<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> A antroposofia é descrita como uma ciência humanística criada pelo filósofo austríaco Rudolf Steiner no começo do século XX.

Ser feliz “como nos velhos tempos” está relacionado a alguns elementos destacados em rubricas no texto, como a “arquitetura orgânica”, em que imperam “a saudável bagunça” da decoração, a solidez e o peso dos móveis, o predomínio das cores de “tonalidade da terra”, a adoção das formas orgânicas e naturais e a assimetria nas construções. Também está relacionado com “uma pedagogia que respeita a alma” – aprendizagem baseada na manipulação de elementos naturais, na descoberta e no “despertar das emoções”. Da mesma forma, a “espiritualidade na plantação”, que diz respeito ao emprego de técnicas de agricultura biodinâmica, com ênfase no resultado “previsivelmente saudável e delicioso” dos alimentos assim cultivados, promoveria essa volta ao passado. Há um enfoque no “resgate de valores”, que pressupõe certa rusticidade benéfica de um passado que se perdeu, propondo o restabelecimento da harmonia e da espiritualidade, características de uma vida feliz.

Embora a noção de felicidade em vários textos esteja associada a uma atmosfera bucólica em que se destacam imagens de ambientes campestres, ela também pode ser experimentada em modos de existência diferentes, como aquele eminentemente urbano, tema da reportagem “Cidade, doce lar” (abr./2006). A apresentação do texto destaca a possibilidade de adotar um estilo de vida, em princípio, incompatível com a metrópole: “Acredite: é possível ter uma vida mais genuína, equilibrada, gentil e prazerosa no lugar agitado e cheio de prédios onde você vive. Saiba como”.

Em “O verdadeiro luxo” (dez./2007), o vínculo entre estilo de vida e felicidade é definido a partir de um sistema de valoração do “luxo” que estaria, por hipótese, em oposição àquele do consumismo. Tal sistema coloca no degrau mais alto a “experiência única”, que traz “uma sensação de felicidade”. A definição da “experiência única” é pessoal: “o luxo se relativizou, cada indivíduo o percebe a seu modo”. Para uns, seria chegar mais cedo do trabalho, para outros, almoçar sossegado, para outros ainda, não ter hora para acordar. Com o auxílio de especialistas, são relacionados e comentados os componentes do “novo luxo”: o despojamento no vestir, o uso de produtos artesanais, os “momentos emocionantes” e as “experiências únicas” das viagens, a simplicidade do cardápio, os alimentos orgânicos, a alimentação afetiva<sup>40</sup>, a moradia que proporcione “a experiência sensorial de bem-estar”, os relacionamentos (“Se o novo luxo é emocional, vale lembrar que os relacionamentos são como o ouro do mais puro quilate”) e a disponibilidade de tempo.

Com temas variados, materiais do *corpus* propõem a adoção de um estilo de vida que

---

<sup>40</sup> Alimentação relacionada a memórias familiares afetuosas ou que evoca convivialidade.



tem a experiência de estados emocionais do campo semântico da felicidade como um aspecto essencial. Diferentes esferas da vida cotidiana são dessa forma concebidas como lugares e ocasiões em que os estados aprazíveis se tornam um importante traço distintivo. O mundo do trabalho é uma arena privilegiada dessa busca de satisfação no cotidiano que caracteriza o estilo de vida de determinados estratos sociais.

O trabalho pode mesmo ser uma atividade “mais prazerosa e satisfatória” segundo a reportagem intitulada “Oba, segunda-feira!” (abr./2005). A própria elaboração da reportagem, pondera o redator, sustenta a afirmação de que “a relação humana com o trabalho é, por natureza, feita de atração e repulsa”. As exortações, entretanto, visam tornar essa relação mais prazerosa pela adoção de determinadas condutas. Pesquisas de opinião citadas na reportagem sugerem que “trabalhar alimenta o espírito e é um dos requisitos da felicidade”. Dados de um amplo estudo produzido por uma universidade americana igualmente permitem afirmar que “seria impossível ser feliz sem pegar no pesado”.

O trabalho precisa ter sentido, pois o trabalho significativo, aquele a que a pessoa atribui importância, está relacionado a “satisfação”, “felicidade” e “melhora na saúde”. Além de ter sentido, o trabalho precisa oferecer satisfação imediata, “ser agradável agora, já”. Quem gosta do que faz, como é o caso de uma entrevistada, caixa de supermercado, “se concentra no trabalho e consegue extrair dele aprendizado, satisfação e alegria”. Mas o trabalho também pode ser agradável se houver “gente querida por perto”. Um trecho em destaque na página assegura que “ter um bom amigo no trabalho é um dos itens mais importantes para uma vida profissional feliz”. Boas condições de trabalho proporcionadas pelo empregador, que permitam à pessoa exercer sua função de modo ideal, podem também contribuir para a “satisfação” do funcionário.

Para os que simplesmente querem diminuir o tempo ocupado pelo trabalho em suas vidas, “escolhendo a liberdade em vez da necessidade”, são oferecidas duas alternativas. A primeira é satisfazer de uma vez por todas as necessidades, que se mostraria difícil em virtude da oferta permanente de novidades pela “sociedade de consumo”. Ironicamente, numa depreciação da sentença, vários produtos e serviços são referidos no texto entre aspas, como aquilo “que ‘você precisa ter para ser feliz’”. Inspirado em preceitos budistas, a segunda alternativa consiste em “matar o desejo no ninho”, pois sem desejos não haveria necessidades, logo, “sem necessidades, somos felizes”. Esse modo de vida “sem necessidades” assemelha-se àquele da humanidade pré-histórica. Os índios brasileiros, por exemplo, teriam vivido assim, e alguns viveriam até hoje, pois seriam “um fóssil vivo do modo de produção pré-histórico”, trabalhando “para ter o mínimo que comer, vestir e morar”. Mas o aspirante não

precisa viver como “monge ou aborígene”, apenas precisa abrir mão de confortos e símbolos de poder e status, e “viver mais, ser mais”. O texto sentencia: “acredite: a escolha é de cada um”.

Várias outras reportagens tratam explicitamente do mundo do trabalho, como “A arte de varrer o chão” (set./2003), que relaciona a simplificação do trabalho com uma vida mais feliz. No entanto, muitos outros textos cujo tema central não está diretamente relacionado ao mundo do trabalho contêm prescrições a ele aplicáveis, como, por exemplo, “Organize-se” (out./2006), um guia “para varrer a bagunça na vida, em casa, no cotidiano”.

*Casais harmônicos, filhos ponderados, pais compreensivos, colegas cooperativos, amigos de verdade*

Parte do *corpus* é formada por textos que abordam o gerenciamento dos relacionamentos na família, no trabalho e no círculo de amizades. As prescrições versam sobre a manutenção e adequação dos vínculos e, em menor grau, o seu estabelecimento com o fim de levar o aspirante a experimentar estados aprazíveis no convívio. No que diz respeito à família, maior atenção é dada ao relacionamento do casal, em seguida vem o relacionamento entre pais e filhos. Praticamente não são enfocadas as relações entre outros graus de parentesco. Os exemplos destacados enfocam as relações no casamento e entre pais e filhos. Todavia, eles exemplificam a orientação geral de busca de estados aprazíveis que elas pressupõem.

O casamento “feliz” é o tema da reportagem de capa, que tem a seguinte chamada: “Felizes para sempre – Viver bem é o sonho de muitos casais, mas poucos conseguem transformá-lo em realidade. Saiba como enfrentar os desafios da convivência e construir um casamento duradouro, dia a dia”. Sob o título de “Casal 20”<sup>41</sup> (jun./2005), o *olho* da reportagem recomenda: “Pare de procurar o par perfeito, ele não existe. Saiba como se virar com um parceiro normal, de carne e osso, e ser feliz para sempre”. O redator alerta que as imagens evocativas de um “final feliz”, como as cenas de casamento, não servem ao seu propósito, pois o assunto da reportagem é “justamente o que vem depois do final feliz”. Em seguida a algumas considerações sobre a persistência dos casamentos, apesar dos dados estatísticos que apontam para um enfraquecimento da instituição, anuncia-se a natureza do texto: “O que você vai ler a seguir é um guia básico, com o arroz-com-feijão do casamento

---

<sup>41</sup> O título alude a um seriado americano de televisão exibido no Brasil na década de 1980. Jonathan e Jennifer Hart, um casal rico, habilidoso e sexy vive histórias de mistério, intriga, aventura e romance ao redor do mundo.

feliz, mas um arroz-com-feijão bem temperadinho, elaborado com as dicas de quem estuda essa receita há anos e de outros que tiram o sustento diário dessa iguaria que é a união bem feita”.

“Então, quais são os passos para a felicidade no casamento?” Com o objetivo de responder a questão, é listada uma série de prescrições. O título de algumas delas indica claramente a questão-chave que a orienta: “Saiba quem você é” (autoconhecimento), “Case do seu jeito” (independência), “Saiba conversar” (comunicação perfeita). Outros, menos evidentes, abrigam considerações sobre questões correntes nessa cosmologia: “Não tente mudar o outro” (essencialismo, moderação), “Seja cúmplice” (realização pessoal), “Doe-se” (ação desinteressada – “A melhor forma de ser feliz no casamento é entregar-se totalmente, sem esperar retribuição”). Apesar de fornecer “dicas”, o texto sugere que cada um deve encontrar a “fórmula” pessoal da felicidade, o que pode ser observado nos casais que, “mesmo cheios de diferenças, (...) acharam sua fórmula para ser feliz”. No que diz respeito à felicidade conjugal, “o segredo para ficar bem” não está no outro, mas na própria pessoa.

As relações entre pais e filhos, especificamente no que se refere ao que é considerada a etapa mais dramática do processo de emancipação, a saída da casa dos pais, são o tema da reportagem “Ficar em casa ou romper a casca?” (mar./2006). A reportagem recorre tanto a depoimentos de pais como de filhos sobre a experiência de “romper a casca”. Aos filhos é recomendado que elaborem um projeto de vida, que planejem a saída e que tenham um “plano B” que exclua a volta em caso de fracasso. Aos pais prescreve-se que colaborem, que retomem sua individualidade e encarem a saída dos filhos como o início de “uma fase de realização de sonhos e busca espiritual”.

A experiência da saída dos filhos da casa dos pais deve ser vivida como uma negociação em que ambas as partes ganham, não como um embate em que necessariamente existem derrotados. Do lado dos filhos, o planejamento é o ponto nodal para o sucesso do rompimento. Do lado dos pais, é sublinhada a possibilidade da “realização pessoal”, uma categoria do campo semântico da felicidade.

### 3.2 As estruturas elementares da felicidade

O inventário apresentado na seção anterior, além de sublinhar as três *ênfases temáticas*, traz à luz um conjunto de elementos constituintes dos discursos prescritivos do *corpus* que não se limitam aos tópicos abordados. Para os objetivos da pesquisa, três

elementos estruturais particularmente importantes se destacam nesse conjunto: a concepção de felicidade, a noção de pessoa que define o aspirante e os *programas de ação* correntes nos materiais do *corpus*. Essas rubricas não são estanques, havendo entre elas uma evidente interpenetração. A descrição desses elementos fornece um quadro geral do discurso prescritivo/terapêutico da imprensa conselheira sobre a felicidade.

#### *A expectativa hedonista*

Todas as categorias que integram o campo semântico da felicidade designam estados emocionais que podem ser experimentados como resultado da adoção de um *programa de ação*. Esses estados são decorrentes da resolução de situações de várias ordens concebidas como problemáticas, mas que antagonizam acima de tudo com uma *expectativa hedonista* em relação à vida cotidiana.

A felicidade – categoria que engloba esses estados – possui duas dimensões, uma material, sensorial, e outra emocional. É a segunda a privilegiada nas prescrições, não havendo, no entanto, descarte da primeira. Os confortos e comodidades materiais são considerados, explícita ou explicitamente, fontes de felicidade. Muitas vezes, entretanto, a dimensão material é apontada como um obstáculo ao afloramento da dimensão emocional, reiterando em variadas versões a máxima popular segundo a qual “a felicidade não se compra”.

A dimensão material se refere principalmente à fruição de bens e serviços que, quando não explícita, está subentendida pelas referências ao status socioeconômico dos entrevistados e dos personagens reais e hipotéticos e a objetos e práticas do universo de consumo de camadas médias. O apelo aos sentidos – a evocação de formas, cores, sabores, odores e sons que remetem à ideia de satisfação ou de prazer – complementam as indicações da dimensão material da felicidade. Constantemente, ela é abordada de forma ambivalente, ora numa explícita exaltação dos confortos e das comodidades, num tom de autoindulgência, ora num tom de “consciência culpada”, sendo deixados em segundo plano ou julgados estorvos à “verdadeira” felicidade. Isso se deixa evidenciar pelas exortações à moderação na fruição ou no acúmulo, que se estendem a outros aspectos do comportamento como a contenção das próprias manifestações de prazer. Um dos preceitos recorrentes quanto à dimensão material da felicidade é a possibilidade de “ser feliz com o que se tem”, que busca, de certa forma, desvincular a experiência emocional da materialidade.

A dimensão emocional se constrói pelo emprego de outras categorias emotivas para circunscrever a noção de felicidade. Ela aponta para uma natureza abrangente dessa

concepção na medida em que várias categorias emotivas são por ela englobadas. Tanto as emoções classificadas como “positivas” quanto as “negativas” formam o arcabouço emocional que sustenta essa concepção de felicidade. As “negativas” – medo, decepção, mágoa etc. – são aquelas sobre as quais se deve exercer o mais rígido controle, e mesmo “eliminar” da experiência, possuem um caráter nocivo, sendo frontalmente contrárias à felicidade. As emoções “positivas” são aquelas que integram o campo semântico da felicidade ou possuem com ele um forte vínculo sustentado pela ideia de que tais categorias emotivas são propiciadoras de estados apazíveis. Entre as emoções “positivas” figuram felicidade, alegria, prazer, equilíbrio, paz de espírito, serenidade etc. O controle ou a eliminação das emoções “negativas” permitem que emoções “positivas” que permaneciam por elas subjugadas aflorem.

Categorias emotivas como desejo, compaixão, entre outras, embora não integrem o campo semântico da felicidade, se enquadrariam entre as “positivas”, em determinadas circunstâncias, porque teriam a propriedade de desencadear a felicidade. Há ainda outras categorias de forte acepção emocional, como o ato de perdoar, que também teriam essa propriedade.

Embora se observe que tanto as “positivas” quanto as “negativas” são experimentadas pelo gênero humano, são as primeiras que definem, no discurso prescritivo/terapêutico, o contorno de um determinado padrão de humanidade. As “negativas” estão associadas a mistério, perigo, animalidade e incivilidade. A descrição das imagens das emoções “negativas” será aprofundada no próximo capítulo.

A dimensão emocional da felicidade opera com uma dinâmica de equilíbrio ou tensão. Ela não contempla os extremos, reforçando uma noção de felicidade “média”, em consonância com as prescrições de moderação. As condutas e modos de pensar sugeridos, provindos de várias fontes de inspiração – ciências psi, ciências sociais, doutrinas filosóficas e religiosas, ciências médicas, o mundo das artes, produtos da mídia, depoimentos exemplares – são harmonizadas com o senso comum<sup>42</sup>. A frugalidade recomendada por doutrinas filosóficas ou religiosas, por exemplo, é examinada à luz de um estilo de vida em que o próprio despojamento é alvo de estímulo à moderação, como na reportagem “Felicidade sim” (dez./2006): “ninguém precisa ser radical a ponto de abdicar de tudo que tem”. Ao mesmo

---

<sup>42</sup> Geertz (2006), propondo uma interpretação do senso comum como sistema cultural, fornece uma indicação de definição dessa complexa categoria: “uma interpretação da realidade imediata” que, como outros sistemas simbólicos, está “sujeito a padrões de juízo historicamente definidos” (p. 115-116).

tempo, são oferecidas prescrições para que se experimentem explosões emocionais, mas orientadas por roteiros mais ou menos detalhados. São frequentes as observações sobre a propriedade da adoção do “meio termo”, sobre a busca do equilíbrio. A ideia de equilíbrio é uma constante, substituindo mesmo a noção de felicidade.

Urgência e protelação informam simultaneamente a temporalidade da felicidade. Os estados aprazíveis devem ser experimentados de imediato e intensamente, dentro dos parâmetros de moderação estabelecidos. A postergação pode ser prejudicial à realização do projeto de felicidade. Aspirar ser feliz imediatamente está em consonância com o preceito de moderação na medida em que a urgência requer que o projeto seja posto em prática com as condições de que se dispõe, sem as idealizações que podem levar à frustração e sem adiamentos.

Todavia, a ideia de desacelerar, de dispor de mais tempo, é um elemento constante nas prescrições que versam principalmente sobre determinados aspectos do estilo de vida, com destaque para o trabalho. Dispor do tempo é um requisito sempre referido como propiciador de felicidade. A racionalização do uso do tempo aumenta a produtividade, reduzindo o tempo necessário para execução das tarefas e gerando a possibilidade de mais tempo livre. No entanto, sugere-se em várias ocasiões, o tempo livre deve ser empregado em ocupações que proporcionem estados emocionais como “realização pessoal”, categoria que integra o campo semântico da felicidade.

Dois elementos dessa concepção de felicidade requerem um exame mais detalhado. O primeiro é a representação do indivíduo nesses discursos, principalmente daquele a que as prescrições se destinam; o segundo é a estrutura do aconselhamento midiático em que os estados aprazíveis ocupam posição de destaque.

### *Homo felix*

O leitor típico-ideal da imprensa conselheira normalmente personifica o aspirante à felicidade. Os entrevistados, regra geral, são aqueles que alcançaram estados aprazíveis ou estão em vias de fazê-lo, e suas histórias e falas são sempre exemplares na medida em que oferecem tema e ilustração para a elaboração de prescrições. Tanto os personagens hipotéticos quanto os reais a que se recorre na argumentação podem estar em qualquer dessas situações. Os especialistas, embora se inscrevam no grupo dos que alcançaram os estados aprazíveis em razão de determinados conhecimentos que possuem – conhecimentos implícita ou explicitamente julgados fundamentais para o sucesso dessa empreitada –, transcendem essas situações, uma vez que as suas demandas pela felicidade raramente são referidas.

O aspirante e, de modo geral, os entrevistados, os especialistas e o redator têm acesso a bens e serviços identificados como habituais do consumo de estratos médios e altos das sociedades urbano-industriais. Casa, automóvel, mobília, eletrodomésticos, viagens de turismo, serviços de educação, saúde e lazer, bem como o acesso a técnicas terapêuticas de variados matizes são costumeiramente referenciados. Parte considerável das prescrições supõe, nem sempre explicitamente, a fruição desses bens e serviços, o acesso a níveis educacionais mais altos e a inserção do aspirante na esfera profissional das ocupações de nível técnico, gerencial e executivo e das profissões liberais. Todavia, as prescrições não se referem ao aspirante como membro de um determinado estrato socioeconômico, mas como “qualquer um”, “todos” etc. Há uma indistinção inicial no que se refere ao destinatário preferencial das prescrições.

A busca pelos estados aprazíveis é uma empresa marcadamente individual. Aquele que busca a felicidade emprega primordialmente os recursos que possui “dentro de si” e o beneficiário desses estados é principalmente o próprio indivíduo. A experiência da “verdadeira felicidade” contempla primordialmente o “eu interior”, uma das duas dimensões da pessoa que aspira à felicidade. Embora não haja uma fronteira estanque entre as duas dimensões, a primeira é a “exterior”, também referida como “máscara”, aquela que experimenta o aspecto sensorial da existência, que se relaciona diretamente com o mundo físico, com as coisas, as pessoas e os princípios que as regulam. É a dimensão exposta ao mundo, aquela que primeiro recebe seus ataques e experimenta os incômodos e tribulações, aquela que nele atua diretamente, e também aquela que usufrui os confortos e as comodidades materiais.

A segunda dimensão é o “eu interior”, o lócus das experiências emocionais, da vida psicológica, a fonte dos recursos potenciais que o aspirante deve desenvolver e utilizar na condução dos vários aspectos de sua vida a fim de deles derivar estados aprazíveis. De modo geral, a dimensão “interior” é inacessível aos outros e, em parte, à própria pessoa – daí as exortações para que o aspirante conheça a si mesmo, seu “eu interior”, que ouça sua “voz interior”, que disponha de tempo para “olhar para dentro”, que reduza a “ignorância sobre si mesmo”. A dimensão “interior” é privilegiada como alvo das prescrições, porquanto seja aquela que tem acesso à “autêntica felicidade”. As experiências emocionais vividas pelo “eu interior” possuem maior duração (podendo mesmo ser “eternas”) que as fugazes experiências sensoriais. São também manejáveis em certa medida e dizem respeito a uma essência da pessoa. Uma das características definidoras do “ser feliz” é conhecer a si mesmo e manter o seu “eu interior” sob controle. Ainda que a felicidade seja uma experiência que tem seu lócus

na interioridade, as manifestações exteriores dos estados aprazíveis não deixam de ser levadas em consideração, mesmo estando em segundo plano. “Sorrisão”, “sorriso beatífico” e “ar sereno”, por exemplo, são expressões exteriores de estados vividos na dimensão interior.

O aspirante deve aperfeiçoar a capacidade de separar o que ocorre em seu “interior” do que ocorre no “exterior” e, em certa medida, manter a vigilância sobre a fronteira. São frequentes as recomendações para que as emoções – provindas do “eu interior” – interfiram de maneira controlada sobre o mundo objetivo e que este, por sua vez, não defina os rumos das experiências interiores. Essa consciência das duas dimensões permite a observação dos próprios pensamentos e sentimentos, tarefa essencial ao autoconhecimento e ao autodomínio, e cria a possibilidade do aspirante ouvir a “voz interior”, “olhar para dentro”, dialogar consigo mesmo e exercer o poder de autoconvencimento. Isso sugere a instauração de uma distância entre duas instâncias da pessoa: a “máscara” e o “eu interior”.

O “eu interior” é descrito como a instância que deve ser observada, a qual o aspirante é estimulado a estar atento. Ela é desconhecida, misteriosa e, portanto, alvo das técnicas de autoconhecimento. Mas é essa mesma dimensão que “fala”, por isso o aspirante deve ouvir a “voz interior” e deixar-se guiar por ela.

A autossuficiência e a independência caracterizam o aspirante, embora sejam constantes as considerações quanto aos vários laços que o unem às outras pessoas. A dependência é considerada uma questão problemática, um empecilho à obtenção da felicidade, sendo prescrita a sua redução ou mesmo eliminação. Depositar de algum modo a responsabilidade pela própria felicidade em outrem é encarada como uma atitude arriscada. Em variadas situações, contudo, os laços de interdependência são tomados em termos utilitários, sendo referidos principalmente em razão dos benefícios emocionais que propiciam ao aspirante. Parentes, amigos e colegas de trabalho com frequência são considerados apoios, pessoas com quem o aspirante precisa manter relações pautadas na independência ao mesmo tempo em que delas pode extrair conforto emocional. Não faltam, entretanto, referências à estreita associação entre os laços afetivos “harmoniosos” e a felicidade.

Para sua orientação frente às situações consideradas problemáticas, o aspirante deve recorrer prioritariamente aos seus próprios recursos, que possui de forma potencial em sua interioridade, necessitando apenas conhecê-los plenamente para pô-los a seu serviço. Uma vez acionados, esses recursos quase sempre são suficientes para atender as demandas de experiências aprazíveis. Os recursos de fontes exteriores de que se serve eventualmente – o saber especializado, os preceitos das doutrinas religiosas e filosóficas, o diálogo com parentes, amigos ou colegas, o exemplo ou os estímulos advindos de histórias de vida ou de



produtos simbólicos – agem como acionadores dos recursos internos que o aspirante possui. Eles quase sempre apenas permitem o acesso ou fazem com que esses últimos atinjam seu máximo desempenho.

A autossuficiência e a independência do aspirante frente às demandas da vida cotidiana lhe conferem a capacidade de autotransformação. Ao recorrer às suas potencialidades interiores, o aspirante não só atende a uma demanda circunscrita no tempo; ao conhecê-las ou reconhecê-las, realizando seu pleno desenvolvimento, ele pode operar uma transformação permanente no seu próprio comportamento e modo de pensar. O autoexame de comportamentos e modos de pensar pode levá-lo, portanto, a implementar mudanças. Ela pode ser desencadeada principalmente por volição, mas também motivada pelo exemplo de vida de notáveis ou de anônimos, por situações reais ou fictícias, como as retratadas em bens simbólicos, ou por uma crise ou trauma que acomete o aspirante. A autotransformação tem sempre um sentido definido, ela é a passagem de estados concebidos como “negativos” para estados “positivos”.

Crises ou traumas são tomados como pontos de inflexão, em que há necessariamente uma mudança de orientação na condução da vida. Dos relatos das experiências dos entrevistados que passaram por essas situações são extraídas prescrições para lidar com elas bem como para superá-las, podendo o aspirante daí derivar estados aprazíveis. O aspirante pode também decidir operar uma autotransformação sem que haja um estímulo externo. e passar de um estado de algum modo insatisfatório para um satisfatório.

Além da autotransformação, o aspirante é também capaz de operar a transformação do mundo a partir de si. Ao mesmo tempo em que as exortações se concentram majoritariamente nas experiências interiores, apontam para a possibilidade de uma intervenção dessa interioridade na exterioridade. É corrente o argumento segundo o qual a mudança em variados aspectos do mundo – num sentido claramente definido, de um determinado estado para um “melhor”, ou de um insatisfatório para um satisfatório – pode ser desencadeada pela autotransformação do aspirante. Mudanças de comportamento e de maneira de pensar individuais são promotoras de transformações coletivas de largo alcance.

O “eu interior” é o promotor e beneficiário das experiências aprazíveis do aspirante. As condições primordiais dessas experiências é que o aspirante esteja “em paz consigo mesmo”, que não esteja em conflito com sua interioridade, que o “eu interior” não esteja dividido. O “eu interior” só é unificado quando goza de um estado de “harmonia”. A desarmonia o desintegra, impossibilitando, nessas circunstâncias, a experiência da felicidade.

Nessa mesma chave, as exortações à autenticidade (“seja você mesmo”) sugerem, por

sua vez, que há um “eu” falso, inautêntico, que não corresponde à realidade, notadamente no que se refere à expressão de sentimentos, que eventualmente domina e recobre o “verdadeiro eu”. O eu inautêntico é geralmente modelado pelas “pressões” exteriores, identificadas como “a sociedade”, “as regras”, “os outros” etc. Assim, o *homo felix* vê posta em risco sua experiência da felicidade pelo conflito com sua interioridade, pela desintegração do “eu interior” ou pela inautenticidade do eu.

Como promotor de sua própria felicidade, o aspirante é essencialmente conduzido pelo cálculo e pela capacidade de previsão, apesar das constantes considerações sobre os benefícios de um maior afloramento da emocionalidade feitas nos textos prescritivos. “Construir” a felicidade é partir de um estado tido de insatisfação ou de satisfação insuficiente, contornar obstáculos de todas as ordens e chegar a um estado de algum modo superior ou mesmo à plenitude. Mas esse percurso não se faz ao sabor do acaso, à base de improvisação – mesmo que sejam comuns as exortações à aceitação das incertezas, dos imprevistos. Planejar cada passo, avaliar cada etapa e suas circunstâncias, é fundamental para o bom desempenho na busca pela felicidade. É proposto um plano, mais ou menos detalhado, concebido com extrema racionalidade, em que devem figurar não só as prescrições dos textos, mas também, em alguma medida, as particularidades do contexto e as contribuições do aspirante. Nesse sentido, ter um plano, um “projeto de vida”, ainda que não receba esse nome, é apresentado como uma forma de retirar da deriva o “eu” que busca ser feliz. Munido de um *programa de ação*, aquele que deseja a felicidade torna-se o único centro de suas preocupações.

### *Programas de felicidade*

A experiência da felicidade pode ser a consequência de ações estruturadas racionalmente de acordo com as prescrições – nem sempre explícitas – que preconizam uma forma determinada de agir e pensar. Os *programas de ação* dos textos prescritivos propõem soluções peremptórias ou medidas paliativas que têm a finalidade de derivar estados aprazíveis de situações concebidas como problemáticas. Independentemente do significado da experiência particular, o resultado almejado é um estado aprazível – mais ou menos pronunciado – gerado pela solução de um problema. Todas as instâncias envolvidas no projeto de busca da felicidade – as outras pessoas, as instituições – servem unicamente ao benefício do aspirante. Os procedimentos prescritos para obter tal estado são de ordem individual e os resultados auferidos dizem respeito unicamente ao “eu interior”. A formulação normativa, que exorta diretamente o leitor, mas num tom de conversa informal, e o uso do

modo verbal imperativo denunciam isso claramente.

Os *programas* propõem com frequência, de forma explícita, operações abrangentes que encampam outras operações de alcance mais restrito que possibilitam a experiência de estados aprazíveis. As operações de alcance restrito dizem respeito aos temas pontuais das prescrições, como harmonia nas relações pessoais, estilo de vida tranquilo, enfrentamento de problemas cotidianos etc. Figuram entre as operações abrangentes reavaliação, busca espiritual, transformação, autotransformação, observação de si e dos outros, mudanças em várias esferas, principalmente da “interioridade”, autoconhecimento, planejamento, adaptação etc. Essas operações definem, de modo geral, o propósito dos *programas*.

Há textos prescritivos que declaram não haver uma “fórmula” para o enfrentamento do problema específico que é precisamente o seu tópico. Há uma disposição constante em negar o caráter de receituário desses textos, contudo, via de regra, segue a essa negação uma série de procedimentos relativos a uma possível solução do tópico em questão. É comum o estímulo para que o aspirante encontre seus próprios caminhos, mas está implícito que deve partir das orientações oferecidas.

Os *programas* são assentados sobre a ideia de processo. São enfatizados a sequência de ações e o desenvolvimento compassado de modos de pensar e agir bem como a progressiva obtenção de resultados – mas não são descartadas as ações intempestivas, com o propósito de obter um resultado imediato, e as mudanças bruscas de maneiras de pensar. Experimentar os estados aprazíveis depende, nesses termos, de planejamento. O planejamento das ações, contudo, deve ser precedido de uma definição de prioridades, embora o pressuposto das prescrições seja que o tópico em questão é já uma prioridade.

Os procedimentos destinados à resolução de um determinado problema podem se apresentar de modo ambíguo ou contraditório dentro do conjunto. Exortações contidas na reportagem “Assuma as rédeas” (dez./2005) equivalem àquelas de “Ai, que pregui” (mai./2006). O *olho* da primeira reportagem pontifica que “a verdadeira disciplina está em perseguir objetivos e caminhos definidos por você mesmo”; o da segunda assinala que, “na medida certa, a preguiça renova as energias e dá um baita descanso para a cabeça”. A “disciplina” e a “preguiça”, nesse sentido, são elementos promotores da felicidade, mas que se instalariam, em princípio, em *campos semânticos* antagônicos.

Considerados individualmente, os textos prescritivos fornecem orientações conselhos e modelos de conduta unívocos que, por hipótese, procuram reduzir ou eliminar as incertezas e ambivalências que cercariam as ações humanas. Em “O verdadeiro luxo” (dez./2007), por exemplo, o aspirante recebe orientações pormenorizadas sobre a prevalência atual do “luxo

emocional” sobre o “luxo tradicional”. O objetivo explícito é levá-lo a valorizar a experiência do primeiro, em que relacionamentos “são como o ouro do mais puro quilate”. Essa visão dos relacionamentos como fonte de felicidade, no entanto, entra em confronto com a apologia de viver sozinho de “Só e bem acompanhado” (abr./2004), que exorta a manutenção da independência. Se entre os discursos existem essas contradições, o conjunto deles normalmente não é problematizado. Disciplina, preguiça, valorização dos relacionamentos pessoais e elogio da independência são abarcados igualmente como promotores de estados apazíveis.

A felicidade é simultaneamente efeito da adoção de determinados comportamentos e de modos de pensar e um requisito para a obtenção de outros resultados na condução da vida cotidiana. Desse modo, são propostas ações que tornem o trabalho, o envelhecimento ou as relações afetivas fontes de estados apazíveis e também enfatizado que a felicidade é uma condição para alcançar resultados como aumento da produtividade no trabalho, longevidade, saúde, estabelecimento e manutenção dos relacionamentos afetivos etc. Contudo, as prescrições privilegiam a felicidade como efeito de ações e modos de pensar.

O “equilíbrio” é uma espécie de chave nessa cosmologia. Ter “equilíbrio” é um requisito para a fruição dos estados apazíveis. Ao mesmo tempo, “equilíbrio” é uma categoria integrante do campo semântico da felicidade, como visto, funcionando mesmo como sinônimo desta. Um dos resultados previstos para a adoção das prescrições é a obtenção do “equilíbrio” em variados aspectos da vida. A categoria refere-se principalmente ao comedimento nas experiências emocionais – que significaria zelar pela predominância dos estados considerados “positivos”. Mas o “equilíbrio” também diz respeito à moderação na alimentação, na solicitação do corpo, na jornada de trabalho, no consumo, entre outros aspectos. Embora ele seja a via de acesso a estados apazíveis, não se descarta a manutenção da “paixão” – identificada com desequilíbrio em alguns textos, principalmente naqueles que tratam das relações amorosas. São correntes as exortações para que cultive a paixão por algo ou alguém permanentemente. A paixão permanente é benéfica tanto para a duração de um relacionamento afetivo quanto para o sucesso de uma atividade profissional. O estado apaixonado é uma fonte de energia que impulsiona determinados comportamentos. Equilíbrio e paixão, nesses casos, estão em harmonia como promotores de felicidade.

Um dos pressupostos das prescrições é a possibilidade de uma *comunicação perfeita* e o poder que ela possui. Tal pressuposto sustenta, em primeiro lugar, a confiança depositada no caráter inequívoco dos conselhos, orientações, fórmulas e modelos oferecidos. As formulações raramente colocam em questão a polissemia da noção de felicidade evocada.

Essa crença na *comunicação perfeita* se verifica também na importância atribuída ao diálogo e à negociação nos processos de resolução de situações problemáticas. Há uma manifesta confiança no efeito das proposições que o aspirante deve fazer a outrem – tomadas como inequívocas – para a resolução de conflitos e estabelecimento das condições para a experiência de estados aprazíveis. Esse mesmo pressuposto ancora a atribuição de eficácia à prática de autoconvencimento ou de “diálogo interior”. A confiança na comunicação perfeita também sustenta a capacidade de “leitura” do mundo do aspirante. Ele possui em potencial a habilidade de “ouvir” os sinais do próprio corpo, de ler seus próprios *dramas* existenciais assim como os de outras pessoas, e é exortado a empregá-la na extração de “lições” e orientações de variadas situações para a condução de sua vida. A *comunicação perfeita* consigo mesmo – com o “eu interior” – e com o mundo é um requisito fundamental para o aspirante experimentar a felicidade. As exortações para o autoconhecimento estão firmemente alicerçadas nesse pressuposto.

A felicidade pode ser extraída das “coisas simples”. São “coisas simples” práticas habituais de determinados estratos sociais, a contemplação e uso de objetos possuídos de determinados atributos e relações de sociabilidade, por princípio, pautadas mais fortemente na afetividade. Entre os atributos dos objetos que os caracterizam como “coisas simples” estão antiguidade, baixo valor econômico, proximidade com a “natureza”, pouca sofisticação tecnológica, uso cotidiano, evocação da vida no campo ou de costumes de determinados grupos com estilo de vida supostamente mais “comunitário”. Os estados emocionais que as “coisas simples” proporcionam são mais “autênticos” ou “verdadeiros”, sendo todos eles integrantes do campo semântico da felicidade. As “coisas simples” põem em xeque o estilo de vida do aspirante, muitas vezes provocando as operações abrangentes de reavaliação, busca espiritual, autotransformação etc.

\*\*\*

A partir desse inventário, é possível perceber a tendência do discurso prescritivo/terapêutico da imprensa conselheira a dar um contorno nítido para a noção de felicidade. Nesses discursos, ela seria aliviada das ambiguidades e contradições, impasses e conflitos que cercariam sua experiência segundo diagnósticos da subjetividade moderna examinados anteriormente.

Há certamente uma tensão implícita nessas prescrições, como a existência de demandas contraditórias sublinhadas em várias passagens da descrição. Essa tensão decorreria do “duplo vínculo” que, segundo Canevacci (1990), seria um modelo geral de funcionamento da mídia. A operação desse modelo pode ser ilustrada pelo fato de que, no âmbito do discurso

prescritivo, a adoção de condutas conflitantes tem o mesmo resultado. Assim, como visto nos exemplos anteriores, observar a “disciplina” e se entregar à “preguiça” levariam, igualmente, o aspirante a fruir experiências aprazíveis. Em vez de constituir um problema, essas formulações apontariam exatamente para a tendência do discurso prescritivo/terapêutico sobre a felicidade a não reconhecer os impasses.

O ponto é que os impasses e as contradições não são, de modo geral, postos em questão. No imaginário da imprensa conselheira, a tensão que seria inerente à experiência moderna da felicidade seria suspensa. Todas as categorias emotivas do campo semântico da felicidade são concebidas como experiências emocionais acessíveis pela observância de procedimentos e estendidas a variadas situações e esferas da vida. São experiências corriqueiras, inseridas no cotidiano de determinados estratos sociais, mas principalmente decorrências da solução de situações consideradas problemáticas.

A cotidianidade de que se reveste essa concepção de felicidade corresponde, de certo modo, à extensão do universo de problemas cujas soluções promoveriam experiências emocionais consideradas aprazíveis. Nesse imaginário da felicidade, as questões que demandam soluções satisfatórias compõem um espectro bastante matizado, cobrindo situações de variados graus de complexidade, da elaboração emocional da perda de um ente querido (“Deixe ir”, mai./2007) à organização da casa e do local de trabalho (“Feito mágica”, out./2006). Todas elas solicitam uma ação que, além de objetivamente solucionar um problema, converta um incômodo em algo prazeroso.

A hipercognição dos estados aprazíveis nessa cosmologia é acompanhada por uma multiplicação dos mal-estares. Uma maior demanda por felicidade implica um confronto cada vez mais constante com situações consideradas problemáticas, como assinala o discurso prescritivo/terapêutico. As diversas esferas da vida parecem ocultar antes insuspeitados *dramas* que exigem desenlaces “felizes”. A experiência da felicidade exigiria, assim, o reconhecimento das mais variadas tribulações que ameaçariam a vida subjetiva e mesmo física do indivíduo. É necessário, portanto, identificar os mal-estares a fim de elucidar a dinâmica que mantém com os estados aprazíveis, tornando-se alvos preferenciais do discurso prescritivo/terapêutico, cujo objetivo é fundamentalmente subjugar-los.

## 4 O MAL-ESTAR SOLÚVEL

Neste capítulo, são inventariadas situações concebidas como problemáticas pelo discurso prescritivo/terapêutico e as experiências subjetivas integrantes do campo semântico do mal-estar que delas originariam. O procedimento metodológico é o mesmo do capítulo anterior, tendo agora como foco as imagens do mal-estar e os princípios subjacentes que as articulam. Igualmente, busca-se privilegiar a descrição e, ao mesmo tempo, *estranhar* essa produção discursiva.

O capítulo se divide em três seções. Na primeira, o objetivo é apresentar um quadro geral da noção de mal-estar no discurso prescritivo. Na segunda seção, a descrição se concentra no desconhecimento da interioridade e no mal-estar dele resultante que constantes exortações ao autoconhecimento assinalam como um problema central nesse discurso sobre a felicidade. Os discursos sobre um “mundo” descontrolado e ameaçador que põe em risco as experiências aprazíveis do aspirante são examinados na terceira seção.

### 4.1 Dos incômodos de viver

Para a *imprensa conselheira*, as várias esferas da vida de determinados estratos sociais – a rotina doméstica, o ambiente profissional, os relacionamentos afetivos, a convivência com as outras pessoas, a fruição de bens e serviços etc. – geralmente ocultam problemas de diferentes naturezas que desafiam o indivíduo moderno. Esses problemas são primordialmente inibidores de estados aprazíveis que os aspirantes devem enfrentar munidos de um elenco de soluções propostas geralmente na forma de um *programa de ação*.

A reportagem “Tudo ao mesmo tempo agora” (set./2007) ilustra essa questão. No *olho* da reportagem é formulado o problema que provoca o mal-estar: “A sensação de que as coisas passam muito rápido é cada vez mais real. A velocidade gera um bocado de ansiedade. Mas é possível tirar proveito destes tempos de correria”. A “ansiedade” é a categoria emocional que domina toda a argumentação. Decorrente da situação problemática de administrar o tempo na vida cotidiana, constrói-se em torno dela um discurso sobre um estilo de vida pautado pela valorização do presente e pela “desaceleração”. Na rubrica intitulada “Ansiedade”, explica-se que esse é “um estado emocional absolutamente normal do ser humano, assim como felicidade, paixão, dor, raiva”, mas o “exagero” seria danoso. Pesquisas estimariam em 25% da população mundial a quantidade de pessoas já acometidas por algum “transtorno ansioso”.

Todavia, nem sempre é explicitada a categoria emotiva envolvida. Em alguns textos do *corpus*, as situações problemáticas estão associadas unicamente a um desconforto emocional não nomeado com determinado estado de coisas. Em “O tao do sexo” (jun./2003), por exemplo, que trata de técnicas eróticas principalmente inspiradas no Taoísmo, a questão problemática é a duração do ato sexual. Embora não seja mencionada qualquer categoria do campo semântico do mal-estar, os diferentes desempenhos de mulheres e homens no que diz respeito ao número de orgasmos possíveis durante uma relação e o desconhecimento das técnicas “do Oriente” que permitem o prolongamento do prazer masculino constituem o cerne de uma preocupação.

No que se refere à causa do mal-estar, a posse, o uso ou fruição e a privação de bens e serviços figuram como aparentes desencadeadores de ordem material dessas experiências. Os processos subjetivos ou psicológicos, por sua vez, desempenham o papel de aparentes desencadeadores imateriais de estados de mal-estar. De fato, não há uma separação nítida entre as causas desses estados, mas uma ênfase num dos aspectos – material ou imaterial – como causa primeira.

A reportagem “Quanto custa a felicidade?” (fev./2005) é ilustrativa nesse sentido, pois seu tema é a relação que a pessoa estabelece com o dinheiro. O *olho* da reportagem identifica a situação problemática e aponta a causa: “Nossa relação com o dinheiro anda complicada porque damos a ele um valor que ele não tem”. Em seguida, empreende-se uma exposição de várias questões que associam dinheiro e felicidade (umas das rubricas é justamente “Dinheiro traz felicidade?”) recorrendo a especialistas e às literaturas filosófica, psicológica, sociológica e de autoajuda. A reportagem oferece ao aspirante o conhecimento necessário para conceber seu próprio *programa* com vistas a superar as dificuldades enfrentadas: “Conheça os erros mais comuns no trato monetário e como evitá-los”. O dinheiro passa a figurar como o elemento que provoca ou catalisa estados explicitamente nomeados como “estresse” e outros implícitos como intranquilidade (“Quem sabe lidar com tranqüilidade com ele, sem se deixar levar por emoções? Poucos.”), desequilíbrio (“Entre esses grupos [tipologia proposta que leva em conta a relação emocional da pessoa com o dinheiro], destacam-se os equilibrados [...]. Mas os equilibrados são minoria.”), frenesi e insegurança. (“Essa busca frenética por segurança, no fundo, esconde uma tremenda falta de autoconfiança.”).

De forma análoga, a reportagem “O verdadeiro luxo” (dez./2007), apesar de não conter referências diretas a categorias emocionais do campo semântico do mal-estar, também ilustra esse tópico. Ela é construída em torno de um desconforto relacionado à fruição de bens e serviços raros, exclusivos e de alto valor monetário, portanto, considerados luxuosos, uma



vez que o objetivo é apresentar “o verdadeiro luxo”, que teria superado o luxo “material” ou “tradicional”. O desconforto é expresso pelas oposições que sustentam a argumentação como experiência “verdadeira” / experiência enganosa (subentendido), “autonomia” / “imposição” e “emocional” / “material”.

A fruição de produtos e serviços, em princípio acessíveis apenas aos mais ricos, ganha, desse modo, um status inferior na economia do luxo. Ela não provoca a mesma “sensação de felicidade” que tudo aquilo que possui “alto valor emocional” e que é “raro” provoca. A qualidade das experiências apazíveis proporcionadas pela materialidade, desse modo, é avaliada como inferior àquela oriunda do “luxo emocional”. Como em várias outras situações consideradas pelos textos prescritivos, as experiências emocionais quando associadas à materialidade sugerida por categorias como “dinheiro”, “preço”, “mercado”, “consumo”, “marca”, “grife” entre outras, são quase sempre cercadas pela desconfiança e pela ambiguidade.

O segundo indício do mal-estar desencadeado pela materialidade – associado ao primeiro – é a evitação da “imposição” e da “dependência” a que a fruição de bens e serviços evoca. O “mercado” ou a “sociedade de consumo” definem o “luxo tradicional” e criam os “padrões universais de comportamento”, reduzindo a autonomia das pessoas. Como se viu inicialmente no capítulo 3, o “outro” – representado por pessoas ou instituições de naturezas diversas – é sempre uma ameaça ao eu, que fica dependente daquilo sobre o que não tem controle e experimenta algo que não é resultado do desenvolvimento de suas potencialidades.

Nos materiais do *corpus*, contudo, o predomínio é das abordagens das aparentes causas subjetivas ou psicológicas do mal-estar. A maioria dos textos versa sobre esses aspectos, como se pode verificar a partir das chamadas de capa, títulos e *olhos* das reportagens (Anexo A). Como assinalado acima, isso não significa que sejam estabelecidas fronteiras inequívocas entre as naturezas das causas.

Um dos aparentes desencadeadores subjetivos ou psicológicos do mal-estar mais destacados pelo discurso prescritivo/terapêutico é o processo de escolha num universo de múltiplas possibilidades. A conjectura básica é de que o homem moderno se defronta com um crescente número de circunstâncias, em várias esferas da vida, caracterizadas pela inescapável necessidade de escolher – coação que provoca experiências emocionais “negativas” –, e de que essa escolha seja sempre a “correta”. Em face desse problema, os textos prescritivos oscilam entre um *programa* de adaptação ao novo contexto e um *programa* de mudança de estilo de vida a fim de reduzir ou eliminar os efeitos do que tem sido denominado “complexidade”. No âmbito dos materiais do *corpus*, esse termo abrangente tem a ver com a

multiplicidade de possibilidades para a condução de variados aspectos da vida que se apresentam aos indivíduos de determinados estratos socioeconômicos das sociedades urbano-industriais.

A “complexidade” é comumente abordada em virtude da sua propensão a produzir hesitação. O conjunto dessas situações é amplo e variado, abrangendo impasses de motivações tão heterogêneas como a escolha do restaurante onde fazer uma refeição, da carreira profissional, do futuro cônjuge e do modo de enfrentar seus problemas “íntimos”. Nessas circunstâncias, o processo de escolha, como sublinham os textos prescritivos/terapêuticos, produz ansiedade, angústia, aflição e outros estados emocionais do campo semântico do mal-estar.

Sob o título de “Descomplique” (jul./2005), o *olho* da reportagem expõe um sucinto diagnóstico e oferece a solução para os efeitos provocados pela “complexidade” da vida moderna: “Informação demais, escolhas demais por fazer. É, o mundo está complicado. E vai continuar. Melhor então aprender a viver nele”. Algumas hesitações que o leitor imaginário enfrenta em razão da multiplicidade das possibilidades oferecidas são salientadas pela reconstituição de parte de sua rotina:

Segunda-feira. Você chega ao trabalho e é recepcionado por uma pilha de jornais e correspondências sobre a mesa. Com medo de jogar fora algo importante, você empurra tudo para um canto (já abarrotado), depois você vê isso. Liga o computador. Montes de e-mails o aguardam. Você olha alguns e, sem poder decidir se quer respondê-los ou deletá-los, deixa-os lá, na caixa postal. Nisso, lá se foi a manhã.

Em seguida, o leitor imaginário precisa escolher onde almoçar, o tipo de atividade física a que se dedicar, a aplicação financeira em que investir suas economias, o presente para um amigo aniversariante, o programa de televisão que irá assistir e ainda o destino da viagem de férias. Em todas essas situações enfrentaria a “ansiedade” produzida pela obrigação de escolher. Essa hipotética rotina termina com sua ida para cama, para ver recomeçar o ciclo no dia seguinte.

A identificação desses sintomas permite produzir um quadro mais preciso e sintético e apontar o “estresse de lidar com a variedade de opções” como o atual “grande mal da humanidade”. Contudo, mesmo a causa desse “mal” tem uma contrapartida *positiva*, desde que seja manejada adequadamente: “A complexidade veio para ficar, vai aumentar e tem muitos pontos positivos. Portanto, é melhor aprender a conviver com ela e tirar proveito”. Para manejá-la adequadamente, é necessário seguir alguns passos, e o primeiro é “entender como o mundo se complicou”. As categorias “globalização”, “liberdade de escolha” e “sociedade de consumo” desenham o cenário em que a multiplicação de opções provoca “sofrimento” em quem precisa escolher.

Morar sozinho pode ser uma das escolhas que provocam “ansiedade” ou uma imposição, como se argumenta na reportagem “Só e bem acompanhado” (abr./2004), mas é principalmente uma solicitação intensa da habilidade da pessoa se defrontar consigo mesma, de conviver em harmonia com seu “eu interior”. Em qualquer hipótese, a vida solitária não deve ser considerada “o fim do mundo”, ao contrário, pode ser “uma experiência necessária para amadurecer e conhecer-se”. A solidão tem algumas desvantagens, como exigir diligência para administrar a rotina, mas tem vantagens, como não ter de negociar com alguém para pintar uma frase de Frida Kahlo na parede, como exemplifica a reportagem.

Entretanto, o compromisso apenas consigo mesmo pode ser um problema como indicam as “10 dicas para viver só”, na mesma reportagem, que recomendam ao leitor que “pense nas vantagens”, que “invista” nele mesmo, que se orgulhe de sua independência, que se organize, que pense na solidão como uma opção. Para morar sozinho, e para que a solidão não se torne desagradável, como anuncia o *olho* da reportagem, “é preciso fazer as pazes consigo mesmo”, pois há um número grande de pessoas que “não sente prazer na companhia de si mesmo”. O principal problema a ser enfrentado por aquele que se dispõe a morar sozinho é a companhia de si mesmo como indica claramente o texto.

As questões problemáticas e os mal-estares delas resultantes enfrentados pelo indivíduo moderno são sublinhados quando examinados em face dos modos de vida “exóticos” ou “antigos”, sejam eles os de populações rurais (“Viva a sociedade alternativa”, abr./2003) ou de sociedades tribais (“Quem é primitivo?”, nov./2004).

O modo de vida de uma tribo xavante, por exemplo, tema da reportagem “Quem é primitivo?” (nov./2004), põe em perspectiva o estilo de vida das sociedades modernas. “Viver em comunidade, desfrutar do presente, e nem saber o que é estresse” são aspectos que compõem o retrato sumário do cotidiano dos membros da tribo traçado no *olho* da reportagem. A essas observações acerca da vida tribal são acrescentadas inicialmente outras sobre o entrevistado, um cacique, que “faz as coisas quando tem vontade”, que “vive tranqüilão”, que não entende exatamente “o significado de estresse”. Apesar de a vida dos índios não ser “a melhor coisa do mundo”, pondera a redatora, eles conservam “um jeito de ver a vida que parece atraente para qualquer ocidental bem-sucedido”. Todos estão voltados para a comunidade da mesma forma que a comunidade atende a todos, desconhecem as noções capitalistas de “triunfo, competição e sucesso” e seus “efeitos colaterais” como a “ansiedade” e o “estresse”. Apesar de não possuírem bens, são tranquilos. Também não possuem calendário, dispondo do tempo de modo livre.

O processo de distanciamento entre o modo de vida das sociedades modernas e o dos

índios tem uma trajetória bem definida, de acordo com o texto. Os “civilizados” se afastaram da sua dimensão de animais integrados à natureza, começaram a acumular riquezas, inventaram a propriedade privada, a divisão do trabalho e as classes sociais, trocaram as pequenas comunidades por sociedades “fragmentadas” maiores. E isso gerou um “exército de seres isolados” nas cidades. Seres que, como se autodefine a redatora, possuem “relógio no pulso e ansiedade na alma”.

O estilo “meio zen” dos índios – que vivem “sem calendário, sem sobrenome, sem preocupação com o amanhã” – oferece uma outra maneira de “ver a vida”. Todas essas diferenças são condensadas na indagação final: “o que significa felicidade para um índio? Ou melhor, o que é sucesso?” Para a redatora, a resposta do cacique, que diz terem os índios uma noção de sucesso diferente daquela da sua sociedade, representa o compartilhamento por parte da tribo de seu bem mais precioso.

Os “problemas cotidianos” enfrentados pelos xavante são discutidos e resolvidos numa reunião ao amanhecer e ao entardecer de todos os dias. Nessa “espécie de terapia de grupo”, tanto questões de ordem material – a casa que precisa de conserto – quanto de relacionamento do casal – a mulher está muito briguenta – são discutidas publicamente. Os índios, “sem nunca terem ouvido falar de Freud”, conhecem os benefícios do diálogo, assinala a redatora.

Nas sociedades modernas, por sua vez, os caminhos para quem precisa de ajuda para resolver um problema – “que incomoda bem lá dentro” – com o qual não consegue lidar sozinho passam pelas terapias de variadas inspirações, sobretudo pelas fundamentadas nas ciências psi. Recorrer às terapias, como metaforiza a reportagem “Terapia em foco” (jul./2007), é partir para o “combate” numa situação em que se apresentam três possibilidades: “matar” (buscar soluções para os problemas), “morrer” (deixar-se aniquilar por eles) ou “fingir de morto” (ignorá-los).

\*\*\*

Nesse quadro mais geral das situações problemáticas e dos mal-estares, dois conjuntos se destacam, exigindo um exame mais detalhado. O primeiro é composto pelas situações que têm como causa do mal-estar o desconhecimento de “si mesmo”. A ignorância da própria interioridade e da interioridade alheia, em algumas situações, acarretaria uma dificuldade de manejo das emoções com o fim de experimentar estados aprazíveis. Essa é uma questão presente na abordagem de vários temas.

As situações problemáticas que se referem aos ataques que o “mundo” desfere cotidianamente contra o aspirante formam o segundo conjunto. Em termos *nativos*, essas fontes de ataques são, além de “o mundo”, “a vida”, “os outros”, as “exigências do cotidiano”

entre outras categorias que aludem a uma instância “exterior” à pessoa e por ela pouco controlável.

Independentemente de sua origem, o mal-estar de que trata o discurso prescritivo pode ser inicialmente vinculado às ideias de conhecimento e controle. Se o “mundo exterior” se apresenta incontrolável e ameaçador, em contrapartida, as suas ameaças ao eu seriam facilmente reconhecíveis. Por outro lado, o controle da interioridade pode resultar da simples observância de procedimentos, mas o seu escrutínio é objeto de constante preocupação do discurso prescritivo/terapêutico sobre a felicidade.

#### 4.2 **Eu, esse desconhecido**

A interioridade é uma dimensão desconhecida, perigosa e de difícil acesso da pessoa. Em diversas ocasiões, ela é associada a categorias como “coração”, “peito”, “entranhas”, “interior”, “íntimo”, “mente”, “alma”, “espírito” entre outras, ressaltando, neste caso, as quatro primeiras uma concepção física – embora “interior” seja empregada metaforicamente – e as demais um caráter etéreo. A busca pelo seu conhecimento é comumente comparada a uma “viagem”, a uma intervenção cirúrgica exploratória ou a embates com entidades fantasmagóricas. A opacidade e a atmosfera misteriosa que a caracterizam podem ser expressas por metáforas como “sombra”, “lado negro”, “lado B” ou “caldeirão das bruxas”. É nessa dimensão que estão abrigadas as “emoções negativas”.

Na *declaração de princípios* que constitui a reportagem “10 idéias para tornar sua vida mais simples e melhor” (ago./2002), como visto no capítulo 3, a prescrição que encabeça a lista é “Conheça a si mesmo”. Inspirado em preceitos do budismo e citando pensadores e líderes religiosos, o redator argumenta que é cada vez mais escasso o tempo para a pessoa “olhar para dentro” de si, fazendo com que essa “ignorância” sobre si mesma se torne uma fonte de “sofrimento”. Negligenciar o pleno conhecimento de seus “processos internos, tanto físicos quanto mentais ou emocionais”, pode custar à pessoa a manutenção do autocontrole. Isso implica, além de não ter o controle do “mundo exterior”, arriscar perder o controle da própria vida. Por isso é preciso estar atento ao perigo, inspecionar a interioridade, “fazer essas visitas-surpresa com regularidade”. A autovigilância metódica se torna a contrapartida do domínio de si.

O *drama* de quem se dispõe a conhecer a interioridade é comparado, na reportagem “Essa nossa sombra” (mar./2007), ao episódio de desmascaramento do personagem Darth

Vader do filme *Guerra nas estrelas*. Retirada a “máscara” da exterioridade da pessoa, descobre-se o eu “verdadeiro” e o repertório de “emoções negativas” que ele carrega, como “medo, ódio, raiva, ciúme, inveja, cobiça, rejeição, ansiedade, pena de si mesmo, fraqueza ou desejo de falar mal dos outros, entre outras”. É esse conteúdo potencialmente perigoso que torna a interioridade comparável a um “caldeirão das bruxas”, um recipiente onde ele cozinha e ferve, “muitas vezes com a tampa fechada”. Quase sempre não se conhece de que é constituída a “sofona”, o conteúdo, sendo, no entanto, possível examiná-la “sob a luz da consciência e com um certo distanciamento”. Apesar da nocividade, as “emoções negativas” são parte constitutiva da pessoa. Não há como ignorá-las, “não dá para dizer que elas são uma coisa e nós outra”. Elas “espelham” a pessoa, como corrobora uma especialista.

Recorrendo ainda aos personagens de *Guerra nas estrelas* para explicar a gênese e o processo de neutralização das “emoções negativas”, a redatora argumenta que o “ódio” de Darth Vader teria nascido de um sentimento de “rejeição”. Quem passa por experiência semelhante costuma escutar “aquela vozinha ressentida” vinda do seu “interior” ameaçando os outros. Mas quando se “compreende as razões da sombra”, e se descobre que elas são de pequena importância, o “lado negro” pode ser abraçado e integrado. O que falta no trato com as emoções em geral e com as “negativas” em particular é “calibragem”, isto é, a capacidade de dosar a intensidade dos estados emocionais, notadamente a sua expressão.

Para alcançar o “equilíbrio”, no entanto, a questão fundamental é saber “o que detona as emoções”. Mesmo sendo “naturais”, assim como as “emoções positivas” partes constituintes da interioridade da pessoa, as “emoções negativas” possuem efeitos deletérios, seja na forma de sua “expressão exagerada e contínua” ou de sua “não-expressão inconsciente”. Elas provocam a entrada em ação de hormônios, atingem órgãos e desequilibram os sistemas internos, desperdiçando muita energia.

Vários sistemas de pensamento e ramos das ciências, como a medicina humoral dos gregos antigos, as medicinas tradicionais indiana e chinesa, o budismo, a psicologia, as correntes psicanalíticas, a moderna psiconeurobiologia, têm se dedicado a entender as “emoções negativas”. Para ajudar aqueles que se debatem com a sua nocividade, existem variadas terapias e técnicas. A fim de eliminar as dúvidas de que é “portador de um monte de emoções negativas”, sugere-se ao aspirante que experimente um exercício proposto por um mestre sufi, que consiste em “olhar para dentro de si várias vezes por dia”. Ao observar atentamente seu “coração”, o aspirante vai constatar que “em 90 por cento das vezes, a emoção que vai estar lá será negativa”.

Sendo marcadamente um repositório de estados emocionais nocivos que contrariam

uma determinada concepção de ser humano<sup>43</sup>, há uma constante orientação para a exploração e mapeamento da interioridade. A ênfase no autoconhecimento como um requisito para a experiência de estados aprazíveis – neste caso a noção de “equilíbrio” – é reveladora no título da reportagem “Afinal, quem é você?” (jun./2007), cuja *chamada de capa* oferece indícios da preocupação com a composição ou morfologia da pessoa: “Quem é você? Você é diferente em casa, no trabalho, com os amigos. Saiba como manter o equilíbrio sem perder sua essência”.

Tratando da personalidade e das “máscaras” que a pessoa constrói para si e que são úteis nas suas relações com o mundo, a questão central, no entanto, é o da personalidade “sem máscaras”. Há uma personalidade “verdadeira” oculta pelas “máscaras”, que, embora atuem como proteções, tornam-se inconvenientes quando surgem mesmo sem ser acionadas, criando obstáculos a experiências emocionais mais plenas. A inquietação de que se ocupa o texto é a necessidade de “conhecer a si mesmo”, numa “exploração interior”, a fim de saber quais são essas “amarras” e como se desfazer delas. Para isso é preciso “identificar quais emoções tentamos esconder por trás das máscaras, como vergonha, medo, orgulho”, orienta uma especialista.

Na reportagem “Sexo sem manual” (mai./2004), a chave para a superação das barreiras criadas pela “ditadura do orgasmo” – uma maneira de encarar a relação sexual em termos de metas de prazer dos parceiros a serem cumpridas – está na “espontaneidade”. Associada à dimensão da pessoa em que “racionalização” fica em segundo plano, a espontaneidade é necessária para que a pessoa deixe o outro conhecê-la. Assim, não só a descoberta de si, mas também a descoberta do outro é fundamental para criar as condições necessárias para um relacionamento prazeroso: “A graça de conviver está justamente na descoberta mútua, sem aflições”. Embora seja descrita como uma forma de agir instintivamente, a espontaneidade precisa ser “aprendida”. Contudo, a prescrição é que o sujeito busque a espontaneidade dentro de si. Nesse sentido, o próprio prazer é posto em risco pelo desconhecimento da interioridade.

Dimensão desconhecida, perigosa, de difícil acesso da pessoa, a interioridade é

---

<sup>43</sup> A expressão das “emoções negativas”, em variados contextos, é associada à emergência de um “monstro” oculto na interioridade, à animalização (“virar bicho”, “soltar os bichos”, “ficar uma fera”, “mostrar as garras”, “arreganhar os dentes”), à libertação de “demônios” e também à natureza “primitiva” dessas manifestações, negando, de certa forma, a humanidade e a “civilização” do sujeito. No material do *corpus*, um trecho de “Essa nossa sombra” (mar./ 2007) ilustra essa questão: “Meu amigo não consegue expressar sua agressividade. Num mundo onde a maioria não tem a menor cerimônia em arreganhar os dentes e abrir seus caminhos com os cotovelos, ele tem horror em ver nele mesmo essa reação primitiva que solapa a vida dos outros mortais (ele não, ele não...)”.

também uma fonte controlável, segura e transparente de apreciações de si e do mundo. O conhecimento de si pode ser obtido por meio de diversas técnicas de “exploração”, mas o autoexame é a primeira de que se recomenda lançar mão. O aspirante deve proceder ao exame de si “à luz da consciência” – saber o que procura considerando os riscos implicados em achá-lo – e com “distanciamento” – lidar objetivamente com as questões referentes à subjetividade tal como se fossem de outrem. A prescrição feita em “Afinal, quem é você?” (jun./2007) exemplifica esse método de aproximação do eu desconhecido: “Quando não se sentir bem e sua relação consigo mesmo não estiver tão boa, reveja suas atitudes, como se estivesse vendo um filme”.

A autenticidade daquilo originado na interioridade, do mesmo modo, é primordialmente avaliada pelo próprio sujeito, como se argumenta em “O despertar da compaixão” (nov./2007). A compaixão pode ser exercida de diferentes formas, sendo a condição essencial que a iniciativa “parta do coração”. A origem na interioridade, dessa forma garante a autenticidade da emoção manifestada aos olhos do próprio sujeito.

Mesmo que seja comparável a um território misterioso e perigoso, onde se abrigam emoções nocivas, a interioridade é mais controlável que o “mundo”. E ainda, o que provém da interioridade possui o status de “autêntico”, de “verdadeiro”, em confronto direto com aquilo que vem das “exigências do cotidiano”, marcado pela inautenticidade, falsidade (ainda que não ocorram esses dois termos) e “superficialidade”. Embora opaco, o território da interioridade, uma vez conhecido – daí as constantes exortações – torna-se controlável e fonte de experiências aprazíveis. As coisas do “mundo”, diferentemente, constituem uma ameaça constante e implacável à felicidade.

### 4.3 Um mundo imperfeito

As ameaças às experiências aprazíveis na vida cotidiana do aspirante provém de fontes bastante variadas. Mesmo situações ordinárias podem provocar sérios danos à “estabilidade emocional”, ao “equilíbrio” e a outros estados pertencentes ao campo semântico da felicidade. Os mal-estares são tributários também de certa desordem do “mundo exterior” que se reflete na interioridade. Considerado, em princípio, incontrolável, em oposição à interioridade manejável da pessoa, o mundo circundante ainda assim é objeto de preocupação no que se refere à ordem e exige uma constante vigilância. Isso não exclui, entretanto, a evocação do conceito budista da “impermanência do universo” para elaborar prescrições sobre a aceitação



do imprevisível, nas quais se pondera paradoxalmente sobre a nocividade da obsessão por controle.

O discurso prescritivo/terapêutico que aborda as vicissitudes ameaçadoras e desestabilizadoras da vida cotidiana pode ser ilustrado pela reportagem “Sem drama” (dez./2004), que visa, como declara a redatora, “compreender por que, afinal, esquentamos tanto a cabeça”. As causas dessas inquietações se resumem a quatro problemas, todos eles passíveis de solução: “Tentamos evitar sofrimento a todo custo”; “Queremos controlar o destino”; “Damos importância demais aos acontecimentos”; “Damos muita importância a nós mesmos”. As soluções são respectivamente: “Aprenda com o sofrimento”; “Aceite o imprevisível”; “Relativize os problemas”; “Ria de si”.

Embora todos sofram por variados motivos, a “ditadura da felicidade” induz a ocultar a tristeza, acarretando a perda da noção de que, além de normal, sofrer “pode ser de grande valia, se soubermos lidar com as dificuldades”. O “sofrimento emocional” é um “sintoma” de que algo não vai bem e, ao mesmo tempo, uma “alavanca” para a solução de problemas. Ele pode ser convertido em felicidade, uma vez que produz uma “energia” que possibilita a transformação. Para isso, é preciso não lutar contra a dor e encará-la como detentora desse potencial transformador que pode tornar as pessoas “melhores e mais felizes”.

A tentativa de controlar o mundo é movida por medo e insegurança, que se escondem por trás dessa atitude. Ao procurar planejar e prever o dia-a-dia, o que se esconde é o “medo do desconhecido”, daquilo sobre o qual não se tem domínio. Mesmo que se deva aceitar o imprevisível, recomenda-se que a responsabilidade sobre a felicidade individual não deve repousar sobre os outros. O aspirante precisa examinar as bases sobre as quais se assenta a sua “paz de espírito”. É um “mau sinal” se “o alicerce desse castelo” está localizado “fora” da pessoa, pois a dependência aumenta o risco de “desapontamento”. A solução para o manejo do comportamento do “mundo” reside na interioridade da pessoa. Na impossibilidade de controlar, cabe “aceitar seus medos e tentar transformar o mundo a partir de si”. Um eu conhecido e controlável é o ponto de partida para a transformação do “mundo”.

Dar muita importância aos ataques do “mundo” afeta fortemente a interioridade. Por isso é útil e prudente relativizar os problemas, perceber a real dimensão que possuem e aplicar a solução mais adequada. Um especialista alerta para as implicações de “levar tudo a ferro e fogo” argumentando que o corpo sofre as consequências do empenho excessivo – alguns sistemas ficam vulneráveis, havendo quem desenvolva alergias enquanto outros desenvolvem câncer – e que, ao final das contas, poucos saem ilesos. Lamentar-se, por sua vez, apenas desperdiça tempo. Ainda que sem adotar estilos de vida alternativos, “é possível viver mais

leve mesmo diante das exigências do cotidiano”.

Além de dar atenção excessiva ao “mundo exterior”, há uma tendência a se levar muito a sério, criando possibilidades de decepção. “Egos superdimensionados” são portas de entrada para problemas, pois são mais vulneráveis à frustração decorrente das expectativas não atendidas. A tensão que acompanha a busca de sucesso em variadas esferas da vida torna as pessoas muito sisudas. Elas perdem o bom-humor, esquecem como “brincar de viver pode ser maravilhoso – e divertido”. Não há necessidade de perseguir a perfeição e o sucesso em todas as áreas; “tentar apenas ser autêntico” constitui uma solução satisfatória.

A esfera do trabalho é onde mais a pessoa enfrenta as ameaças do “mundo exterior” e onde as consequências da busca pelo “sucesso” representam um sério problema. Tais demandas e pressões do sistema produtivo terminam por desencadear perturbações no próprio sistema. A “ansiedade” provocada pela necessidade de escolher, referida anteriormente, figura particularmente nesse âmbito como a principal ameaça. Em “A arte de varrer o chão” (set./2003), cuja questão-chave é a possibilidade de “alcançar a simplicidade no trabalho vivendo num mundo complicado e competitivo”, a “liberdade de escolha” aparece como o problema geral causador de “angústias” na vida profissional. O texto é assim dedicado à busca de respostas – “o santo graal da simplicidade no trabalho” – para um conjunto de questões: “Como sair dessa? O que fazer com a liberdade de escolha? Onde está o tão desejado equilíbrio? Como se livrar do estresse ou pelo menos, como conviver inteligentemente com ele?”. De questões do mesmo teor também se ocupa a reportagem “Isto ou aquilo?” (jun./2004), cujo diagnóstico inicial é de que “nunca foi tão difícil para a humanidade saber o que quer, fazer boas escolhas e ser feliz”.

Em conjunto com a “guerra de desejos” que se desenrola no interior da pessoa – em que se enfrentam os “desejos verdadeiros” e “as coisas que os outros querem para você” – estão as imposições de estilo de vida feitas pela “sociedade” ou pelo seu “grupo” mais influente atuando como causadoras dos dilemas. “As coisas que os outros querem para você” dizem respeito à influência direta de amigos, parentes ou grupos a que se pertence. As imposições de estilo de vida pela “sociedade”, pelo “mercado”, pela “globalização” etc. possuem um caráter mais difuso. Ao se deixar levar por essas pressões externas, vinculando a felicidade aos desejos materiais, “as pessoas perdem contato com seus desejos mais íntimos, ou seja, consigo mesmas”.

A ameaça à centralidade do eu pode vir, portanto, dos amigos, dos parentes, dos grupos de que se faz parte, da sociedade ou, em síntese, do “outro”. Em vários textos do *corpus* o “outro” assume papel de agente que põe em risco as experiências apazíveis,

impondo algo ao eu ou querendo algo em lugar do eu. Aquilo que vem do “outro” geralmente é considerado problemático. O “outro” retira do “eu interior” a condição de agente absoluto que este possui nessas experiências na medida em que sua irrupção prefigura uma relação de dependência. Em “Assuma as rédeas” (dez./2005), por exemplo, a autodisciplina é encarada como via de acesso para realizações futuras, mas a disciplina imposta pelos outros é um estorvo para a “evolução pessoal”. Ser disciplinado “de verdade” não significa saber obedecer às determinações externas, mas “nos comprometermos com nossas próprias escolhas”.

As ameaças do “mundo” e o mal-estar que elas desencadeiam assumem expressões mais contundentes como a agressividade. E um dos meios para neutralizá-la, como anuncia o *olho* da reportagem “Um jeito suave de olhar” (nov./2005), é um atributo geral e que reside na interioridade da pessoa: “Cultivar a energia feminina de cada um de nós ajuda a reequilibrar um mundo cheio de agressividade”. A agressividade, neste caso, é caracterizada pelo histórico predomínio da “energia masculina” na configuração do mundo, o que promoveu um desequilíbrio que pode ser corrigido pela “essência feminina”.

O tempo é evocado frequentemente como uma ameaça aos estados aprazíveis, exigindo vigilância constante do aspirante. Considerada uma “doença moderna”, a falta de tempo é uma preocupação recorrente dos textos prescritivos como, por exemplo, “Você tem cinco minutos?” (set./2004), em que se argumenta que há uma “ditadura do tempo”, e a “aflição” com os ponteiros do relógio tem aumentado. Para os especialistas, essa percepção de que o tempo passa cada vez mais rápido deve-se à educação e à tecnologia. É cada vez menor o “tempo livre”, aquele em que a pessoa “faz o que quer”. Há uma pressão diária pelo consumo, pela busca de status, aceitação e reconhecimento, tudo isso demandando, em escala crescente, tempo e atenção, aumentando conseqüentemente o tempo em que se faz “o que os outros querem, ou o que precisa fazer”.

Além dessa partilha injusta, a “pressa” imposta pelo “sistema” é outra ameaça às experiências aprazíveis. É recorrente uma rejeição à velocidade no discurso prescritivo, como exemplifica o texto “A pressa é inimiga da perfeição” (out./2004). A urgência em viver infundida pela busca de “sucesso”, integração ao sistema, aceitação da sociedade e competitividade no mercado provoca mal-estar: “Vivemos no mundo da velocidade, que é a face mais evidente da sociedade atual. Parece que o tempo sempre está escorrendo entre os

dedos”. No mundo do trabalho, especificamente, uma má interpretação do taylorismo<sup>44</sup> resultou num “caos comportamental” em relação à velocidade de execução de uma tarefa, gerando “pessoas apressadas, neuróticas e infelizes”.

O resultado direto dessa corrida contra o tempo é a “ansiedade”, como é sublinhado na reportagem “Tudo ao mesmo tempo agora” (set./2007) anteriormente referida. A ansiedade nasce de uma pressa em “chegar logo no futuro, saber o que vai acontecer daqui a pouco”, como salienta uma especialista. Além do sofrimento físico, como tremores, suadouro, opressão e dor no peito, boca seca, palpitações, tonturas entre outros, ela traz também como consequência a superficialidade das experiências existenciais, dando lugar ao que tem sido nomeado como *snack culture*. Essa dificuldade de aprofundamento se refere tanto à fruição de produtos culturais quanto à vida afetiva, caracterizando a “fluidez da existência contemporânea” identificada pelo sociólogo Zygmunt Bauman, como assinala o texto.

Da mesma forma, a profusão de objetos e a quantidade de atividades com que se precisa defrontar no cotidiano moderno podem degenerar numa “bagunça”, que ameaça o “equilíbrio”. A falta de organização dos objetos e de planejamento das atividades rotineiras é capaz de fazer com que se perca, muitas vezes, além de tempo e dinheiro, “paz de espírito” e, em casos extremos, de levar à depressão, como se argumenta na reportagem “Feito mágica” (out./2006). A “bagunça”, de modo geral, é combatida pela adoção de regras de organização. Organizar as atividades, o emprego do tempo e a disposição dos objetos não só promove uma arrumação externa como também a “organização interna”.

No entanto, o estabelecimento de regras demais pode ser “uma ameaça à criatividade”; em casos extremos, torna-se uma doença, como o transtorno obsessivo compulsivo (TOC). É necessário atentar para a “medida certa” das regras de organização, a fim de não comprometer a “espontaneidade”, “afinal, a vida não teria graça nenhuma sem ela”. Uma ameaça à criatividade ou à espontaneidade representa um dano à felicidade na medida em que “a criatividade pessoal é um dos segredos da felicidade” (“Você é artista”, jun./2006) e ser “você mesmo” é um comportamento constantemente recomendado ao aspirante (“Não tem idade”, fev./2003). Nesse sentido, as regras provocam mal-estar na medida em que inibem um estado aprazível que está associado à noção de “liberdade”.

O próprio corpo se torna um terreno em desordem – com a doença, a velhice e a morte

---

<sup>44</sup> Sistema de organização do trabalho idealizado pelo engenheiro americano Frederick Taylor que, com base numa análise pormenorizada dos tempos e movimentos requeridos para a execução de uma tarefa, adota métodos de trabalho e normas a fim de maximizar o rendimento da mão-de-obra.

–, constituindo claramente uma ameaça aos estados aprazíveis. No material examinado, os temas da doença e da morte ganham pouca atenção. A doença aparece principalmente como um índice de alguma inconformidade do “eu interior” ou resultado do desequilíbrio. Na reportagem “Escuta aqui” (fev./2006), a *chamada de capa* exemplifica o significado que as moléstias em geral assumem nesse contexto: “Escute seu corpo – Ficou doente? Entenda como os hábitos e as emoções determinam o funcionamento do nosso organismo. E recupere o equilíbrio perdido”.

O tema da morte aparece basicamente de duas formas. Na primeira, a experiência de iminência de morte surge como um ponto de inflexão na trajetória existencial, ocasião em que entrevistados mudaram aspectos julgados essenciais no seu modo de vida, constituindo-se em exemplos, como na reportagem “Prazer de existir” (jul./2004). A segunda forma é aquela em que a morte de uma pessoa querida é uma ocorrência que exige “desprendimento”, tema de “Deixe ir” (mai./2007). O aspirante deve aceitar essa perda da mesma forma que abre mão de relacionamento, trabalho e estilo de vida que não têm mais significado para ele.

A doença e a morte aparecem, algumas vezes, conjugadas ao envelhecimento, mas este último torna-se o tema principal, como na reportagem “Maturidade” (ago./2007), em que se tenta responder as questões: “Por que a maturidade, ou o envelhecer, nos apavora tanto? E por que não tiramos do outono o mesmo prazer que se extrai do verão e da primavera?”. Argumenta-se que a ideia de envelhecimento e mesmo da morte não precisa tomar conotações negativas: “Existem outras maneiras de ter prazer na vida, exatamente como ela se apresenta. Saber como fazer isso é o grande segredo.” A reportagem recorre à medicina tradicional chinesa, aos ensinamentos da ioga, às filosofias de Alain (Émile-Auguste Chartier) e de André Comte-Sponville, ao mitólogo Joseph Campbell e a um livro de autoajuda (*Pare de envelhecer agora*) para sustentar o argumento de que o processo de envelhecimento constitui uma experiência aprazível.

\*\*\*

Tanto a interioridade desconhecida e opaca quanto o mundo caótico e ameaçador são objetos de *programas* de manejo e controle com o propósito explícito ou não de gestão das emoções com vistas a experiências de estados aprazíveis. Enquanto no primeiro caso os *programas* exortariam ao conhecimento da interioridade, no segundo, as ameaças do “mundo exterior” seriam já conhecidas. O discurso prescritivo/terapêutico as identifica facilmente e mesmo aponta com precisão cada uma das experiências emocionais do campo semântico do mal-estar que elas desencadeiam. Tanto o mal-estar causado pelo desconhecimento e consequente falta de manejo do “verdadeiro eu” quanto aquele causado por uma percepção do

“mundo” como caótico e ameaçador são, no entanto, solúveis.

Independentemente de sua origem, a compulsória, em certa medida, conversão dos mal-estares solúveis em estados aprazíveis parece obedecer a um processo muito bem definido. A solução do mal-estar consistiria na retirada ou mitigação dos imponderáveis da existência por um esforço de previsão e de estabelecimento de controle representado pela adoção de um *programa de ação*. Dessa forma, o mal-estar pode quase sempre ser minorado, há prioritariamente uma forma de contorná-lo, não de confrontá-lo e incorporá-lo à experiência existencial, mas efetivamente de transformá-lo num estado aprazível. Contudo, o próprio estabelecimento do controle, paradoxalmente, é abordado pelo discurso prescritivo/terapêutico como uma fonte de mal-estar.

Assim, a possibilidade de o homem moderno experimentar a “verdadeira” felicidade, tema cercado de desconfiança e controvérsia em vários diagnósticos da subjetividade moderna, torna-se, no discurso da *imprensa conselheira*, uma questão solucionável pela observância dos procedimentos adequados. Para cada situação problemática há uma resposta mais ou menos direta e taxativa, para cada experiência de mal-estar, uma forma de superação. A experiência da felicidade perderia a sua natureza episódica, não planejada, inconstante, incerta e cercada de conflitos para ser concebida em termos “ritualizados”, como consequência do cumprimento de procedimentos racionalmente estruturados.

A felicidade ganha, então, contornos de uma experiência normal, institucionalizada e sancionada que tem como circunstância privilegiada a suposta rotina da vida de determinados estratos sociais. Nesse imaginário, ela deixa de ser concebida como uma manifestação emotiva “espontânea”, uma vez que seria submetida a um conjunto de regras e controles. Passa a se caracterizar, portanto, por uma marcante redução das inconstâncias, pelo abrandamento do caráter instável e incontrolável que haveria na experiência dos estados aprazíveis, num nítido processo que poderia ser denominado de *pacificação*.

Os indícios que apontam para a *pacificação* do imaginário da felicidade no discurso prescritivo/terapêutico são discutidos no próximo capítulo.

## 5 A FELICIDADE COTIDIANA

O objetivo deste capítulo é discutir a concepção de felicidade *pacificada* do discurso prescritivo/terapêutico da *imprensa conselheira*. O argumento principal é que ela se refere a um abrandamento dos aspectos problemáticos dessa experiência emocional que atenderia a uma sensibilidade particular que conjuga *expectativa hedonista* e valorização da imaginação.

Nessa discussão, três aspectos são enfatizados. O primeiro é a tendência desse discurso a suprimir os impasses que ameaçariam as experiências aprazíveis, oferecendo sempre uma solução para todo suposto problema. Essa expansão dos limites do possível estaria em harmonia com os traços *fabulosos* infundidos nesses textos pelas imagens provenientes de diferentes fontes e pelo tom metafórico e também com as características estruturais do discurso prescritivo e do tipo de interação em que ocorre a prescrição.

O segundo aspecto é a proeminência do “eu interior” nesse imaginário. A ênfase nos poderes dos hipotéticos recursos disponíveis na interioridade do indivíduo configuraria um esforço de redução das contradições, impasses e conflitos próprios da interdependência entre os seres humanos, considerada um obstáculo à experiência da felicidade nesses discursos.

O terceiro é a ideia de *comunicação perfeita*, pressuposto da própria existência do discurso prescritivo e modelo da interação a ser mantida tanto entre o aspirante e sua interioridade quanto entre o primeiro e o “mundo exterior”. A comunicação expurgada de equívocos seria um requisito fundamental para as experiências aprazíveis plenas.

### 5.1 A felicidade é sempre possível

A regra geral da *imprensa conselheira* é o uso de formulações no modelo de estruturas binárias problema/solução. No caso específico dos *receituários* ou *programas de ação* para a busca da felicidade, para cada obstáculo que impede o acesso do aspirante há uma forma de remoção. Essa característica estrutural pode ser generalizada em termos de uma *suspensão do impasse*, de tal forma que para todo problema sempre há uma solução. Esse esforço de eliminação dos embaraços ao desfrute das experiências aprazíveis denotaria uma tendência de *pacificação* do imaginário da felicidade. A concepção de felicidade do discurso prescritivo/terapêutico da *imprensa conselheira*, portanto, não seria tensionada por aquelas dificuldades produzindo um nítido contraste com o que assinalam vários diagnósticos sobre essa experiência emocional moderna.

Talvez a consequência mais imediata dessa característica do discurso prescritivo/terapêutico seja sua fácil associação aos produtos da criação imaginativa ou ficcional, a despeito de implicitamente e, muitas vezes, explicitamente reivindicar a condição de relato factual. A *imprensa conselheira* se apresenta como um relato fidedigno do real-histórico, uma vez que seus produtos teriam como referência a “realidade da vida cotidiana”<sup>45</sup>, estando subentendido a sua condição de “verdade”. A constatação que a análise preliminar desse material permite fazer, no entanto, é a de que nele o limite do possível é bastante elástico. O poder de agência do indivíduo diante das vicissitudes, a força da dimensão “interior” tornada disponível à pessoa pelo manejo adequado, a potência transformadora do autoconvencimento e, principalmente, o acesso praticamente irrestrito às experiências aprazíveis que preencheriam o curso da vida cotidiana chamam a atenção para os traços *fantasiosos* desse discurso.

A reportagem “Deixe-se em paz” (ago./2005), cujo tema é a busca da “paz interior”, ilustra a questão da suspensão do impasse. A noção de “paz”, de acordo com o texto, não teria a ver com um estado de perfeição do mundo. Ela diria respeito a uma experiência emocional resultante do domínio da pessoa sobre os conflitos que, na realidade, residiriam em sua interioridade. Para solucionar tais conflitos, seria necessário “conhecer os próprios desejos e necessidades”, descobrir e submeter à vigilância “os sentimentos ruins”, pois ignorá-los seria perpetuar o conflito e a conseqüente falta de “paz”. Para esse fim, as técnicas de autoconhecimento entrariam em cena, como indicam as rubricas: “Desligue o automático” (não agir por reflexo), “Assuma o que sente” (observar as próprias emoções), “Não julgue” (colocar-se no lugar do outro), “Mantenha o foco” (concentrar-se na questão principal) e “Aceite a frustração” (resignar-se).

Embora essa última rubrica destoe das demais, que constituem *programas de ação* voltados para a solução dos conflitos interiores, a resignação proposta é ainda “a cartada final na busca da paz”. Examinada em relação aos princípios subjacentes de organização do discurso prescritivo/terapêutico, a resignação é uma *resposta* ao problema de experimentar a “paz”, a “tranqüilidade”, a “mágoa bem resolvida”, a “serenidade” e a “calma”, categorias emotivas evocadas no texto. O reconhecimento da insolubilidade desse problema – que em

---

<sup>45</sup> Para Berger e Luckmann (1995), a realidade é uma qualidade dos fenômenos que são reconhecidos como independentes do desejo do sujeito (p. 11). Não se pode querer que não existam. A vida cotidiana teria essa qualidade. Ela é interpretada e subjetivamente dotada de sentido pelos sujeitos porque formaria para eles “um mundo coerente” (p. 31). Desse modo, pode-se mesmo duvidar da realidade da vida cotidiana, mas para existir nela é necessário suspender essa dúvida. Tão forte seria a crença na realidade da vida cotidiana, que o estabelecimento da dúvida – pela contemplação teórica ou religiosa – exigiria “uma extrema transição” (p. 41).



princípio não levaria a alcançar qualquer desses estados – não entra em questão em nenhum momento. “Frustração”, “raiva”, “egoísmo”, “inveja”, “mágoa”, “paixões”, “tristezas” e outras emoções integrantes do *campo semântico* do mal-estar referidas no texto como “sentimentos ruins” – que hipoteticamente poderiam acompanhar o reconhecimento da insolubilidade – constituiriam experiências emocionais a serem suplantadas em qualquer hipótese. Essas experiências seriam incompatíveis com a conquista da “paz”, da “tranquilidade” ou da “serenidade”, objetivo declarado das prescrições.

O exemplo apresenta um arranjo das categorias emotivas característico do discurso prescritivo/terapêutico da *imprensa conselheira*. Os estados que integram o *campo semântico* da felicidade – no caso acima, “paz”, “tranquilidade”, “serenidade” e “calma” – são concebidos segundo um princípio de eliminação ou de redução a um mínimo da ambivalência. Nessas formulações, as emoções referidas como “negativas” ou integrantes do “lado B” da pessoa em outros materiais do *corpus* – classificação que expressaria sua nítida oposição aos estados integrantes do *campo semântico* da felicidade – são claramente dissociadas das experiências aprazíveis. Essas últimas seriam tomadas como absolutas, não sendo admitida a sua coexistência com aquelas do *campo semântico* do mal-estar.<sup>46</sup>

A suspensão do impasse no discurso prescritivo estaria relacionada diretamente com o “esforço para exterminar a ambivalência” que Bauman (1999) identifica na modernidade. Esse esforço pode ser considerado como o princípio fundador do discurso prescritivo/terapêutico, caracterizado por oferecer uma solução supostamente unívoca para toda situação considerada problemática. Quando não oferece uma resposta que ataca diretamente o problema – no caso acima, alcançar a “paz” – o discurso prescritivo costuma oferecer um caminho alternativo pelo qual se pode chegar ao mesmo estado ou a outro do mesmo *campo semântico*.

Tratando de experiências como a felicidade, a avaliação da possibilidade de vivenciá-las não é deixada a cargo do aspirante. Ela é feita pelo redator, por especialistas ou entrevistados. Dessa forma, o aspirante ficaria livre de todas as implicações emocionais potencialmente “negativas” decorrentes do processo de avaliação do problema proposto, particularmente da “ansiedade” e do “estresse” da escolha de caminhos a seguir, tema

---

<sup>46</sup> Vale contrastar aqui a questão da “negatividade” de determinadas emoções no discurso prescritivo/terapêutico da *imprensa conselheira* com o status que adquirem num contexto cultural diferente, em que pese as controvérsias sobre essa “tradução”. A “raiva justificada” (*song*) dos ifaluk estudados por Lutz (1988), por exemplo, ao contrário do que pode parecer a uma etnopsicologia ocidental, não operaria como um elemento desagregador, fomentando a esgarçada das relações entre indivíduos, mas como uma forma de controle social que garantiria a coesão do grupo.

frequente nos materiais do *corpus*, como visto anteriormente. O aspirante tem acesso a um conjunto já sistematizado de avaliações e soluções, mesmo quando o texto o exorta a buscar seu próprio caminho.

Na reportagem “Felicidade sim” (set./2006), a felicidade é considerada uma experiência emocional que perpassa a vida do começo ao fim, estando sempre disponível, seria “perfeitamente possível” para o aspirante alcançá-la. Já em “Oba, segunda-feira!” (abr./2004), a escolha das alternativas para diminuir o tempo ocupado pelo trabalho, conseqüentemente aumentando o tempo livre – um dos elementos promotores da felicidade relacionados ao mundo do trabalho – estaria a cargo do indivíduo. Satisfazer definitivamente as necessidades, resistindo aos apelos do consumismo, e “matar” os desejos, reduzindo as necessidades ao mínimo, são soluções avaliadas como inviáveis ou radicais, sendo a mais razoável abrir mão de confortos e de símbolos de poder e status para ser mais feliz.

Se no primeiro exemplo a avaliação do problema de alcançar a felicidade é fornecida – “perfeitamente possível” –, no segundo, o caminho para a busca da satisfação no trabalho pela redução do tempo que ele ocupa na vida é, aparentemente, deixado a cargo do aspirante. Aparentemente porque, de fato, os caminhos são reduzidos a apenas três, representando de antemão uma avaliação da possibilidade de resolver a questão. Se ainda assim há uma escolha entre esses caminhos, ela já está *programada*, pois os três constituem soluções. No entanto, a solução considerada razoável apela para a noção de “equilíbrio”, de meio termo, recurso frequente no discurso prescritivo. A inexistência de uma solução não é uma possibilidade levada em conta.

A própria oferta de solução pelo discurso prescritivo/terapêutico – sejam quais forem o problema e a efetividade da solução – constituiria por si mesma uma oferta de experiência aprazível. Considerando o discurso prescritivo da *imprensa conselheira* como um dos serviços de “apoio especializado”, nos termos de Bauman (1999), ele ofereceria ao aspirante “a ansiada certeza e o desejado equilíbrio mental”, eliminando a dúvida e a ansiedade daqueles que possuem habilidades e recursos insuficientes para levar a vida adiante. As prescrições prometeriam aos indivíduos, desse modo, “os meios e técnicas para escapar da incerteza e ambivalência e assim controlar suas próprias vidas” (p. 234). Além de ser um pressuposto da existência do discurso prescritivo, a redução das incertezas e o controle da própria vida nele figuram como destacados promotores de experiências aprazíveis, na medida em que a ambivalência e a dependência são consideradas ameaças.

O esforço de redução da incerteza do discurso prescritivo pode ser ilustrado pela reportagem “Descomplice” (jul./2005). Tratando exatamente do “estresse” provocado pela

variedade de opções que confrontaria o indivíduo em várias esferas da vida nas sociedades contemporâneas – fenômeno denominado “complexidade –, nesse texto, como visto, o aspirante é exortado a aprender a manejar adequadamente esse estado de coisas e dele tirar “proveito”. Nesse sentido, ao prescrever a acomodação ao novo cenário, o discurso reduziria pelo menos a hipotética incerteza do aspirante quanto ao modo de nele proceder. Este disporia de um quadro completo sem ter a necessidade de avaliar o problema e empenhar-se na busca de solução. Além disso, seguindo as orientações, o aspirante estaria preparado para enfrentar o “estresse” gerado pelas demais prováveis escolhas e também para derivar algum tipo de experiência aprazível dessa nova configuração da experiência moderna.

Na cosmologia do discurso prescritivo/terapêutico, o “estresse” ou “ansiedade” designam um tipo de inquietação, sofrimento físico e psíquico que pode ter entre suas causas, além do processo de escolha, a jornada de trabalho, a vida na metrópole, as interações sociais etc.<sup>47</sup> No caso em foco, ao assegurar que a “complexidade” é um fenômeno permanente, intransponível, mas quando adequadamente manejado dele se pode extrair “proveito”, o texto prescritivo ofereceria uma espécie de conforto ao aspirante. Todas as ameaças contidas inicialmente no fenômeno seriam, por conseguinte, contornáveis. Se ele é apresentado como o causador do atual “grande mal da humanidade”, seu correto gerenciamento não deixaria de trazer embutidas promessas de experiências aprazíveis.

Quanto à segunda questão, o controle da própria vida, o alerta ao aspirante sobre repousar unicamente sobre si a responsabilidade pela felicidade individual formulada na reportagem “Sem drama” (dez./2004) exemplifica a preocupação com a dependência em relação aos outros frequente no *corpus*. A “paz de espírito” estaria ameaçada se ela depender daquilo que está “fora” do indivíduo, pois a dependência dos outros e das coisas aumentaria o risco de desapontamento. Assim, a independência em relação aos outros seria um aspecto importante da suspensão do impasse. Parte da solução do problema de alcançar a “paz de espírito” consiste em afastar a ameaça representada pela dependência. A impossibilidade de desfrutar da “paz de espírito”, em qualquer circunstância não é considerada.

Desse ponto de vista, o discurso prescritivo promoveria a redução da ansiedade da escolha e também propiciaria ao aspirante uma certa experiência de independência face aos outros indivíduos. Em um nível, isso se deve a características estruturais da “competência especializada” (BAUMAN, 1999) e da “quase-interação mediada” (THOMPSON, 2002).

---

<sup>47</sup> Analisando textos de uma revista voltada para gestantes, Rezende (2008) constata a posição-chave que a categoria “ansiedade” assume nos discursos sobre a gravidez.

Com relação à “competência especializada”, a redução da ansiedade seria decorrência da oferta de respostas unívocas – que poupariam o aspirante de escolhas – para situações consideradas problemáticas dos mais variados matizes, como sugerem os exemplos analisados.

Por seu turno, a “quase-interação mediada”, com a dissociação que promove entre os contextos de produção e fruição dos bens simbólicos da mídia, retiraria o aspirante da presença do seu interlocutor. O aspirante recebe o aconselhamento sem efetivamente precisar interagir com os conselheiros, os detentores da “competência especializada”, sejam eles redatores, especialistas ou entrevistados. Desse modo, ele pode desfrutar da “intimidade à distância”, ou seja, relacionar-se com todos os envolvidos no aconselhamento midiático sem a necessidade de compartilhar o mesmo ambiente espaço-temporal e sem os ônus característicos da relação face a face. Ao possibilitar a independência “como se” numa interação livre das exigências do contato pessoal, o texto prescritivo/terapêutico, independentemente da efetividade do seu *programa de ação*, propiciaria também uma experiência aprazível ao aspirante. A quase-interação permitiria atender, desse modo, a injunção tão frequente do discurso prescritivo de zelar pela independência.<sup>48</sup>

No que diz respeito ao conteúdo, no discurso da *imprensa conselheira*, os cenários possíveis são reduzidos, os desdobramentos das ações são tornados previsíveis, as incertezas, oscilações e instabilidades têm seu campo de ocorrência radicalmente restringido. Seguindo as considerações de Bauman (1999) acerca da “competência especializada”, percebe-se no discurso prescritivo a tendência moderna de eliminação da ambivalência se materializar em oferta de “mapas detalhados, sinalização confiável, indicador de distâncias” (p. 107).

Talvez se possa avançar um pouco mais na questão da suspensão do impasse examinando em que medida o discurso prescritivo constituiria um *programa* de intervenção direta no mundo nos termos em que se apresenta. Para Bauman (1999), o “aconselhamento especializado” atenderia à necessidade de racionalidade, oferecendo uma “linguagem da escolha racional”. Os indivíduos tenderiam sempre a por sob suspeita seu próprio caminho, o

---

<sup>48</sup> Ainda que sejam constantes no discurso prescritivo/terapêutico as exortações explícitas ou não ao individualismo e à independência, é interessante observar o empenho da *imprensa conselheira* em criar um vínculo, uma atmosfera de “intimidade” e de confiança com o leitor. Nas revistas, isso está respaldado na intenção de “chamar o leitor de você”, um dos lemas cultivados pelo ideário profissional. A aparência de proximidade com o leitor se revela claramente na linguagem, marcada por um tom “intimista” e “personalizado”. Marcuse (1969) identifica esses “matizes de falsa familiaridade” na linguagem da mídia, que seria produto da “repetição constante” das imagens e da “objetividade popular da comunicação”, que diria respeito à informalidade e ao imediatismo com que o receptor é solicitado. Seria também estabelecida pela linguagem “personalizada”, manifestada no uso de expressões que oferecem uma aparência de exclusividade do receptor em face da mensagem (p. 98-99).

que se traduziria numa demanda por “certeza da racionalidade dos próprios atos e crenças” (p. 235). Num mundo da vida carregado de ambiguidade e confusão permanentes, “cheio de mensagens contraditórias”, o medo de errar é potencializado. Haveria, em razão disso, o florescimento de um “culto da racionalidade da escolha e da conduta”. Tal culto “repudia a contingência e glorifica a ausência de ambigüidade” (p. 235-237). No mundo “saneado” pelo discurso prescritivo, a variedade seria expressa como “opções entre ações todas racionais e seguras, de forma que o drama da vida se torne puro e seguro *entretenimento*” (p. 237 – grifo no original). Nesse sentido, a opção errada (irracional, nesses termos) deixa de existir.

O “culto da racionalidade” pode ser levado a efeito – paradoxalmente, e por isso revelador – numa exaltação dos benefícios da “irracionalidade”, como na reportagem “Sexo sem manual” (mai./2004). Entre outras coisas, o aspirante é exortado a agir espontaneamente na relação sexual a fim de maximizar o prazer. Prescreve-se que ele aja de forma instintiva, mas indica-se de maneira detalhada como reforçar e bem utilizar essa espontaneidade; preconiza-se a ação irracional, mas a partir de procedimentos racionalizáveis: “Aprenda a ser espontâneo, relaxe e goze”.

De maneira análoga, o “culto da racionalidade” pode ser racionalmente repudiado. Em “Infinito posto que é chama” (nov./2003), o redator declara, em meio a uma série de conselhos para a manutenção do casamento, não haver “fórmula mágica” para fazer a “relação funcionar”, negando explicitamente a sistematização de procedimentos que oferece. Nitidamente, a metáfora “fórmula mágica” se refere a prescrições de eficácia incontestável, mas, de qualquer modo, a um *programa de ação* de mesma natureza daqueles propostos em outros termos. O *programa* oferecido na reportagem teria como base um conjunto de informações composto de “sabedorias”, “mitos”, “estatísticas”, “leitura de algumas experiências que dão certo”, como anuncia o redator.

\*\*\*

Para Bird e Dardenne (1993), as reportagens constituem “um tipo específico de sistema simbólico”, podendo ser examinadas como narrativas, como “construções culturais”, o que converteria os textos jornalísticos – à semelhança dos mitos – em fontes importantes para a investigação do imaginário social (p. 264). Essa questão da dimensão mítica do jornalismo ou da fronteira entre relato factual e ficção encontraria uma base ainda mais firme nas reflexões de White (1994) acerca das relações entre o relato histórico e a “literatura imaginativa”. A aproximação entre o texto historiográfico e o texto jornalístico se sustentaria em virtude de ambos serem produzidos como relatos dos fatos. Nessa perspectiva, o texto jornalístico, de maneira análoga ao texto factual do historiador, carregaria as marcas dos

arquétipos culturais, do sistema simbólico de uma cultura, constituindo o que White denomina “ficções da representação factual”.

Embora o discurso prescritivo/terapêutico seja formulado como *programa* de intervenção direta no mundo, apresentando um inegável caráter factual, seus “mecanismos narrativos”, nos termos de Bird e Dardenne (1993) ressaltariam sua dimensão “imaginativa”. Sustentam também essa perspectiva as considerações de Illouz (2008), para quem a literatura de aconselhamento desempenharia um papel aparentemente importante “modelando os vocabulários públicos” sobre as emoções (p. 53). A autora argumenta que o discurso terapêutico ofereceria “roteiros” por meio dos quais o indivíduo poderia prover de sentido os próprios sentimentos e os dos outros, introduzindo-se na ação ao prescrever sutilmente regras para manejar emoções e ao oferecer um vocabulário e um método de introspecção (p. 18-19).

Esse conjunto de ideias permitiria uma abordagem inicial da dimensão “imaginativa” do discurso prescritivo/terapêutico que a suspensão do impasse sugere. À luz dessas considerações, a elasticidade do limite do possível indicaria que, a despeito de se apresentar como um *programa de ação*, esse discurso guardaria afinidades com narrativas *fabulosas*, prestando-se ao provimento tanto de sentido para as experiências emocionais como de elementos que permitem ensaiá-las imaginariamente.

A hipótese de que o discurso prescritivo/terapêutico constitua um bem simbólico destinado a uma atividade “mimética”, embora apresentado como proposta de intervenção direta no mundo, não seria estranha à sua natureza midiática. Como observa Rocha (1995), os produtos da mídia teriam um caráter sistêmico, possuindo uma “estrutura invariante inscrita na diversidade dos conteúdos” (p. 40). Numa outra perspectiva, essa questão é também assinalada por Adorno e Horkheimer (1985), que identificam nesses bens simbólicos a mesma “ossatura conceitual”, pois todos seriam produzidos e consumidos segundo a mesma racionalidade técnica do modo de produção industrial (p. 111-112).

Para Illouz (2008), a mídia desempenharia um papel central na expansão do discurso terapêutico ao mediar o saber psicológico entre os especialistas e “um público simultaneamente construído como pacientes e consumidores” (p. 242-243). Rüdiger (1996) também destaca a natureza de produto da comunicação de massa do discurso prescritivo na forma de literatura de autoajuda ao salientar que essa compartilha com a literatura somente o nome, pois “é um fenômeno da indústria cultural”, sem critérios de valor interno (p. 17).

Os conteúdos simbólicos produzidos pela “competência especializada” que serviriam para construir o sentido num mundo complexo não parecem repousar apenas no terreno da informação pragmática que sustenta uma “pedagogia” do modo de viver o cotidiano moderno.

Eles não seriam destinados a atender apenas a uma demanda por racionalidade. Antes, eles revelariam a existência de um imaginário para fruição cotidiana, embora talvez não da mesma natureza daquele de outros produtos imaginativos como a ficção cinematográfica, a música popular ou a literatura. O imaginário do discurso prescritivo/terapêutico seria revestido por um caráter prático, ancorado no mundo objetivo e, em princípio, detentor de um status diferente daquele modelado nos produtos que abertamente apelam à fantasia. No entanto, haveria indicações de que o discurso prescritivo tende a servir muito mais a uma experimentação de emoções num quadro imaginário do que a um manejo efetivo das emoções em interações reais, o que, em relação à felicidade, ficará bastante nítido no desenrolar deste capítulo.

No material examinado, são abundantes as pistas que sugerem o caráter *fantasioso* do discurso da *imprensa conselheira*. Um exemplo dessa mobilização da *fantasia*, como visto, seria a reportagem “Essa nossa sombra” (mar./2007), em que o processo de autoconhecimento é comparado ao episódio de desmascaramento do personagem Darth Vader no filme *Guerra nas estrelas*. A mesma tendência se manifesta em “Terapia em foco” (jul./2007), em que a busca por ajuda terapêutica é metaforizada como a partida para o “combate” em que o indivíduo pode “matar” (buscar soluções para os problemas), “morrer” (deixar-se aniquilar por eles) ou “fingir de morto” (ignorar-los). A terapia é comparada a uma técnica de “batalha” empregada contra o maior “desafiante” do sujeito – ele mesmo. Buscar o autoconhecimento, por sua vez, de acordo com o texto, é uma “viagem ao inconsciente” para a qual se deve contar com um “bom navegador” – o terapeuta.

O mistério que cerca determinadas doenças até que se tornem compreendidas e curáveis, como argumenta Sontag (2007), inspiram fantasias de longo alcance no imaginário social, atingindo diferentes instâncias de produção simbólica. Particularmente em relação à tuberculose, ao câncer e à AIDS, a descrição metafórica foi produzida tanto pela literatura de ficção, mais pronunciada no caso da primeira, quanto no discurso médico, político e midiático, no que se refere aos dois últimos. Se as metáforas imprimiam certa “espiritualização” à tuberculose, o câncer e a AIDS são marcados pelas metáforas bélicas e por aquelas que evocam a atmosfera da ficção científica.

O discurso prescritivo/terapêutico é rico em metáforas.<sup>49</sup> No que diz respeito aos

---

<sup>49</sup> Duarte (1988) assinala a rara ocorrência das metáforas mecânicas e orgânicas na *linguagem do nervoso* das classes trabalhadoras urbanas. Elas seriam mais frequentes na mesma linguagem das classes médias e nos discursos inspirados na medicina moderna (p. 33). O corrente emprego das metáforas no discurso prescritivo sobre a felicidade na *imprensa conselheira* certamente também seria marcado por esse viés de classe.

materiais em foco, praticamente todos os temas recebem um tratamento estilístico, em maior ou menor grau, com apelos à fantasia. As metáforas da guerra, da viagem exploratória e da missão de conquista, entre outras, são frequentes. Nos textos acima referidos, as evocações a desmascaramento, combate, viagem, exploração etc. ilustram a construção da dimensão imaginativa desse discurso sobre a experiência subjetiva. A partir da sugestão de Sontag (2007), talvez se possa dizer que o controverso conhecimento das emoções, da dimensão humana normalmente considerada da ordem do incontrolável, seria propício para dar expansão às narrativas *fantasiosas*.

Além do corrente tom metafórico, os apelos a imagens oriundas do cinema, da televisão, da cultura da mídia, de modo geral, da literatura e da mitologia são frequentes no discurso prescritivo, pondo sob suspeita sua condição reivindicada de relato factual. A confusão das fronteiras – ou constatação da debilidade ou inexistência – entre a informação jornalística e os demais produtos da mídia é sugerida num pequeno texto de Barthes (1989) exatamente sobre o “correio sentimental”, uma das modalidades do discurso prescritivo. Barthes argumenta que esse tipo de material se caracteriza por construir um discurso em termos técnicos e pragmáticos, ancorado nas ciências, e, ao mesmo tempo, possuir “um aparelho romanesco”<sup>50</sup>.

Examinado por esse ângulo, o discurso prescritivo/terapêutico sobre a felicidade deixaria de ser essencialmente um *programa de ação* direta no mundo para se constituir num tipo de narrativa sobre experiências emocionais. Essas narrativas têm aparentemente uma estrutura dramática mais elaborada do que aquela do “correio sentimental”. Contudo, os princípios subjacentes que articulam as imagens dos problemas com as das soluções nesses discursos, principalmente o par mal-estar solúvel/felicidade possível, seriam semelhantes. A recomendação para a adoção de “comportamentos irrealis de compensação” em caso de fracasso da solução prescrita que Barthes (1989) identifica no conselho sentimental é um exemplo da negação do impasse que se observa também no discurso prescritivo. O tom metafórico, a apropriação de imagens de origens diversas e a negação do impasse mostram o “aparelho romanesco” do discurso prescritivo em plena operação, garantindo a elasticidade das fronteiras do possível.

Illouz (2008) também aponta para esse caminho quando explica a disseminação do

---

<sup>50</sup> Usando como exemplo as prescrições sobre o casamento, Barthes (1989) identifica alguns aspectos-chave do conselho sentimental: a aconselhada possui uma “essência”, a de estar ameaçada, e o casamento se constitui numa salvação, a “solução da crise”; em caso de fracasso da “panacéia” anterior, devem ser adotados “comportamentos irrealis de compensação” (p. 76-77).



discurso terapêutico inicialmente na mídia americana. Os temas e estilos da “matriz cultural freudiana” – modelados em narrativas que ressoariam as narrativas de salvação bíblicas – teriam sido apossados pela mídia por duas principais razões: i) enfocavam novas incertezas e ansiedades que diriam respeito ao eu; ii) auxiliavam no estabelecimento e consolidação dos temas e gêneros da nascente comunicação de massa. Literatura de aconselhamento (livros e revistas), filme e anúncio publicitário foram os principais produtos da mídia em que a psicologia teria se infiltrado (p. 51). Haveria, portanto, uma interpenetração *original* entre o discurso terapêutico e a mídia. A difusão e a popularização de uma linguagem sobre as tribulações do eu em produtos endereçados a destinatários indiferenciados e a incorporação do imaginário midiático a um discurso terapêutico estariam, desse modo, na própria constituição da *imprensa conselheira*.

Com o apelo ao imaginário da mídia, a experiência da felicidade ganha “substância”, como ilustra a reportagem “Felicidade sim” (set./2006), examinada anteriormente. Nela, as descrições das “alegrias do cotidiano” do livro *Sob o sol da Toscana* forneceriam a imagem de uma felicidade “mais humana e mortal” do que o ideal formulado por Aristóteles. Ainda nessa reportagem, recorre-se ao drama da protagonista do filme *Shirley Valentine* para tratar da frustração que a idealização da felicidade pode causar. Ao concretizar seu projeto de felicidade – “assistir a um pôr-do-sol numa praia deserta da Grécia, vestida com uma roupa vaporosa de verão e com um copo de vinho branco gelado a seu lado” –, a personagem vê-se insatisfeita, pois a experiência não teria correspondido ao que imaginara. No primeiro caso, a evocação da atmosfera de um romance fornece uma imagem à noção de felicidade; no segundo, a sinopse de um filme, ainda que sirva para se referir à “frustração”, tem como pano de fundo uma determinada concepção de felicidade traduzida em formas sensíveis.

Além das imagens oriundas de outros produtos midiáticos que reforçam o tom *fabuloso*, uma peculiaridade narrativa do discurso prescritivo/terapêutico sobre a felicidade parece central para a questão da negação do impasse. Nesses textos, parte-se de um estado emocional desejável (as experiências aprazíveis) para a identificação do problema que causa o mal-estar e daí para o estabelecimento do caminho que leve do segundo ao primeiro (as prescrições). Como observa Illouz (2008), uma das principais características da narrativa terapêutica é que a meta a ser alcançada determina os eventos passados que serão selecionados e como estes serão conectados para contar a história, que seria escrita em sentido contrário, com o final tomando lugar do início. A cultura terapêutica, cuja principal vocação seria curar, produziria, na verdade, narrativas de sofrimento – a motivação dessas narrativas – e vitimização. Em termos sintéticos, aquele que não desfruta de estados aprazíveis é um

sofredor, vítima de uma inadequação qualquer. Uma vez definido um estado emocional como saudável e desejável, a narrativa terapêutica buscaria entender e manejar todos os outros que não correspondem a esse padrão, considerados problemáticos, dentro de sua própria estrutura (p. 173-176).

A reportagem “Não tem idade” (fev./2004), que trata da experiência individual denominada “maturidade”, ilustraria também essa elasticidade do possível em virtude do esquematismo que ecoa as narrativas de salvação, como observa Illouz (2008, p. 173). Alcançar a “maturidade”, segundo o texto, significaria solucionar os supostos problemas – de antemão tidos como solúveis – contidos nas questões formuladas inicialmente ao aspirante: “Que tal viver sem arrependimento, vergonha ou culpa? Que tal ser você mesmo? Que tal aceitar os imprevistos?”. A solução dessas questões permitiria ao aspirante desfrutar experiências aprazíveis como “serenidade”, “paz de espírito” ou “paz interior”. Tal objetivo seria atingido por intermédio de um quadro de entendimento da experiência da “maturidade” e de um conjunto de preceitos construídos com base nos comentários de especialistas e nas falas de entrevistados. Esses preceitos teriam como tônica o controle ou a eliminação completa das emoções “negativas”. Para que se experimente “serenidade”, “paz de espírito” ou “paz interior” é necessário que as emoções “negativas” estejam sob controle ou fora do horizonte. Por isso, a “maturidade” é considerada uma “aventura”; e é recomendado, numa metáfora bélica, que se “combata” as emoções “negativas”. O discurso prescritivo não contempla o fracasso. Como visto nos casos anteriores, a impossibilidade de experimentar esses estados aprazíveis e a ambiguidade que consistiria, por exemplo, a coexistência de emoções “positivas” e “negativas”, não são consideradas.

As experiências aprazíveis representam o padrão no material examinado. As narrativas prescritivas/terapêuticas executam um *fechamento* sobre si mesmas ao manejar os estados de mal-estar de modo a deles derivar o padrão em qualquer hipótese. Essa dinâmica negaria, mais ou menos enfaticamente, a ocorrência de impasse, como se verifica, por exemplo, em “Prazer de existir” (jul./2004). O tema da reportagem, como referido anteriormente, são as mudanças que o “trauma” de quem correu risco de morte ou sofreu alguma mutilação provoca na maneira da pessoa encarar e conduzir a vida. Essas mudanças, de acordo com o texto, poderiam levar o indivíduo a descobrir “o prazer de viver”. Assim, adequadamente manejada, a experiência traumática causada pela iminência de morte ou por uma mutilação pode conduzir a uma experiência aprazível. Mesmo uma situação percebida como geradora de um mal-estar extremo pode ser, no discurso prescritivo, o ponto de partida da felicidade.

Tomado à luz do contraste entre a “realidade da vida cotidiana” nos termos de Berger

e Luckmann (1995) e “fantasia” e “devaneio” tal qual como os considera Campbell (2001), o discurso prescritivo/terapêutico da *imprensa conselheira* apresentaria fortes tons dos dois últimos. Nos exemplos até aqui discutidos, independentemente do problema ou *enredo*, o discurso prescritivo/terapêutico sempre descarta o impasse. Por essa ótica, haveria uma tendência do discurso prescritivo/terapêutico em não deixar que o *programa de ação* se detenha diante dos “embaraços da realidade”. Não haveria uma quebra de vínculo entre as prescrições e a realidade da vida cotidiana, com o livre apelo à fantasia característico dos produtos ficcionais da mídia, mas as imagens e os princípios subjacentes que as articulam sugerem uma operação permanente do “aparelho romanesco” (Barthes, 1989). Por outro lado, há um claro elemento de possibilidade nessas narrativas. As prescrições diriam respeito a experiências emocionais de sujeitos concretos, mesmo que em tom generalizante, e, mais do que isso, seriam percebidas no registro da realidade como sugerem as cartas de leitores.

As cartas são aqui tomadas como o discurso do aspirante, mesmo que modelada pela publicação, sendo um forte indicador do significado que empresta aos produtos e do tipo de relação que mantém com o discurso prescritivo. A hipótese de ser essa correspondência em parte fictícia, em vez de desqualificar as evidências, reitera enfaticamente o significado a ela atribuído no universo da *imprensa conselheira*.<sup>51</sup> Na hipótese de serem fictícias, elas ainda assim reforçariam o empenho da *imprensa conselheira* em se apresentar como um relato factual. Os trechos selecionados abaixo visam somente assinalar como na produção discursiva dos leitores o texto prescritivo é percebido no registro da “realidade da vida cotidiana” apesar do tom “romanesco” que ele assume.

Comentário do leitor à reportagem “Isto ou aquilo?” (jun./2004):

[...] Espero que, com a reportagem, eu consiga fazer escolhas com mais segurança, coisa que eu fazia bem até uns anos atrás e que perdi no decorrer de minha vida. (jul./2004).

Comentário à reportagem “Sem drama” (dez./2004):

[...] Na maioria dos casos, fazemos um problema “anão” um problema “gigante”, uma tempestade em copo d’água. A vida deve ser simples, incrível como nós a deturpamos, causando embaraços e obstáculos. (jan./2005).

Comentário à reportagem “Afiml, quem é você?” (jun./2007):

É difícil sermos nós mesmos num mundo em que, cada vez mais, existem exigências de moda, comportamento e estilo de vida, entre outras. *Vida Simples* tem me auxiliado em meu processo interno de amadurecimento. [...] (jul./2007).

---

<sup>51</sup> O esforço e toda a ordem de recursos mobilizados para escrever cartas à redação indicam de forma veemente a posição que esses veículos e produtos ocupam na vida cotidiana do leitor. Essas cartas são, portanto, manifestações espontâneas significativas para a análise da *imprensa conselheira*, na medida em que são também o material com o qual se elaboram muitos desses produtos, como o tradicional “correio sentimental”.

Seguindo o argumento de Campbell (2001) sobre a distinção entre “fantasia” e “devaneio”, o elemento de possibilidade contido no discurso prescritivo/terapêutico o afastaria da primeira e aproximaria do segundo. Isso não significa que tais produtos sejam um devaneio em si, mas que, como assinala Campbell acerca de outros produtos simbólicos da mídia, alimentariam o ato de devanear. Haveria uma homologia entre a estrutura do discurso prescritivo e a do devaneio. Ambos se aproximam da fantasia, embora contenham um elemento de possibilidade. Desse modo, o discurso prescritivo da *imprensa conselheira* propiciaria a experimentação de estados aprazíveis imaginariamente, estados que, no entanto, seriam possíveis de serem experimentados na realidade – a crer nas apreciações de leitores acima mencionadas.

Esse “meio termo” entre um *programa* de intervenção direta na realidade com o objetivo de levar o aspirante a desfrutar experiências aprazíveis e uma narrativa “romanesca” que propiciaria experiência semelhante estaria de acordo com a observação de Boltanski (1993) sobre a posição “instável” que a emoção midiática ocupa entre aquela mobilizada pela realidade e aquela mobilizada pela ficção (p. 220). Embora Boltanski proponha essa interpretação no contexto do “espetáculo do sofrimento à distância”, ela se aplicaria à discussão sobre a natureza do vínculo entre o discurso prescritivo e a experiência emocional do aspirante à felicidade.

Por um lado, o discurso prescritivo diria respeito a problemas reais de pessoas concretas e ofereceria soluções razoáveis, possibilitando, pela efetiva solução de um problema, a experiência de estados aprazíveis. Mas em vez de apenas fornecer instruções para uma intervenção na realidade, ele ofereceria significado para as experiências emocionais que, de acordo com Illouz (2008), “ajudam a resolver problemas práticos nos quais a vida emocional figura proeminentemente” (p. 12).

Por outro lado, como aponta o tom “fabuloso” ou “romanesco”, esses discursos serviriam de alimento para o ato de devanear, do qual o aspirante extrai experiências emocionais agradáveis. As formulações assim construídas parecem guardar maior afinidade com uma encenação imaginária da busca pelas experiências aprazíveis, com um “devaneio”, nos termos de Campbell (2001), do que com uma intervenção direta no mundo. Haveria, assim, uma aparente conformação, ora sutil, ora explícita, do discurso prescritivo/terapêutico a uma sensibilidade em que a valorização do prazer anda a par com a da imaginação.

A suspensão do impasse nos discursos sobre a felicidade, com uma expansão dos limites do possível, que seria evidenciada pelos variados apelos à *fabulação*, como se depreende da análise do *corpus*, imprimiria um maior destaque ao funcionamento do

“aparelho romanesco” do que ao caráter de *programa de ação*. A felicidade imaginada, nesse sentido, teria mais a ver com a possibilidade de experimentar estados aprazíveis expurgados de aspectos problemáticos num quadro imaginário do que com a condução do comportamento na vida diária.

## 5.2 O “eu interior” feliz

Como se pode depreender dos inventários dos capítulos 3 e 4, no imaginário da felicidade do discurso prescritivo/terapêutico da *imprensa conselheira*, o “eu interior” do aspirante é uma figura central. É essa dimensão da pessoa que experimentaria a “verdadeira” felicidade, pois, de modo geral, as emoções que emanam da interioridade são consideradas “autênticas”. Apesar de abrigar emoções “negativas” responsáveis pelos problemas morais e, algumas vezes, pelo sofrimento físico que assedia o indivíduo, é na interioridade também que residem os recursos de que se deve lançar mão para solucioná-los. Contudo, a orientação geral é que o “eu interior” deve estar sob controle para que se possa experimentar estados aprazíveis. A noção de felicidade se encontra assim vinculada à imagem de uma interioridade “equilibrada”, onde os “conflitos” estão resolvidos, as emoções hierarquizadas em “positivas” e “negativas” e onde reina a harmonia.

O tom de proximidade e de exclusividade da relação com o leitor que geralmente caracteriza as prescrições, conferido principalmente pela formulação na segunda pessoa do singular do modo verbal imperativo, fornece a primeira pista da proeminência da ideia de indivíduo singular cuja instância de maior diferenciação reside na interioridade. Esse recurso estilístico, no entanto, apenas anuncia a preocupação com o “eu interior” expressa pelas várias questões inventariadas nos dois capítulos anteriores. Dentre elas se destacam o poder de agência do indivíduo diante das vicissitudes, o perigo da dependência de outras pessoas e do “mundo exterior”, a potência da dimensão “interior” tornada disponível à pessoa pelas técnicas de autoconhecimento e a capacidade transformadora do autoconvencimento.

A centralidade do “eu interior” pode ser inicialmente ilustrada pelo sétimo tópico da reportagem “10 idéias pra tornar sua vida mais simples e melhor” (ago./2002). Sob o título de “Cultive a auto-suficiência”, como visto, o texto adverte que, além de buscar a independência financeira, a pessoa deve possuir “as próprias reservas internas” a fim de não precisar contar com terceiros, pois isso só aumentaria o risco de frustração. A “auto-estima” deve ser fortalecida, por sua vez, para evitar que o aspirante se torne dependente da “aceitação” dos

outros. Seria comum a forma de dependência em que se deposita “as chances de ser feliz nas mãos dos outros”, mas as pessoas devem se concentrar nas próprias possibilidades, pois “somos os únicos responsáveis por nossa felicidade”.

A mesma preocupação com a dependência pode ser observada na reportagem “Sem drama” (dez./2004), que trata das reações emocionais apropriadas em face dos imprevistos e contratempos cotidianos embaladas pelo lema “Não leve a vida tão a sério”. Quatro problemas – os motivos pelos quais “esquentamos tanto a cabeça” – são relacionados e acompanhados das respectivas soluções. Paradoxalmente, a tentativa de controle de variados aspectos da vida por parte do indivíduo – o que, em princípio, estaria em consonância com a centralidade que possui nesse imaginário – seria considerada uma fonte de infelicidade neste caso.

O problema descrito sob o título “Queremos controlar o destino” é exemplar nesse sentido. Ele diz respeito a uma tendência que seria geral (“somos todos um pouco parecidos”) de tentar evitar o imprevisível, gerenciando “os acontecimentos ou os atos das outras pessoas”. A solução proposta é “Aceite o imprevisível”, que consiste em resumo em buscar o autoexame para identificar as emoções que motivariam essa tendência. Esse procedimento, no entanto, é claramente uma tentativa de controle.

Ao mesmo tempo em que alerta para a incontrolabilidade das ações dos outros, as prescrições depositam totalmente no indivíduo a responsabilidade pelo seu próprio comportamento. Há uma desconfiança mais ou menos explícita em relação aos “outros” e ao “mundo exterior”, fontes potenciais de infelicidade, mas uma certeza inabalável no poder que o indivíduo possuiria “dentro” de si, como salienta o trecho em que se afirma “residir dentro de nós” a solução para lidar com as emoções provocadas pela imprevisibilidade. Em outros termos, enquanto a racionalidade das ações dos “outros” – que se refere à possibilidade de ser previsível e controlável – e as leis que governam o “mundo exterior” são postas sob suspeita, a interioridade é tomada como a fonte segura tanto de orientação para a condução de si quanto de experiências emocionais, notadamente aquelas do *campo semântico* da felicidade. Exemplo disso, encontrado em vários materiais do *corpus*, é a qualificação de “verdadeira” para a felicidade que se originaria no e contemplaria principalmente o “eu interior”. Essas pistas da centralidade do eu e da potência da interioridade são reforçadas pela afirmação, numa imagem também recorrente nos discursos prescritivos – no caso em foco, elaborada a partir de ensinamentos de líderes espirituais como Gandhi, de preceitos do zen-budismo e de conselhos de um especialista no mundo corporativo – que é possível “transformar o mundo a partir de si”.

Essas imagens corresponderiam, em linhas gerais, ao quadro traçado por Bauman (2007) acerca da volta do sujeito para a interioridade na “sociedade líquido-moderna”. A atenção dispensada ao “interior” seria decorrência do paradoxo que a ideia de individualidade representaria numa sociedade em que todos são exortados a ser indivíduos. Inicialmente se referindo a “indivisibilidade”, a noção de indivíduo ganha força com a ideia de “singularidade”. Contudo, se todos devem ser indivíduos singulares, a possibilidade de ser diferente seria posta à prova. Em vez de serem “diferentes ou únicos”, os membros dessa sociedade seriam “estritamente semelhantes a todos os outros” (p. 26). A procura pelo “verdadeiro eu”, de acordo com Bauman, torna-se, então, uma busca pela instância de maior diferenciação, levando o indivíduo a mergulhar no “interior” de si, com o objetivo de encontrar um “eu” preservado das pressões externas (“não-afetado, não-poluído, não-suprimido, não-deformado”). Esse “núcleo” da singularidade – ou da “autenticidade” – residiria nas emoções e sentimentos, pois diferentemente da razão compartilhada, estes seriam “inerentemente subjetivos” (p. 28).

Imagens frequentes da busca por um “verdadeiro eu” no discurso prescritivo/terapêutico se referem à ameaça que representaria a dependência dos “outros” e das instâncias “exteriores”, de modo geral, para a “paz de espírito”, o “equilíbrio emocional” ou outra categoria do *campo semântico* da felicidade, como visto parcialmente na seção anterior. A *expectativa hedonista* que orienta o discurso prescritivo/terapêutico sugere que mais do que procurar a maior diferenciação do indivíduo na subjetividade, como assinala Bauman (2007), o que parece estar em jogo é a remoção das ameaças às experiências aprazíveis representadas pela instabilidade, pela incontrollabilidade, dos “outros” e do “mundo exterior”. Sendo mais estável porque controlável pelo indivíduo, a interioridade oferecerá menos riscos às experiências aprazíveis.

No que diz respeito à dependência dos “outros”, ela seria perigosa em variadas situações, até mesmo numa relação supostamente afetiva como o casamento.<sup>52</sup> Em “Infinito posto que é chama” (nov./2003), um dos “passos para a felicidade no casamento” é conhecer a si mesmo para evitar a dependência do outro, considerada nociva para a vida do casal. No mesmo texto, são feitas considerações sobre a adoção de um modelo pessoal de casamento, cujas etapas seriam “entender por que agimos como agimos” e “agir por vontade própria, e não pela dos outros”.

---

<sup>52</sup> Essa perspectiva das relações afetivas adotada pela *imprensa conselheira* está claramente em consonância com a “fragilidade dos laços humanos” (BAUMAN, 2004) e com a “relação pura” (GIDDENS, 1993).

O “outro” está sempre presente nesse imaginário como uma ameaça mais ou menos explícita. Vale notar, no entanto, que, em alguns momentos, ele *ressurge* com outro valor. A *negatividade* atribuída à dependência do “outro” é substituída pela *positividade* da relação com o “outro” para a felicidade do aspirante. Ele costuma assumir um caráter instrumental, como, por exemplo, na constatação de que “ter um bom amigo no trabalho” seria um quesito importante “para uma vida profissional feliz” feita por uma pesquisa encampada pela reportagem “Oba, segunda-feira!” (abr./2005). Já em “Faça as pazes com você” (dez./2005), um dos passos para se livrar da raiva e perdoar alguém, obtendo como resultado “leveza de espírito”, é desabafar, gritar chorar e contar para pessoas “de confiança” como mãe, marido ou namorada. Em “Só e bem acompanhado” (abr./2004), a felicidade de quem mora sozinho, paradoxalmente, pode provir da “vantagem” de estar livre para receber visitas.

Da mesma forma que há exortações para a prevenção da dependência em relação aos “outros”, há uma constante identificação das várias ameaças às experiências aprazíveis que viriam do mundo “exterior”. Esse ponto pode ser ilustrado pela reportagem “O verdadeiro luxo” (dez./2007). Nesse texto, a qualidade das experiências aprazíveis advindas da fruição das coisas do “mundo exterior” – evocado pelas categorias “dinheiro”, “preço”, “mercado”, “consumo”, “marca”, “grife” entre outras – seria vista com desconfiança face à qualidade daquelas que envolveriam supostamente apenas a subjetividade, como “momentos emocionantes”, “emoções vividas”, “experiências únicas”, “experiência sensorial de bem-estar”.

Num contexto mais restrito, mas lembrado com constância, o caos e a desordem do mundo ameaçam o cotidiano das pessoas e, conseqüentemente, sua felicidade, como exemplificam as reportagens “Você tem cinco minutos?” (set./2004) e “Feito mágica” (out./2006). A falta de organização dos objetos e de planejamento das atividades rotineiras com fins a uma gerência do tempo, como advertem os textos, pode degenerar numa “bagunça”, fazendo com que se perca, muitas vezes, além de tempo e dinheiro, “paz de espírito”. Em casos extremos, levaria mesmo à depressão. Essas ameaças vindas de fora do indivíduo justificariam a proeminência que a interioridade assume nesses discursos.

A busca pelo “eu interior” pressupõe que o aspirante seja dotado de uma sofisticada capacidade de autoexame. Ele estaria apto a identificar precisamente sua dinâmica emocional, como ilustra a prescrição da reportagem “Sem drama” (dez./2004), referida acima, acerca do mal-estar que produziria no indivíduo sua inclinação a controlar diferentes aspectos do cotidiano: “A dica é examinar o sentimento que se esconde por trás da atitude”. Assim, além de ser o condutor independente da própria vida e possuir na interioridade os requisitos



necessários para desfrutar experiências aprazíveis, o aspirante disporia, entre outros recursos pessoais, de uma habilidade analítica apropriada para interpretar as várias nuances das circunstâncias em que vive. Isso sustentaria os frequentes encorajamentos pela busca do autoconhecimento, estando a experiência da felicidade, via de regra, associada ao sucesso dessa empreitada. O pleno conhecimento de si constitui um caminho eficaz para o aspirante desfrutar a felicidade. A constante referência a essa tarefa sugere que o destinatário típico-ideal dessas exortações deve ser primordialmente um indivíduo autorreflexivo, permanentemente atento a si mesmo.

Como assinala Rüdiger (1996), a propósito da literatura de autoajuda – e que se aplica à *imprensa conselheira* –, esses textos propõem práticas por intermédio das quais as pessoas “procuram descobrir, cultivar e empregar seus supostos recursos interiores e transformar sua subjetividade, visando a conseguir uma determinada posição individual supra ou intramundana” (p. 11). O objetivo de fazer com que o leitor típico-ideal descubra “dentro de si” os recursos para solucionar as questões que lhe são impostas pelo modo de vida moderno, tem como pressuposição que o indivíduo possui na sua “interioridade” os elementos necessários para sua autodireção.

A importância do autoconhecimento nessa cosmologia pode ser avaliada pelo destaque como primeira prescrição na reportagem de referência “10 idéias pra tornar sua vida mais simples e melhor” (ago./2002). Como visto anteriormente, sob o título de “Conheça a si mesmo”, a primeira “idéia” chama a atenção para a “ignorância de si” como uma fonte de sofrimento. Ela enfatiza a proeminência do “eu interior” para as experiências aprazíveis do aspirante, ressalta a oposição entre essa dimensão da pessoa e os “outros” e o “mundo exterior” e oferece um esboço da técnica de conhecimento da interioridade. Essa técnica consistiria em olhar para “dentro” de si a fim de manter o controle sobre a própria vida.

A ênfase no autoconhecimento como um requisito para a fruição de experiências aprazíveis, como o “equilíbrio”, por exemplo, é também ilustrada pela reportagem “Afinal, quem é você?” (jun./2007). A pessoa construiria “máscaras” que se mostrariam úteis nas suas relações com o mundo, no entanto, a questão central do autoconhecimento é revelar a personalidade “verdadeira”, a personalidade “sem máscaras”. Embora atuem como proteções, as “máscaras” seriam inconvenientes quando surgem mesmo sem ser acionadas, criando obstáculos a experiências emocionais mais plenas. Por isso seria necessário “conhecer a si mesmo”, numa “exploração interior”, a fim de identificar essas “amarras” que impedem o pleno gozo de emoções aprazíveis e delas se livrar.

Essa “exploração” metódica do “eu interior”, seria primordialmente uma tarefa do

próprio sujeito. Contudo não está descartado o recurso à ajuda exterior em casos julgados mais complexos. A solução para um problema “que incomoda bem lá dentro”, com o qual o indivíduo não consegue lidar sozinho, como observa a reportagem “Terapia em foco” (jul./2007), passa pela ajuda profissional.<sup>53</sup>

Analisando manuais cujos temas são as “perturbações”, o “controle da mente” e a maximização dos “poderes da mente”, Salem (1992) observa que, em sua totalidade, essa literatura estaria “visceralmente comprometida com uma representação do sujeito como fundado em sua força voluntária e na livre possessão de si” (p. 3). Os princípios básicos, meios ou recursos e o fim almejado dos manuais seriam consciência, vontade, posse de si, livre arbítrio. Desse modo, o modelo da autoajuda seria “altamente centrado no indivíduo” e organizado em torno de um único centro articulador, no caso, a mente, a cujos conteúdos conferem “potência absoluta” (p. 6). A origem dos males físicos ou morais e também da cura seria o próprio sujeito. Ao dar uma roupagem científica ao seu conteúdo, os manuais reforçariam a exigência de conhecimento e habilidades específicas, supostamente de posse comum, para alcançar os resultados propostos. Como nota a autora: “o acesso à saúde, ao bem-estar, à felicidade e/ou a eliminação de constrangimentos que se impõem sobre a mente são vistos como exigindo ‘saber especializado’ e ‘aprendizagem’ – afora outras qualidades tidas como acessíveis a ‘todos e a qualquer um’” (p. 5).

Essas observações e o exame do material empírico sugerem que essa é uma concepção de pessoa autossuficiente, que basta a si mesma no que diz respeito ao modo de ser, aos comportamentos, à existência social, às experiências emocionais etc. Em linhas gerais, refere-se a um individualismo levado ao extremo como se pode observar nos exemplos analisados.

Além de concebê-lo como autossuficiente, as imagens relativas à busca pelo conhecimento de si esboçam uma morfologia do indivíduo. Ele seria composto por uma instância em permanente contato com o “mundo exterior” – uma “máscara” – e por um “eu interior” que deve permanecer dele apartado. A “máscara” recobre o “eu interior”, isolando-o do mundo. Ela é exposta, conhecida, pública; o “eu interior” oculto, misterioso e privado. Cabe ao aspirante zelar pelo tráfego de estímulos e emoções entre o “mundo exterior” e o “eu interior”. As emoções provindas da interioridade devem intervir no “mundo exterior” de

---

<sup>53</sup> Para Bauman (2007), nessa auscultação das “vozes de ‘dentro’”, o indivíduo contaria com um crescente mercado de auxílio, que zela pela correta interpretação dessas percepções. Haveria uma abundância de oferta de serviços profissionais destinados a guiar o indivíduo “pelos calabouços sombrios de nossas almas”. No entanto, acrescenta, essa “viagem de autodescoberta” frequentemente acaba na oferta de “kits de montar” fabricados em massa, a partir dos quais os indivíduos construiriam sua individualidade (p. 28).

maneira controlada; este, por sua vez, não deve definir com seus estímulos os rumos das experiências interiores.

O indivíduo teria plena consciência das suas duas dimensões, constituição que lhe permitiria observar os próprios pensamentos e sentimentos, ouvir a “voz interior”, “olhar para dentro”, dialogar consigo mesmo e exercer o poder de autoconvencimento, tarefas essenciais ao autoconhecimento e ao autodomínio. Isso sugere uma configuração paradoxal do “eu interior”. Por um lado ele é observado, pois o aspirante é estimulado a estar atento à sua interioridade. Nesse sentido, ela é desconhecida, misteriosa, e deve ser explorada e mapeada. Por outro, ela “fala”, porque o aspirante deve ouvir sua “voz interior”. A interioridade seria, portanto, detentora de um saber, porque o indivíduo “ouve” e se deixa guiar por aquilo que ela diz. Observar os próprios pensamentos e sentimentos, ouvir a “voz interior”, dialogar consigo mesmo e autoconvencer-se são essenciais para as transformações pelas quais deve passar o aspirante a fim de experimentar plenamente estados aprazíveis.

Apesar de ser a fonte segura de orientação para a condução de si em variadas esferas da vida e também de experiências aprazíveis, a interioridade seria, para o discurso prescritivo/terapêutico, uma dimensão desconhecida, misteriosa, perigosa e de difícil acesso da pessoa que abriga estados emocionais nocivos. Por isso, a constante orientação para sua exploração e mapeamento. Se o pleno domínio de si é a condição necessária para livrar-se das ameaças exteriores, antes, seria preciso vencer as ameaças que se ocultam no próprio “eu interior”. O autoconhecimento seria a forma eficaz e acessível ao aspirante de promover uma “faxina” na “mente” ou vencer a “batalha” da interioridade. As metáforas para a busca pelo conhecimento de si a que se recorre na reportagem “Terapia em foco” (jul./2007), por exemplo, é a de uma viagem exploratória e de uma intervenção cirúrgica. Em “Essa nossa sombra” (mar./2007), como visto anteriormente, a busca pelo conhecimento da interioridade é comparada a uma dramática batalha de desmascaramento. Embaixo da “máscara” da pessoa, estaria o “eu verdadeiro” e o repertório de “emoções negativas” que ele carrega. Sem um exame adequado, esse conteúdo potencialmente perigoso continua quase sempre desconhecido. Entretanto, ao aspirante é possível examiná-lo metodicamente, porque ele deteria a habilidade analítica requerida. Às vezes, como visto, é recomendado que se recorra aos serviços de profissionais como os terapeutas, líderes religiosos e outros conselheiros profissionais.

Assim, para que o sujeito se ponha a salvo das ameaças do “mundo exterior”, ele precisa enfrentar o que poderia ser considerado um “conflito interior”. As imagens recorrentes assinalam que os estados aprazíveis são experimentados verdadeiramente quando a dimensão

interior se encontra *pacificada*, quando as emoções “negativas” estão sob controle, quando o aspirante conhece precisamente sua interioridade e se encontra em “harmonia” com ela. A assertiva presente no *olho* da reportagem “Só e bem acompanhado” (abr./2004) ilustra essa questão: “Para viver sozinho e feliz, é preciso fazer as pazes consigo mesmo”. Desse modo, pode-se pensar na felicidade como uma experiência que não ocorre em *presença* das emoções “negativas”, alvos das incursões à interioridade.

Ao depositar sobre o sujeito virtualmente toda a responsabilidade pela condução da própria vida, essa concepção de pessoa daria uma conformação particular à noção de felicidade. Um primeiro aspecto dessa questão é a retirada do aspirante da dependência dos outros seres humanos. A dependência, como visto nos exemplos anteriores, é uma constante fonte de mal-estar. Desse modo, a felicidade seria uma experiência emocional fundamentalmente individual. O aspirante, dotado de todos os requisitos para proporcionar essa experiência a si mesmo, estaria liberto da “interdependência fundamental uns dos outros” que formaria a sociedade (Elias, 1993; 2006).

O aspirante, tal qual o constrói o discurso prescritivo, corresponde com grande precisão à figura do *homo clausus*, do homem encapsulado que, para Elias (1993), estaria ramificada no pensamento ocidental. Trata-se de um “indivíduo independente, auto-suficiente”, em cujo interior reside uma “essência”. A concepção de *homo clausus* diz respeito a “um pequeno mundo em si mesmo” que existe independente do “grande mundo externo”. Abrigado na interioridade do indivíduo, o “verdadeiro eu” seria isolado por uma “parede invisível” do que lhe é exterior, “incluindo os demais seres humanos” (p. 238). Essa cápsula que encerraria “os impulsos instintivos e emocionais” na interioridade, impedindo-os de se manifestarem em ação no “mundo exterior”, de acordo com Elias (1993), é constituída pelo “controle mais firme, mais geral e uniforme das emoções” pelo próprio indivíduo (p. 246).

Essa concepção do homem separado do mundo circundante dominaria tanto a imaginação da sociedade em geral como o pensamento erudito, surgindo em diferentes versões, como *homo philosophicus*, *homo oeconomicus*, *homo psychologicus* etc. Da mesma forma que nas ciências humanas e na literatura – duas áreas destacadas por Elias – essa figura parece dominar também o imaginário da mídia, do discurso prescritivo/terapêutico em particular.

A imagem do aspirante como independente e autossuficiente empresta à dependência, de modo geral, uma conotação negativa nesse imaginário. A proeminência do “eu interior” promoveria uma redução no potencial de conflitos e contradições em que o indivíduo se vê mergulhado quando em todas as esferas de sua vida cotidiana está intimamente vinculado a

outros indivíduos. Nos processos de solução dos problemas propostos pela *imprensa conselheira*, as referências feitas a outras pessoas atribuem a elas, em geral, um caráter instrumental. Esse é o caso, por exemplo, da recomendação de busca de ajuda de especialistas, ou ainda, do apoio de amigos. O aspirante mantém sob seu controle o emprego desses recursos “externos”, e os objetivos dessa busca de apoio dizem respeito exclusivamente a si. O discurso prescritivo/terapêutico retiraria de cena todo o potencial de conflito e frustração dessas relações entre seres humanos. Ao depender apenas de si, o aspirante lidaria apenas com uma só instância, o seu “eu interior”, em princípio, possuidor de uma estabilidade maior do que aquela das instâncias “exteriores”. Assim, os estados emocionais do *campo semântico* da felicidade experimentados graças unicamente aos supostos recursos interiores que o indivíduo descobre, cultiva e emprega estariam intimamente vinculados à noção de *pacificação*.

A segunda implicação da centralidade do “eu interior” é a domesticidade que ela emprestaria à noção de felicidade. Uma aproximação desse ponto pode ser feita com o apoio das considerações de Lipovetsky (2007) acerca da inadequação da metáfora dionisíaca que algumas tendências analíticas empregariam para caracterizar o hedonismo nas sociedades “superdesenvolvidas”. Em lugar de um ressurgimento da procura por êxtases e fusões comunitárias, haveria, observa Lipovetsky, uma intensificação da busca pelos “prazeres privados do consumo de lazeres” (p. 211). Mesmo quando vividos em grupo, os lazeres estariam orientados por uma “crescente individualização dos modos de vida” (p. 212). Os indivíduos estariam menos propensos a “sair de si”, do que a expandir o tempo para si, “entregue às livres disposições pessoais” (*idem*). O “hiperindivíduo”, como o denomina Lipovetsky, estaria mais próximo do “homem democrático” descrito por Tocqueville, vivendo numa era de sensualidade “moderada e tranquila” do que numa era de “efervescências sensoriais e de hedonismo maximalista”. Desse modo, ao contrário do ideal dionisíaco de dissolução do eu na fusão coletiva, a tendência seria a de “encontrar a felicidade no equilíbrio, chegar à harmonia interior, viver em paz de maneira sã e em forma” (p. 214). Enfim, haveria de fato um “primado dos gostos e das escolhas pessoais” e, conseqüentemente um abrandamento dos “excessos” de uma busca dos “gozos desenfreados”.

O imaginário do discurso prescritivo/terapêutico da *imprensa conselheira* ressoaria essa tendência de contenção dos excessos e privatização do hedonismo. A figura do indivíduo autossuficiente, preocupado com a independência, cioso de sua interioridade e orientado pelo autoconhecimento e pelo autodomínio seria diametralmente oposta àquela do indivíduo em busca das explosões dionisíacas. A noção de felicidade corrente nesse discurso diz respeito a

um estado emocional que se experimenta na vida diária, mesmo nas circunstâncias consideradas mais prosaicas, e não em arrebatamentos. Ele idealmente está liberto de toda sorte de constrangimento social quanto à sua experiência emocional, estando apto a escolher a ocasião e a forma da sua experiência hedonística. Essa ocasião preferencial é o fluxo da vida cotidiana e a forma é privada.

Essa incorporação da *expectativa hedonista* ao fluxo da vida cotidiana pode ser observada no *olho* da reportagem “Só e bem acompanhado” (abr./2004): . “Para viver sozinho e feliz, é preciso fazer as pazes consigo mesmo. E saber aproveitar as vantagens que essa situação oferece”. A reportagem refere-se à experiência de “solidão”<sup>54</sup> de um determinado estrato socioeconômico que, embora não seja possível precisar, inscreve-se nas chamadas “camadas médias urbanas” e numa faixa etária, a julgar pela idade declarada dos entrevistados, entre 25 e 60 anos. Um formulário intitulado “10 dicas para viver só”, referido no capítulo 4 – organizado em torno de princípios gerais que podem ser inicialmente identificados como hipertrofia do eu, calculabilidade (vantagem/ desvantagem), racionalidade (previsão) e capacidade de autoconvencimento – oferece pistas da tendência a conceber a felicidade como uma experiência cotidiana.

As exortações são no sentido de apreciação das vantagens – associadas claramente à noção de prazer – que podem ser extraídas das circunstâncias de morar sozinho. A felicidade que as prescrições visam pode ser considerada “domesticada” não só por derivar de situações e experiências relativas à moradia e a aspectos que diriam respeito ao estilo de vida de determinado estrato socioeconômico – “sair sozinho” para divertir-se, personalizar a casa, pagar contas, possuir animais de estimação etc. – mas também por ser concebida como incorporada à vida comum. As circunstâncias dessa experiência são virtualmente todas essas atividades e situações. A felicidade pode provir, por exemplo, da ausência de alguém que reclame de uma toalha molhada sobre a cama, de poder “personalizar” a casa ou de estar livre para receber visitas. A irrupção da felicidade não estaria associada a um momento excepcional, mas à temporalidade da rotina.

Abu-Lughod (2003), discutindo o melodrama televisivo egípcio, aponta como uma das características dessa ficção seriada que permitiria compreendê-la como “uma tecnologia para a produção de novos tipos de pessoa”, a sua inserção no mundo cotidiano (p. 79). Comparado com o contexto emotivo da lamentação ritual dos mortos, uma arte poética tradicional, o

---

<sup>54</sup> É preciso distinguir entre morar sozinho, que pode ser uma escolha do indivíduo ou uma posição das circunstâncias, e a experiência emocional da “solidão”.

melodrama egípcio moderno cobriria “uma ampla gama de emoções que são conectadas aos indivíduos e inseridas no mundo cotidiano comum e doméstico” (p. 90). A especificidade do melodrama consistiria “na emotividade do mundo cotidiano, que por sua vez age no sentido de destacar a importância do sujeito individual – o lócus e a fonte de todos estes sentimentos exacerbados” (*idem*).

As observações de Abu-Lughod assinalam os fortes vínculos entre a mídia e a vida cotidiana. Ao destacar as experiências emocionais como o pólo em torno do qual gravita a vida doméstica e cotidiana das pessoas, o melodrama lançaria luz sobre a individualidade na medida em que dela emanariam as emoções que conduzem a trama. O sujeito individual – a interioridade psicológica – figuraria, então, como instância a partir da qual a vida cotidiana ganha sentido. No melodrama, a ênfase na emotividade da vida cotidiana chamaria a atenção para o indivíduo.

Como sugere o exame do discurso prescritivo/terapêutico, tal qual o melodrama televisivo estudado por Abu-Lughod (2003), ele também se articula a partir da tríade emoção/cotidiano/ indivíduo. Porém, parece haver um arranjo diferente desses elementos. No discurso prescritivo/terapêutico, a centralidade do “eu interior” enfatizaria a inserção da felicidade na vida cotidiana e doméstica. Sendo a interioridade a instância responsável pela felicidade, o indivíduo pode acioná-la em variadas circunstâncias, num regime de normalidade, como sugere a *expectativa hedonista* que domina o discurso prescritivo/terapêutico.

As prescrições estariam assentadas, portanto, na figura do indivíduo completamente equipado com os recursos necessários e suficientes para experimentar estados aprazíveis a salvo dos constrangimentos impostos pelos “outros” e pelo “mundo exterior”. O “eu interior” abriga os recursos que o indivíduo necessita para criar as condições controladas e estáveis a fim de viver a “verdadeira felicidade” ou obter “paz de espírito”. No imaginário do discurso prescritivo/terapêutico, a felicidade é uma experiência emocional modelada que o indivíduo mantém em potencial em sua interioridade e que pode ser desencadeada sob seu controle no fluxo da vida cotidiana.

### 5.3 A *comunicação perfeita* e a felicidade

São frequentes nas prescrições para a exploração da interioridade imagens que se referem ao que pode ser entendido como um processo de comunicação estabelecido entre as instâncias que compoariam a pessoa do aspirante. Este último é exortado a ouvir a “voz

interior”, a estabelecer um “diálogo interior” e a empregar sua capacidade de “autoconvencimento”, tarefas fundamentais do processo de conhecimento de si e conseqüentemente requisitos para a experiência da felicidade. Há subjacente a essas imagens e em outras de mesmo teor a crença no poder terapêutico da adequada comunicação do indivíduo com sua interioridade. O trânsito apropriado e a codificação e interpretação corretas das mensagens teriam a faculdade de remover o mal-estar – uma espécie de *mal-entendido* – e promover experiências aprazíveis.

O aspirante possuiria também a habilidade de “ler” o mundo, de entender os “sinais” do próprio corpo e de interpretar com precisão seus próprios *dramas* existenciais assim como os de outras pessoas para deles extrair “lições” para a sua condução em variadas esferas da vida. Do mesmo modo, há uma manifesta confiança no efeito das proposições que o aspirante deve fazer a outrem – tomadas como inequívocas e evidentes em si mesmas – para a resolução de divergências e o estabelecimento das condições para as experiências emocionais aprazíveis. Como visto anteriormente, os “outros” são frequentemente considerados um problema para a felicidade na medida em que se estabelece com eles uma relação de dependência. No entanto, o diálogo é apresentado como o instrumento eficaz de reconciliação entre o aspirante e os outros. Assim, dúvidas, instabilidades, conflitos, inquietações e demais mal-estares que acometem a interioridade encontrariam numa “ética comunicativa”, nos termos de Illouz (2008), o rumo para a *pacificação*.<sup>55</sup>

Em termos estruturais, a noção de um processo de comunicação expurgado de aspectos problemáticos sustentaria a própria existência do discurso prescritivo/terapêutico sobre os estados aprazíveis, uma vez que ele está fundado no suposto caráter inequívoco dos conselhos, orientações, fórmulas e modelos oferecidos. As prescrições raramente colocam em questão, por exemplo, a inapreensível polissemia da noção de felicidade. A ideia de *comunicação perfeita*, nesse sentido, diria respeito a um esforço de eliminação das ambivalências e conflitos inerentes ao processo de comunicação.<sup>56</sup> Ela remete a um aspecto da noção de *pacificação* que seria sustentado pela natureza da interação em que ocorrem as prescrições. A “quase-interação mediada” (THOMPSON, 2002), ao separar os contextos de

---

<sup>55</sup> Na investigação sobre a “civilização dos costumes”, Elias (1993) ressalta como o uso das palavras na sociedade de corte foi adaptado a um “refinamento dos sentimentos” (p. 117-123). Assim, a conversação seria uma das arenas em que se pode perceber a dinâmica do “processo civilizador”.

<sup>56</sup> Bauman (1999), tomando uma visão “informacional” do mundo, considera que o triunfo da racionalidade do projeto moderno seria a “eliminação do ruído”. Isso significaria o “controle total da mensagem” pelo emissor determinando uma recepção “sem ambigüidades” (p. 237).



produção e recepção da produção simbólica, abrandaria os aspectos problemáticos característicos de uma interação face a face, sugerindo uma comunicação com um potencial de conflito reduzido.

A questão da comunicação “interna” no discurso prescritivo pode ser ilustrada inicialmente por um trecho da reportagem “Mudar é bom” (jan./2007), que trata de mudanças necessárias no curso da vida. Sobre os dilemas “interiores” que dificultariam essas mudanças, o trecho pondera que “temos muitas vozes dentro de nós”. Essa polifonia configuraria uma “luta” e a “meditação” e o “trabalho espiritual interior” seriam maneiras de acalmar essas vozes em disputa, promovendo a “unificação do ser”. Em “Escuta aqui” (fev./2006), a doença aparece como um índice de inconformidade do “eu interior”, sendo o aspirante aconselhado a “escutar” o próprio corpo a fim de identificar as razões desse desequilíbrio. Imagem semelhante se encontra no texto do índice da reportagem “Isto ou aquilo” (jun./2004), sobre a “ansiedade” que acometeria os indivíduos contemporâneos quando precisam escolher entre várias opções. Para fazer a opção correta, o aspirante deve, segundo o aconselhamento, prestar atenção “no que seu coração tem a dizer”. Uma variação é formulada sob a rubrica “Ouça sua própria vontade”, da reportagem “Só e bem acompanhado” (abr./2004): “Ficar só é uma ótima forma de aguçar o ouvido. Mas o ouvido interior, aquele que ouve a voz que sai do coração”.

No que diz respeito a uma promoção da “ética comunicativa” com relação ao “outro”, a reportagem “Infinito posto que é chama” (nov./2003) ilustra a confiança manifestada na *comunicação perfeita* para a resolução de conflitos. Um dos “passos” relacionados para a manutenção da felicidade no casamento é “Saiba conversar”, que orienta o aspirante a se empenhar ao máximo na conversação com o parceiro: “Falar das pequenas mágoas é vital. E tem que ser do jeito certo: com atenção, com bons ouvidos, com tempo pra cada um”. Mas para obter bons resultados do diálogo, o aspirante precisaria aprimorar essa habilidade: “não faltam assuntos para treinar a comunicação a dois”. Também é preciso estar preparado, alerta o redator, para um processo de ajuste mais longo: “Muitas vezes, são várias conversas que trazem uma boa compreensão sobre algo e, finalmente, uma mudança de atitude”.

O que poderia ser entendido como uma habilidade semiológica do aspirante também é requerido para que ele faça uma correta “leitura” do mundo ou para compartilhar aquela feita por outros e apresentada pelos textos prescritivos como exemplares. A partir das próprias interpretações ou das de outrem, o aspirante poderia conhecer as circunstâncias propícias às experiências aprazíveis. O *olho* da reportagem “Você é o artista” (jun./2006) exemplifica essa exigência: “A criatividade pessoal é um dos segredos da felicidade. Aprenda a identificá-la em sua vida e saiba como nunca perdê-la em seu cotidiano”.

Uma variação dessa injunção se refere às “lições” para a condução da vida que o aspirante pode extrair da interpretação das suas experiências ou da interpretação que os outros fazem das próprias experiências e que o texto prescritivo encampa. Um exemplo da exortação à “leitura” correta da própria experiência é a reportagem “Sobre vitórias e derrotas” (ago./2006), cuja *chamada de capa* aconselha: “Aprenda com os altos e baixos da vida e tire novas lições das vitórias e das derrotas (e sinta-se ainda mais pra cima)”. Já em “Prazer de existir” (jul./2004), as “lições” extraídas por outrem são oferecidas ao aspirante. A intenção manifesta é apresentar um conjunto de relatos de quem correu risco de morte ou sofreu alguma mutilação e que desses episódios teria retirado ensinamentos para a condução de sua vida. Isso é declarado no *olho* da reportagem: “Eles encararam o último dia de suas vidas, mas sobreviveram. E descobriram o valor de estar vivo, uma lição que compartilham agora com você. Gente que aprendeu a dar valor à vida conta como aproveitar cada dia”.

As orientações vinculadas a essas imagens do processo de comunicação “interna” e da habilidade semiológica do aspirante sugerem que as situações problemáticas por ele enfrentadas são resultado de um gerenciamento inadequado do fluxo de mensagens e de sua interpretação tanto na interioridade quanto no “mundo exterior”. O aspirante teria uma predisposição, mas as habilidades de comunicação “interna” e de interpretação do mundo seriam aprendidas ou desenvolvidas. E o desenvolvimento dessa habilidade seria também matéria do discurso prescritivo, como ilustra a *chamada de capa* da reportagem “Isto ou aquilo” (jun./2004): “Saiba por que ficou tão difícil fazer escolhas, aprenda a descobrir seus desejos verdadeiros e decida melhor (não importa quantas opções houver para escolher)”.

Haveria, desse modo, uma relação direta entre experiências aprazíveis e bom desempenho comunicacional do aspirante com sua interioridade e com o “mundo exterior”, incluídos aí os “outros”. A comunicação torna-se o instrumento eficaz para a solução dos problemas da relação do aspirante tanto com sua interioridade quanto com o “mundo exterior”. A proverbial busca da felicidade se aproxima, nesses termos, de uma busca de significados inequívocos inspirada por um modelo comunicacional.

Illouz (2008) mostra que o modelo de sociabilidade baseado na comunicação constitui um ponto-chave da intervenção das teorias psicológicas na gerência das emoções nas corporações.<sup>57</sup> Embora a abordagem se concentre nessa esfera específica, a utilização da

---

<sup>57</sup> Além dos programas de treinamento, os principais veículos de difusão desse modelo seriam a literatura de autoajuda e a *imprensa conselheira*. Exemplos do discurso prescritivo sobre o mundo do trabalho encontram-se no *corpus* em questão. Um exemplo de publicação voltada exclusivamente para esse tema é a revista *Você S.A.*, também da Editora Abril.

comunicação como instrumento de “reconciliação” se estenderia a outras, como observa a autora: “Comunicação tem assim se tornado uma habilidade emocional para a navegação em ambientes cheios de incertezas e imperativos conflitantes e colaboração com outros” (p. 95). E são esses ambientes que servem de pano de fundo para a construção do discurso prescritivo/terapêutico.

Esse modelo explicaria conflitos e problemas como decorrentes de uma “comunicação emocional e linguística imperfeita” (p. 88). Ele visaria a prover técnicas linguísticas e emocionais para “reconciliar imperativos divergentes”, como afirmar e expressar o eu, cooperar com os outros, entender os motivos do outro, manipular a si e aos outros para alcançar os objetivos desejados e ser autocontrolado, embora tendo personalidade e sendo acessível. A comunicação reconciliaria, assim, o autointeresse e a atenção ao outro. Com base no “*ethos* da comunicação”, o pré-requisito para que o indivíduo garanta um bom relacionamento é uma avaliação objetiva de si mesmo, isto é, a compreensão de como ele aparece para os outros (p. 88-90). Isso sugeriria que o maior interesse das pessoas seria controlar as próprias emoções, ouvir o outro e comunicar-se com ele e exercitar a empatia (p. 94).

Essas considerações sobre o modelo comunicacional forneceriam indicações importantes para pensar a *pacificação* do imaginário da felicidade do discurso prescritivo/terapêutico. O poder conciliatório do “*ethos* da comunicação” guardaria afinidades evidentes com a tendência do discurso prescritivo/terapêutico de racionalização e abrandamento dos aspectos problemáticos das experiências emocionais. A experiência de estados apazíveis, como os exemplos ressaltam, é vinculada nesses discursos a uma habilidade semiológica do indivíduo. Fenômenos que talvez sejam da ordem do incomunicável – a avaliação das próprias emoções, tarefa proposta com frequência nas prescrições – tornam-se “racionalizáveis” em termos de um “diálogo” com a interioridade. Há um interlocutor – cujas mensagens são completamente acessíveis – com quem o aspirante interage. Essa interação chegaria a bom termo porque ambos partilham o mesmo código e o processo de comunicação entre eles não conhece obstáculos. A interação entre essas instâncias e, por extensão do modelo, entre os seres humanos, é reduzida às suas dimensões semiológicas. A opacidade inicial da interioridade – qualificada como inacessível e misteriosa, atributos que motivariam as injunções ao autoconhecimento – contrastaria com a “naturalidade” de um diálogo. O indivíduo poderia conhecer, então, seu “eu interior” ou “eu verdadeiro”, torná-lo acessível e manter com ele uma troca permanente, uma das condições tão enfatizadas pelo discurso prescritivo para ser feliz.

A “ética comunicativa” garantiria também o abrandamento da ameaça representada pela dependência do outro ao instituir um vínculo “neutro” entre os atores. Illouz (2008), discutindo a noção de intimidade, observa que, oriundas do modelo comunicacional, as técnicas para suplantar os conflitos entre os interlocutores baseadas na “persuasão terapêutica” sugeririam que um “terreno neutro de significado objetivo”, ao mesmo tempo emocional e linguístico, pode ser alcançado para além das diferenças. Essas técnicas ensinariam a transformar emoções em objetos a serem mantidos sob vigilância: “Esta injunção para manter os sentimentos à distância está no coração da comunicação e do *ethos* terapêutico” (p. 133). Assim, a redução dos aspectos problemáticos da relação com o outro que ameaçam a felicidade do aspirante – particularmente a dependência e o conflito – seria uma questão de gerenciamento da comunicação a fim de manter “padrões neutros de discurso” emocional e linguístico.

Nessa mesma chave, a *comunicação perfeita* configuraria a maneira eficaz de o aspirante proteger sua experiência de estados aprazíveis das ameaças do mundo “exterior”. A *leitura* correta do mundo permitiria identificar os aspectos nefastos causadores de estados emocionais do *campo semântico* do mal-estar, além das indicações das condutas apropriadas à fruição da felicidade. Tantas vezes inviabilizada pelas ideias de instabilidade, conflito, ambiguidade e incerteza pelos diagnósticos da subjetividade moderna, a noção de felicidade, segundo o discurso prescritivo/terapêutico, estaria mais próxima da “racionalidade” sustentada por um modelo comunicacional.

\*\*\*

A tendência de abrandamento dos aspectos problemáticos das experiências aprazíveis se manifesta claramente na suspensão do impasse, que aproxima a formulação de um *programa de ação* característico do discurso prescritivo/terapêutico de uma narrativa de atmosfera *fabulosa*. Nesses textos de caráter factual, o marcante tom metafórico e as imagens tomadas de empréstimo a várias instâncias de produção simbólica, notadamente de outros produtos midiáticos, assinalam a permanente operação daquilo que Barthes (1989) denominou “aparelho romanescos”. No seu esforço de extermínio da ambivalência, a “competência especializada” (BAUMAN, 1999), não hesitaria em lançar mão das qualidades míticas do relato factual.

Nesse mesmo sentido aponta a centralidade do “eu interior” nessas prescrições. Uma vez retirada do alcance dos potenciais conflitos próprios da interdependência entre as pessoas, a felicidade torna-se uma experiência individual subordinada unicamente aos recursos que o indivíduo abriga em sua interioridade. Inicialmente uma dimensão opaca e misteriosa da

pessoa, que oculta emoções danosas aos estados aprazíveis e também a “essência” individual, a interioridade torna-se conhecida e manejável graças ao autoconhecimento promovido pelas habilidades analíticas que o próprio indivíduo detém. Subjugadas e isoladas do “mundo exterior” por uma “cápsula”, nos termos de Elias (1993), as emoções “negativas” deixariam de oferecer riscos à felicidade.

O autoconhecimento que leva a esse domínio de si consiste basicamente no estabelecimento de um *diálogo* do aspirante com sua interioridade. Isso pressupõe uma refinada habilidade do indivíduo para se comunicar não apenas com o “eu interior”, mas também com o “mundo exterior”, incluídas as outras pessoas. Ela seria fundamental para o indivíduo fruir as experiências aprazíveis plenamente, sem o risco de serem minadas pelos equívocos. O exame do modelo de gerenciamento das emoções proposto pelo discurso prescritivo/terapêutico ressalta o poder conciliatório atribuído à comunicação e a confiança na competência semiológica do aspirante para a remoção da opacidade ameaçadora da interioridade e do “mundo exterior” para a felicidade. Por em prática a *comunicação perfeita* constitui um esforço de racionalização das experiências aprazíveis no sentido de suavizar seus aspectos problemáticos.

Tal *pacificação* do imaginário da felicidade resulta do esforço de inserção dessa experiência emocional no cotidiano. Tanto a experiência emocional quanto o discurso sobre a emoção mediados estão fortemente vinculados à domesticidade, à privatização e à fruição autoilusiva. O hedonismo moderado e generalizado que conduz o discurso prescritivo/terapêutico seria concebido como uma experiência cujo contexto é a vida cotidiana. A experiência moderna da felicidade, expurgada dos aspectos problemáticos que a caracterizariam torna-se a categoria central de uma sensibilidade particular.

Na constituição dessa sensibilidade, a *expectativa hedonista* e as dinâmicas sociais próprias da sociedade mediada estariam firmemente entrelaçadas, como sugerem as abordagens que se aproximam da dimensão emocional da mídia.

## 6 CONCLUSÃO

A experiência da felicidade é um tema cercado de desconfiança e controvérsia em vários diagnósticos da subjetividade moderna. Como visto, quando não considerada impossível, essa experiência é tensionada por noções como “tragédia”, “paradoxo”, “ambiguidade”, “ambivalência”, “falsidade”, entre outras. A conexão entre a mídia e a experiência subjetiva na modernidade tornaria ainda mais acirrado o debate sobre a “verdadeira” felicidade.

No discurso prescritivo/terapêutico da imprensa conselheira, no entanto, a experiência de estados aprazíveis é uma questão solucionável pela observância dos procedimentos adequados, como sugere o exame do *corpus*. A felicidade perderia, dessa forma, a sua natureza episódica, não planejada, inconstante, incerta e cercada de conflitos retratada por determinadas correntes críticas da modernidade, para ser concebida como resultado do cumprimento de um *programa de ação*. Há no discurso prescritivo terapêutico uma *expectativa hedonista* subjacente às orientações para a condução da vida em várias esferas, tornando os mal-estares sempre solúveis e os estados aprazíveis um objetivo sempre alcançável e uma norma. Nesse imaginário, a experiência da felicidade seria caracterizada pelo abrandamento de seus aspectos problemáticos e ganharia um perfil institucional pela submissão a um conjunto de regras e controles, num nítido processo que vem sendo denominado de *pacificação*.

Essa percepção do imaginário da felicidade delineada no exame do discurso prescritivo/terapêutico ganha contornos mais nítidos com base num conjunto de ideias e teorias sobre a subjetividade moderna em que figuram em particular Elias (1992, 2006), Elias e Dunning (1992) Thompson (2002), Boltanski (1993), Campbell (2001) e Illouz (2008). A partir dessas reflexões, os vínculos entre mídia e estados aprazíveis podem ser pensados do ponto de vista das demandas de uma sensibilidade particularmente moderna.

Numa exposição sucinta do conceito de civilização, Elias (2006) observa que ao longo do processo civilizador há uma mudança nas maneiras de sentir e imaginar que se manifestaria até mesmo na redução da instabilidade do comportamento dos deuses na imaginação coletiva. De figuras apaixonadas e instáveis, eles ter-se-iam transformado progressivamente em figuras justas e morais, amáveis e bondosas. Para Elias, essa mudança seria “uma das comprovações mais expressivas da civilização a longo prazo dos seres humanos” (p. 24).

Tal mudança na maneira de sentir e imaginar, em particular no que diz respeito ao

abrandamento da imagem dos seres mitológicos, guardaria afinidades com a acomodação da concepção de uma experiência emocional a uma nova sensibilidade. Estritamente em relação à noção de felicidade corrente nos textos prescritivos/terapêuticos da imprensa conselheira, essa acomodação tem a ver com uma forma de conceber essa experiência emocional em que os impasses que a cercariam, segundo os diagnósticos da subjetividade moderna, seriam mitigados ou suspensos. Como visto, as instabilidades, as oscilações, as incertezas dessa experiência, nessa maneira de imaginá-la, seriam amplamente controladas. A felicidade passaria a ser o resultado da adoção de procedimentos, ganhando um caráter previsível e manejável.

As atividades de lazer, como mostram Elias e Dunning (1992) e Elias (1992) formam um campo fértil para a observação da tendência de redução da violência e da instabilidade nas sociedades modernas. Os esportes e a fruição de produtos da mídia, por exemplo, constituiriam enclaves em que a excitação das explosões emocionais – retiradas da vida cotidiana pelo maior controle das emoções exigido nas sociedades pacificadas – pode ser experimentada em intensidade moderada em público, de modo geral, com aprovação social.

Essa excitação propiciada pelas atividades “miméticas” está em consonância com a transformação do espontâneo em institucional caracterizada pela submissão das manifestações de natureza mais imediata a um conjunto de regras e controles. O embate físico dos esportes, por exemplo, é transformado numa “luta controlada, num quadro imaginário” contra uma variedade de adversários (ELIAS, 1992, p. 84). As experiências emocionais agradáveis daí advindas, mesmo sendo produtos de situações imaginárias, manteriam analogias com aquelas decorrentes de situações reais, sem oferecer os riscos das situações reais. As atividades miméticas seriam, portanto, de acordo com Elias (1992) “meios de produzir um descontrole de emoções agradável e controlado” (p. 73).

A natureza da experiência emocional decorrente da fruição da mídia, portanto, seria diversa daquela das situações reais. Uma hipótese que pode ser seguida em várias abordagens da relação entre a experiência mediada e a “experiência vivida”<sup>58</sup> é a de haver um abrandamento não só das experiências como também do imaginário que as cerca. Diferentes fatores promoveriam essa retirada dos aspectos problemáticos das experiências emocionais mobilizadas pela “quase-interação mediada”, como a denomina Thompson (2002). Um

---

<sup>58</sup> Thompson (2002) utiliza o termo “experiência vivida” seguindo uma tradição hermenêutica e fenomenológica para se referir à “experiência que adquirimos no fluxo temporal de nossas vidas; ela é imediata, contínua e, até certo ponto, pré-reflexiva, no sentido de que geralmente precede qualquer ato de reflexão explícito” (p. 197).

aspecto em particular permite caracterizar esse processo de abrandamento.

A forma não dialógica desse tipo de interação possibilitaria estabelecer uma “intimidade à distância”, uma relação em que os indivíduos não compartilham o mesmo ambiente espaço-temporal, não estando sujeitos ao ônus da reciprocidade característico da interação face a face. Na “quase interação mediada”, os indivíduos não se sentiriam forçados a arcar com essas obrigações. Essa é a situação padrão do aconselhamento midiático, em que o conselheiro, por exemplo, não está sujeito a uma interpelação do consulente nem este submetido a eventuais constrangimentos decorrentes do tratamento de temas considerados tabus. Qualquer que seja a experiência emotiva envolvida nessa interação, o indivíduo passaria a ter sobre ela um maior controle, maior possibilidade de regular sua natureza e intensidade, diferentemente daquelas decorrentes de uma interação face a face.<sup>59</sup>

Essa redução dos aspectos problemáticos promovida pela “quase-interação mediada” é um ponto importante para o entendimento do potencial de mobilização da mídia, em particular em relação ao discurso prescritivo/terapêutico. Uma vez que a mídia está presente constante e intensamente no cotidiano de amplas parcelas da humanidade, qual seria o vínculo entre as experiências midiáticas e as experiências reais e quais suas implicações?

Para Boltanski (1993), a forma como a mídia pode levar os indivíduos a se engajarem numa causa humanitária seria através da fala (*parole*), desencadeada pela emoção provocada pelo “espetáculo do sofrimento à distância”. De modo geral, aquele que deve ser mobilizado para a causa assiste, ouve ou lê sobre os infortúnios do outro ao abrigo, distante dos conflitos, da crueza das situações e de perigos imediatos. A ação altruísta nasceria não da experiência próxima do sofrimento alheio, mas da capacidade do discurso midiático de sensibilizar o telespectador, ouvinte, leitor. Este, por sua vez, produziria uma fala sensibilizada e sensibilizadora em favor dos desafortunados.

A tendência de abrandamento dos aspectos problemáticos da experiência emocional midiaticizada aparece de forma nítida na questão do “espetáculo do sofrimento à distância”. Parece particularmente interessante, nesse sentido, a relação entre mídia, emoção e ação contida na hipótese segundo a qual o imperativo da ação que as exigências morais impõem ao espectador em face do “espetáculo do sofrimento à distância” pode ter como resposta o

---

<sup>59</sup> Isso de forma alguma significa que as experiências emotivas decorrentes de uma “quase-interação mediada” sejam completamente inequívocas. O fenômeno da idolatria, como referido anteriormente, com toda a sua mobilização emocional, mostra os rumos, nada incomuns, que essas experiências podem tomar. Pode-se argumentar, no entanto, que fenômenos como esse têm uma amplitude restrita se levada em conta a magnitude das “quase-interações mediadas” no mundo contemporâneo.



engajamento pela simples fala (*parole*). O que talvez seja revelador acerca do abrandamento promovido pelo discurso midiático é que o poder de mobilizar os potenciais altruístas em favor dos desafortunados reside na reação fundamentalmente emocional que provoca. O sofrimento alheio, com toda a carga emotiva que possuiria, exibido à distância numa “quase-interação mediada”, resultaria numa ação substancializada num discurso emotivo. A possibilidade dessa “ação discursiva”, com possíveis desdobramentos efetivos, estaria, portanto, relacionada à natureza do vínculo emocional estabelecido entre o espectador e o produto simbólico midiático, não à “experiência vivida”, nos termos de Thompson (2002).

A “autenticidade” da emoção midiática é um ponto importante para o qual Boltanski (1993) chama a atenção. A emoção despertada no espectador pelo “espetáculo”, para ser moralmente aceitável, deve ter características de uma emoção real. Contudo, a inacessibilidade da ação – o espectador não está “mergulhado” na situação – aproximaria a emoção despertada pelo “espetáculo do sofrimento à distância” das emoções produzidas por obras de ficção. Apesar da “posição instável” da experiência emocional midiaticizada – entre a emoção real e a emoção ficcional –, ela não deve ser entendida como ilegítima, falsa ou secundária em relação à “experiência vivida”. O que parece razoável é considerá-la conformada a uma nova sensibilidade.

Esta reunião de idéias e conceitos de Elias (1992, 2006), Elias e Dunning (1992), Thompson (2002) e Boltanski (1996) fornece alicerces sobre os quais apoiar a percepção de que o discurso midiático apresentaria, entre suas características, a tendência a dissolver o caráter problemático das experiências emocionais. As “atividades miméticas” de Elias e sua capacidade de promover uma excitação provocada pela fruição de um produto simbólico sob perigo e risco controlados; as “quase-interações” de Thompson, em que não é preciso arcar com o ônus da reciprocidade; e o “sofrimento à distância” de Boltanski, em que o altruísta é sensibilizado para a causa humanitária ao abrigo dos perigos que ameaçam os desafortunados, apontam nesse sentido. Este conjunto de interpretações para a natureza das experiências emocionais suscitadas pelo discurso midiático sugere essa tendência de *pacificação* da forma de imaginar essas experiências.

A percepção da tendência de *pacificação* da experiência emocional no discurso prescritivo/terapêutico avança ao considerar a relação entre texto e ação. Embora se constitua inicialmente como um *programa* de intervenção direta no mundo, o discurso prescritivo/terapêutico, como sugere Illouz (2008), teria maior impacto ao fornecer significado para as experiências emocionais e ao oferecer “roteiros” de diferentes formas por meio dos quais o indivíduo poderia “ensaiar sua experiência emocional e refletir sobre as

transações e expressões emocionais dos outros” (p. 18).

Todas as implicações imponderáveis da “experiência vivida”, portanto, tornar-se-iam, assim, previsíveis e controláveis, pelo menos imaginariamente. As oscilações e incertezas são, desse modo, reduzidas e enquadradas em caracterizações precisas, racionalizáveis, como mostra a análise do *corpus*. As prescrições deixariam de ser *ordens* de ação no contexto a que se referem – caráter que normalmente a linguagem em que são vertidas lhes atribui –, tornando-se esquemas de interpretação e de experimentação imaginária.

Em razão da prevalência da palavra escrita nesse universo, o letramento está intimamente implicado nessa tendência de *pacificação* que acompanha a racionalização da experiência emocional. As consequências da escrita para o tom generalista do texto prescritivo *pacificado* – caracterizado principalmente pela supressão do contexto em que é formulado – são comparáveis àquelas apontadas por Goody (1987) para os textos religiosos. Esse “impulso generalizador” promovido pela escrita na formulação das normas seria devido tanto à “descontextuação relativa” quanto à magnitude dos agrupamentos humanos onde circulam (p. 198). Além do “impulso generalizador”, o registro escrito promoveria uma eliminação das ambiguidades e ambivalências. Para Goody (1988), a escrita teria um “poder constrangedor”, forçando a classificação, a proposição em termos precisos e unívocos, como no caso das receitas com finalidades médicas, culinárias ou mágicas, em que a prescrição dos passos a serem seguidos descarta todas as outras possibilidades. Essa tendência parece guardar uma estreita afinidade com a redução das ambivalências observada no discurso prescritivo/terapêutico sobre a felicidade.

Para Illouz (2008), o texto terapêutico poria em marcha um processo de objetificação das emoções (p. 140). A escrita criaria uma distância entre a experiência emocional e o conhecimento pessoal da emoção. O “ato reflexivo” de atribuir nomes às emoções a fim de poder gerenciá-las promoveria a fixação de sua natureza volátil, transitória e contextual (p. 141). Dessa forma, a escrita propiciaria uma descontextualização das emoções ao torná-las “objetos a serem observados e manipulados” (p. 142).<sup>60</sup> A objetificação das emoções, sua transformação em “entidades discretas” e a “fixação de sua natureza volátil, transitória e contextual” que a escrita promoveria apontam para o avanço da racionalidade sobre uma

---

<sup>60</sup> A “objetificação” das emoções no texto terapêutico discutida por Illouz (2008) equivaleria à retirada das emoções do fluxo da vida que uma perspectiva “essencialista” promove – principalmente nos estudos inspirados nas ciências psi – ao considerá-las como substâncias abrigadas na interioridade que são, de algum modo, manejáveis. Esse é um dos elementos do diagnóstico que leva Abu-Lughod e Lutz (1990) a proporem a abordagem, apoiada em Foucault, dos discursos sobre as emoções e dos discursos emocionais no contexto em que ocorrem.

dimensão do humano, de modo geral, considerada da ordem do incontrolável. Essa *domesticação*, no entanto, não seria uma particularidade unicamente do universo emocional que a escrita modelaria no discurso prescritivo. Ela seria decorrência da própria escrita, independentemente da natureza dos objetos cognitivos gerados, que promoveria uma separação entre os contextos espaço-temporais de produção e de recepção das prescrições.

Essa propensão do discurso prescritivo/terapêutico a reduzir os aspectos conflituosos e contraditórios das várias esferas da vida moderna é identificada por Illouz (2008, p. 58-104) também nos programas de gerenciamento das emoções no mundo do trabalho. A modelagem emocional que possibilita a adoção de “atitudes de indiferença” em razão do autointeresse seria fundada numa avaliação das emoções como “perturbações” da interação social. O que se preconiza é o estabelecimento de um controle tal que as emoções em jogo não ameacem a interação, ao contrário, a promovam e sustentem. Até então ameaçadoras, as manifestações emocionais passam a ser gerenciadas de modo a se tornarem o motor dessas interações.

Tal concepção parte do princípio de que as emoções são danosas para as interações, mas que o seu caráter nocivo pode ser expurgado por um manejo adequado – pela adoção de um modelo de emocionalidade baseado na comunicação linguística – que faria aflorar seu caráter benigno. As emoções sob controle seriam usadas a favor da manutenção da interação; descontroladas, constituem uma ameaça, podendo provocar a ruptura. As emoções envolvidas nessas interações sociais devem ser de algum modo *pacificadas* para que não se tornem “perturbações”.

O abrandamento dos aspectos problemáticos das experiências emocionais em geral e dos estados aprazíveis que integram o *campo semântico* da felicidade em particular seria percebido não somente no discurso midiático. Teria havido uma mudança na forma mesma de viver essas experiências que ressoaria naquele discurso. De acordo com Lipovetsky (2007), em lugar das manifestações de hedonismo exacerbado apontados por determinadas correntes críticas, a felicidade nas sociedades contemporâneas seria cada vez mais vivida na esfera privada, como uma experiência individual de risco controlado. A figura que surgiria desse quadro seria a de um Dionísio “menos ávido de bacanais convulsivas que de tranqüilas felicidades domésticas” (p. 213). Desse modo, todo o quadro de paixões associado à noção de felicidade estaria suavizado. Em lugar da imagem da felicidade como derivada de “descargas intensas”, uma felicidade constante, equilibrada, regulada e que se manifesta em pequenas doses. Um estado emocional que não surgiria de um momento excepcional, orgiástico, mas das coisas mais corriqueiras.

A *pacificação* do imaginário da felicidade da mídia, como foi sugerido anteriormente,

poderia ser pensada, inicialmente e em termos gerais, como a conformação da imaginação de uma experiência emocional a uma certa sensibilidade. A redução dos aspectos problemáticos da experiência da felicidade imaginada nos textos prescritivos/terapêuticos atenderia a um propósito que tem muito mais a ver com as novas formas de sentir e imaginar do que com a busca de resultados efetivos dos *programas de ação*. Isso não significa que esses textos sejam elaborados para esse destino, mas que existem fortes afinidades entre a modelagem do imaginário da felicidade no discurso prescritivo/terapêutico e uma mudança das sensibilidades.

Uma chave interpretativa que aponta para o “uso imaginário” desses materiais é o modelo do “hedonismo autoilusivo” que Campbell (2001) propõe para a compreensão do consumismo moderno. A abordagem por essa ótica do discurso prescritivo/terapêutico seria propiciada pela continuidade sistemática existente entre este último e o anúncio publicitário, a narrativa por excelência do consumo<sup>61</sup>. Ambos poderiam ser considerados construções simbólicas que possuem uma capacidade de alimentar “devaneios”.

O “hedonismo autoilusivo” ancora-se na habilidade tipicamente moderna de extrair prazer da própria imaginação. O indivíduo seria capaz de elaborar imagens futuras de situações consideradas agradáveis e assim experimentar antecipadamente o prazer. Essas imagens geradas pelo devaneio, ao contrário daquelas da fantasia, conteriam um “elemento de possibilidade”, constituindo o devaneio a antecipação de uma experiência possível. Contudo, a consumação do desejo nunca alcançaria a qualidade do prazer autoilusivo.

O desfrute imaginativo de produtos e serviços seria revelado pela importância que assumem as representações dos produtos, que abrangem anúncios, catálogos comerciais, revistas, periódicos, cartazes, cartões, calendários e obras de arte. Muitos dos produtos culturais oferecidos, como os acima mencionados, “são consumidos, de fato, por servirem de apoio à elaboração dos devaneios” (p. 135). Romances, quadros, peças, discos, filmes, programas de rádio e televisão, além da “satisfação sensorial” direta obtida dos estímulos padronizados, ofereceriam maior prazer quando utilizados para “desfrute ilusório”.

A capacidade de extrair prazer de uma construção mental sobre a qual o indivíduo tem pleno controle assinala fortemente um abrandamento da própria experiência hedonista e sugere o tipo de sensibilidade envolvida na forma de concebê-la. O hedonismo tradicional seria cercado de interferências “exteriores”. A dependência de objetos, pessoas e

---

<sup>61</sup> Sobre as narrativas publicitárias, ver também Rocha (2008).

acontecimentos do mundo potencializariam a natureza problemática da experiência agradável. No hedonismo autoilusivo, a experiência prazerosa depende unicamente da imaginação do indivíduo, da sua capacidade de provocar e manipular emoções sem que haja quaisquer estímulos exteriores. Cortados, em certa medida, os laços de dependência com o mundo exterior, o indivíduo pode obter experiências prazerosas sem que tenha que se engajar numa relação imediata com o mundo e com os outros indivíduos.

Embora não haja menção alguma às considerações de Elias (1992) sobre a experiência de emoções intensas num “quadro imaginário”, em muitos pontos, a abordagem de Campbell (2001) coincide com elas. Para ambos, a possibilidade de viver experiências emocionais com base nas criações da própria imaginação seria resultado do desenvolvimento de uma nova sensibilidade ao longo da modernidade. Em Elias (1992) esse seria um dos desdobramentos do “processo civilizador”, do abrandamento dos costumes, da contenção da violência; em Campbell (2001), trata-se da adoção de uma “ética romântica”, com a valorização da imaginação e do prazer.

Há nesse modelo do “hedonismo auto-ilusivo” vários pontos que parecem importantes para uma aproximação do imaginário midiático *pacificado* da felicidade. O primeiro é a possibilidade de antecipar imaginariamente uma experiência possível, e, no que diz respeito ao hedonismo, obter um grau de prazer da ilusão produzida por uma atividade mental que não encontra paralelo na realidade. O segundo ponto é que esse prazer depende única e exclusivamente do indivíduo, que cria e controla o devaneio de que desfruta. Um terceiro ponto é o emprego de produtos simbólicos da mídia como matéria para alimentar essas criações imaginárias. Por fim, o quarto ponto é a possibilidade do “ciclo do hedonismo moderno” poder se aplicar a objetos de desejo diferenciados, como relações interpessoais românticas, produtos e serviços.

O “hedonismo auto-ilusivo” é uma forma de experimentar o prazer – uma das categorias do *campo semântico* da felicidade – sem incorrer em grandes riscos. Todo o prazer viria das criações imaginárias do indivíduo, que teria sobre elas total controle. Num contexto de forte presença da mídia no cotidiano como ocorre nas sociedades modernas, certamente muito do material que alimenta os devaneios seria oriundo dessa fonte. O discurso prescritivo/terapêutico da imprensa conselheira é um desses materiais.

Essa tendência, identificada por caminhos e construções teóricas diversos nas várias obras discutidas neste capítulo e no exame do material empírico, teria como tônica a percepção da ocorrência de experiências emocionais esvaziadas, em certa medida, de seus aspectos problemáticos. Ela pode ser observada, como visto acima, a partir de várias

características da comunicação mediada em geral e do discurso prescritivo/terapêutico em particular. Na concepção de felicidade da imprensa conselheira, ela parece ganhar relevo especial. É nesse sentido que, contrastada com a percepção da experiência da felicidade que informa os diagnósticos da subjetividade moderna, a concepção midiática poderia ser pensada como *pacificada*.

No que diz respeito especificamente ao imaginário da felicidade na imprensa conselheira, esse entendimento aponta para a questão do “destino” do discurso prescritivo/terapêutico. A partir dessas considerações, pode-se dizer, que ele teria mais a ver com a possibilidade de experimentar imaginariamente estados aprazíveis cujos aspectos problemáticos são abrandados do que conduzir, efetivamente, uma ação, propiciaria muito mais um “ensaio” mental desses estados do que, como sugere sua formulação, uma intervenção direta no mundo a fim de obtê-los. O abrandamento ou eliminação dos impasses e conflitos do imaginário da felicidade na imprensa conselheira corresponderia a uma *acomodação* a uma certa sensibilidade quem tem na instituição da mídia um lócus privilegiado. Uma vez *pacificada*, a felicidade concebida pelo discurso prescritivo pode ser integrada ao fluxo da vida cotidiana, sendo passível de ser experimentada em regime de cotidianidade e normalidade. As imagens e os princípios organizativos do discurso prescritivo/terapêutico apontariam, assim, para uma completa solução do problema que seria para o indivíduo moderno encontrar e experimentar a felicidade.

## REFERÊNCIAS

ABU-LUGHOD, Lila. Melodrama egípcio: uma tecnologia do sujeito moderno? **Cadernos Pagu**, v. 21, p. 75-102, 2003.

\_\_\_\_\_; LUTZ, Catherine (Org.). Introduction. **Language and the Politics of Emotion**. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.

ACQUAVIVA, Sabino. **Projectar a felicidade**. Lisboa: Edições 70, 1996.

ADORNO, Theodor W.; HORKHEIMER, Max. A indústria cultural: o esclarecimento como mistificação das massas. In: \_\_\_\_\_. **Dialética do esclarecimento**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1985.

AUCLAIR, Georges. **Le Mana quotidien** – structures et fonctions de la chronique des faits-divers. 2. ed. Paris: Anthropos, 1982.

BARTHES, Roland. **Mitologias**. 8. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1989.

\_\_\_\_\_. Estrutura da notícia. In: **Crítica e verdade**. 3. ed. São Paulo: Perspectiva, 1999.

BAUMAN, Zygmunt. **O mal-estar da pós-modernidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1998.

\_\_\_\_\_. **Modernidade e ambivalência**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1999.

\_\_\_\_\_. **Vida líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.

\_\_\_\_\_. **A arte da vida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2009.

BERGER, Peter L.; LUCKMANN, Thomas. **A construção social da realidade**: tratado de sociologia do conhecimento. 12. ed. Petrópolis: Vozes, 1995.

BERGSMA, Ad. Do self-help books help? **Journal of Happiness Studies. Research Paper**. 2007. Edição eletrônica disponível em [www.springer.com/journal\\_of\\_happiness\\_studies](http://www.springer.com/journal_of_happiness_studies).

BIRD, S. Elizabeth; DARDENNE, Robert W. Mito, registo e “estórias”: explorando as qualidades narrativas das notícias. In: TRAQUINA, Nelson (Org.). **Jornalismo**: questões, teorias e “estórias”. Lisboa: Vega, 1993.

BOLTANSKI, Luc. **La souffrance à distance**: morale humanitaire, médias et politique. Paris: Métailié, 1993.

BRUCKNER, Pascal. **A euforia perpétua**: ensaio sobre o dever de felicidade. 2. ed. Rio de Janeiro: Difel, 2002.

CAMPBELL, Collin. **A ética romântica e o espírito do consumismo moderno**. Rio de Janeiro: Rocco, 2001.

CANEVACCI, Massimo. **Antropologia da comunicação visual**. São Paulo: Brasiliense, 1990.

CAZENEUVE, Jean. **Bonheur et civilisation**. Paris: Gallimard, 1966.

COELHO, Maria Claudia. **A experiência da fama**: individualismo e comunicação de massa. Rio de Janeiro: Editora FGV, 1999.

COMAN, Mihai. **Pour une anthropologie des médias**. Grenoble: PUG, 2003.

COMTE-SPONVILLE, André; DELUMEAU, Jean; FARGE, Arlete. **A mais bela história da felicidade**: a recuperação da existência humana diante da desordem do mundo. Rio de Janeiro: Difel, 2006.

CONDÉ, Geraldo Garcez. **A imprensa conselheira**: comunicação de massa, indivíduo e cotidiano. 2004. 121f. Dissertação (Mestrado em Comunicação) – Faculdade de Comunicação Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2004.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **A psicologia da felicidade**. Rio de Janeiro: Saraiva, 1992.

DELUMEAU, Jean. **Mil anos de felicidade**: uma história do paraíso. São Paulo: Companhia das Letras, 1997.

DIENER, E.; SUH, E. M. (Ed.). **Culture and subjective well-being**. Cambridge, Massachusetts: MIT Press, 2000.

DUARTE, Luiz Fernando Dias. **Da vida nervosa nas classes trabalhadoras urbanas**. 2.ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar; Brasília: CNPQ, 1988.

\_\_\_\_\_. A pulsão romântica e as Ciências Humanas no Ocidente. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 19, n. 55, p. 5-19, 2004.

DURAND, Gilbert. **O imaginário**: ensaio acerca das ciências e da filosofia da imagem. Rio de Janeiro: Difel, 1998.

DURKHEIM, Émile. **Da divisão do trabalho social**. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

ECO, Umberto. **Apocalípticos e integrados**. 4. ed. São Paulo: Perspectiva, 1990.

EISENSTEIN, Elizabeth L. **A revolução da cultura impressa**: os primórdios da Europa Moderna. São Paulo: Ática, 1998.

ELIAS, Norbert. **O processo civilizador**: uma história dos costumes. V.1. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1994.

\_\_\_\_\_. **O processo civilizador**: formação do Estado e civilização. V.2. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1993.

\_\_\_\_\_. Conceitos sociológicos fundamentais. In: NEIBURG, Federico; WAIZBORT, Leopoldo (Org.). **Escritos & ensaios**; 1: Estado, processo, opinião pública. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2006.



ELIAS, Norbert. Introdução. In: ELIAS, Norbert; DUNNING, Eric. **A busca da excitação**. Lisboa: Difel, 1992. p. 39-99.

\_\_\_\_\_.; DUNNING, Eric. A busca da excitação do lazer. In: \_\_\_\_\_. **A busca da excitação**. Lisboa: Difel, 1992. p. 101-138.

EVANS-PRITCHARD, E.E. **Bruxaria, oráculos e magia entre os azande**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004.

FIGUEIRA, Sérvulo. Introdução: psicologismo, psicanálise e ciências sociais na “cultura psicanalítica”. In: \_\_\_\_\_. (Org.). **Cultura da psicanálise**. São Paulo: Brasiliense, 1985. p. 7-13.

FREUD, Sigmund. **O mal-estar na civilização**. Rio de Janeiro: Imago, 1997.

GEERTZ, Clifford. **Negara: o estado teatro no século XIX**. Lisboa: Difel, 1991.

\_\_\_\_\_. Senso comum como sistema cultural. In: \_\_\_\_\_. **O saber local: novos ensaios em antropologia interpretativa**. 8. ed. Petrópolis: Vozes, 2006.

GIANNETTI, Eduardo. **Felicidade: diálogos sobre o bem-estar na civilização**. São Paulo: Companhia das Letras, 2003.

GIDDENS, Anthony. **As transformações da intimidade**. Sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas. São Paulo: Editora UNESP, 1993.

\_\_\_\_\_. **Modernidade e identidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002.

GINSBURG, Faye; ABU-LUGHOD, Lila; LARKIN, Brain. (Ed.) **Media Worlds: Anthropology on New Terrain**. Berkeley: University of California Press, 2002.

GIUMBELLI, Emerson. Para além do “trabalho de campo”: reflexões supostamente malinowskianas. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 17, n. 48, p. 91-107, fev. 2002.

GOODY, Jack. **A lógica da escrita e a organização da sociedade**. Lisboa: Edições 70, 1987.

\_\_\_\_\_. **Domesticação do pensamento selvagem**. Lisboa: Editorial Presença, 1988.

ILLOUZ, Eva. The lost innocence of love: romance as a postmodern condition. **Theory, Culture & Society**, v.15, p. 161-186, 1998. Versão *online* disponível em: <http://tcs.sagepub.com>. Acesso em 14/8/2007.

\_\_\_\_\_. **Saving the modern soul: therapy, emotions and the culture of sel-help**. Berkeley and Los Angeles: University of California Press, 2008.

JAMESON, Fredric. Notas sobre a globalização como questão filosófica. In: **A cultura do dinheiro**. Petrópolis: Vozes, 2001.

KOZINETS, Robert V. On netnography: initial reflections on consumer research investigations of cyberculture. **Advances in Consumer Research**, v. 25, p. 366-371, 1998.

KOZINETS, Robert V. The field behind the screen: using netnography for marketing research in online communities. **Journal of Marketing Research**, v. 39, p.61-72, 2002.

KRAUT, Richard. Two conceptions of happiness. **The Philosophical Review**, v. 88, n. 2, p. 167-197, abr. 1979.

LASCH, Christopher. **O mínimo eu**: sobrevivência psíquica em tempos difíceis. 4.ed. São Paulo: Brasiliense, 1987.

LEITE, Eduardo Afonso Furtado. **Sobre o ideário do bem-estar num caderno jornalístico**: uma abordagem psicanalítica. 2008. 206 f. Tese (Doutorado em Ciências da Comunicação) – Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.

LINS, Ronaldo Lima. **Nossa amiga feroz**: breve história da felicidade na expressão contemporânea. Rio de Janeiro: Rocco, 1993.

LIPOVETSKY, Gilles. **A era do vazio**: ensaio sobre o individualismo contemporâneo. Lisboa: Relógio D'Água, 1989.

\_\_\_\_\_. **A felicidade paradoxal**: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

LOVISOLO, Hugo. Mídia, lazer e tédio. **Revista Brasileira de Ciências da Comunicação**, v. 25, n. 2, p. 43-66, 2002.

LÖWY, Michael; SAYRE, R. **Revolta e melancolia**: o romantismo na contra-mão da modernidade. Petrópolis: Vozes, 1995.

LUIZ VIANNA, Fátima Rocha. **A representação da felicidade no pensamento ocidental**. 2005. 196 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2005.

LUTZ, Catherine. **Unnatural Emotions**: Everyday Sentiments in a Micronesian Atoll and their Challenge to Western Theory. Chicago: The University of Chicago Press, 1988.

\_\_\_\_\_; WHITE, Geoffrey. The Anthropology of Emotions. **Annual Review of Anthropology**, v. 15, p. 405-436, 1986.

MCMAHON, Darrin M. **Felicidade**: uma história. São Paulo: Globo, 2006.

MISRAHI, Robert. **A felicidade**: ensaio sobre a alegria. Rio de Janeiro: Difel, 2001.

MORIN, Edgar. **Les stars**. Paris: Éditions du Seuil, 1972.

\_\_\_\_\_. **Cultura de massa no século XX**: o espírito do tempo - I. Neurose. 7. ed. Rio de Janeiro: Forense-Universitária, 1987.

\_\_\_\_\_. **Cultura de massa no século XX**: o espírito do tempo - II. Necrose. 2. ed. Rio de Janeiro: Forense-Universitária, 1986.

NEVES, Carlos M. Optimism, pessimism, and hope in Durkheim. **Journal of Happiness Studies**, v. 4, p. 169-183, 2003. Edição eletrônica disponível em [www.springer.com/journal\\_of\\_hapiness\\_studies](http://www.springer.com/journal_of_hapiness_studies).

PLÉ, Bernhard. Auguste Comte on positivism and happiness. **Journal of Happiness Studies**. Views on happiness in early sociology. v.1, n. 4, p. 423-445, dez. 2000. Edição eletrônica disponível em [www.springer.com/journal\\_of\\_hapiness\\_studies](http://www.springer.com/journal_of_hapiness_studies).

REZENDE, Claudia Barcellos. Corpo e emoção na (re)produção de vidas: uma análise da *Revista da Gestante*. **Encontro Anual da Anpocs**, 32. **Anais...**, Caxambu, 2008.

ROCHA, Everardo. **Magia e capitalismo**: um estudo antropológico da publicidade. São Paulo: Brasiliense, 1985.

\_\_\_\_\_. **A sociedade do sonho**: comunicação, cultura e consumo. Rio de Janeiro: Mauad, 1995.

\_\_\_\_\_. **Representações do consumo**: estudos sobre a narrativa publicitária. Rio de Janeiro: Ed. PUC-Rio; Mauad, 2006.

\_\_\_\_\_; BARROS, Carla; SILVA, Claudia Pereira da. “Do ponto de vista nativo”: compreendendo o consumidor através da visão etnográfica. **XXVIII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação** – Uerj – 5 a 9 de setembro de 2005. Disponível em <http://repositorio.portcom.intercom.org.br/bitstream/1904/17474/1/R1430-1.pdf>.

ROTHENBUHLER, Eric; COMAN, Mihai. (Ed.). **Media anthropology**. Thousand Oaks, California: Sage, 2005.

RÖTTGER-RÖSSLER, Birgitt. Emoção e cultura: algumas questões básicas. **Revista Brasileira de Sociologia da Emoção**, v.7, n.20, p.177-220, ago. 2008.

ROUANET, Sérgio Paulo. Mal-estar na modernidade. In: \_\_\_\_\_. **Mal-estar na modernidade**. São Paulo: Companhia das Letras, 1993.

RÜDIGER, Francisco Ricardo de Macedo. **Literatura de auto-ajuda e individualismo**: contribuição ao estudo da subjetividade na cultura de massa contemporânea. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 1996.

RUSSEL, Bertrand. **A conquista da felicidade**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2003.

SALECL, Renata. **Sobre a felicidade**: ansiedade e consumo na era do hipercapitalismo. São Paulo: Alameda, 2005.

SALEM, Tânia. **Manuais modernos de auto-ajuda**: uma análise antropológica sobre a noção de pessoa e suas perturbações. Rio de Janeiro: UERJ/ IMS, 1992.

SANTOS, Adriana B. L. **Os meios de comunicação como extensões do mal-estar**. Rio de Janeiro: Mauad, 2002.

SENNETT, Richard. **A corrosão do caráter**: as conseqüências pessoais no novo capitalismo. 7.ed. Rio de Janeiro: Record, 2003.

SIMMEL, Georg. O conceito e a tragédia da cultura. In: SOUZA, Jessé; ÖELZE, Bertold (Org.). **Simmel e a modernidade**. 2. ed. Brasília: Editora UnB, 2005.

SONTAG, Susan. **Doença como metáfora; AIDS e suas metáforas**. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

THIN, Neil. Happiness and the sad topics of anthropology. **WeD Working Paper**, 10. University of Bath (UK): Wellbeing in Developing Countries ESRC Research Group (WeD), 2005. Disponível em [www.welldev.org.uk](http://www.welldev.org.uk). Acesso em: 20/6/2006.

THOMPSON, John B. **A mídia e a modernidade**: uma teoria social da mídia. 4.ed. Petrópolis: Vozes, 2002.

TOCQUEVILLE, Alexis de. **A democracia na América**: leis e costumes. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

\_\_\_\_\_. **A democracia na América**: sentimentos e opiniões. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

TRAQUINA, Nelson. **O estudo do jornalismo no século XX**. São Leopoldo, RS: Editora Unisinos, 2001.

VAN DEN HAAG, Ernest. Da felicidade e do desespero não temos medida. In: ROSENBERG, Bernard; WHITE, David Manning (Org.). **Cultura de Massa**: as artes populares nos Estados Unidos. São Paulo: Cultrix, 1973.

VEENHOVEN, Ruut. The greatest happiness principle: happiness as an aim in public policy. **International Congress of Sociology**, Brisbane, Australia 2002. Disponível em: [www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven](http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven).

\_\_\_\_\_. Hedonism and happiness. **Journal of Happiness Studies**, 4 (special issue on 'Art of living'), p. 437-457, 2003. Disponível em [www.springer.com/journal\\_of\\_happiness\\_studies](http://www.springer.com/journal_of_happiness_studies).

\_\_\_\_\_. Sustainable consumption and happiness. **Driving forces and barriers to sustainable consumptions**, University of Leeds, 32 p., March 5-6, 2004. Disponível em: [www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven](http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven).

\_\_\_\_\_. Apparent quality-of-life in nations. **Social Indicators Research**, v. 71, p. 61-68, 2005. Disponível em: [www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven](http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven).

VELHO, Gilberto. Observando o familiar. In: NUNES, Edson de Oliveira (Org.). **A aventura sociológica**. Rio de Janeiro: Zahar, 1977.

VOWINCKEL, Gerhard. Happiness in Durkheim's sociological policy of morals. **Journal of Happiness Studies**, v. 1, p. 447-464, 2000. Edição eletrônica disponível em [www.springer.com/journal\\_of\\_happiness\\_studies](http://www.springer.com/journal_of_happiness_studies).

WHITE, Hayden. As ficções da representação factual. In: \_\_\_\_\_. **Trópicos do discurso:** ensaios sobre a crítica da cultura. São Paulo: Edusp, 1994.

WUNENBURGER, Jean-Jacques. **O imaginário**. São Paulo: Loyola, 2007.

ZINGERLE, Arnold. Simmel on happiness. **Journal of Happiness Studies**. Views on happiness in early sociology, v.1, n. 4, p. 465-477, dez. 2000. Edição eletrônica disponível em [www.springer.com/journal\\_of\\_happiness\\_studies](http://www.springer.com/journal_of_happiness_studies).

## ANEXO A

<b>COMPOSIÇÃO DO CORPUS</b> <b>Reportagens da revista <i>Vida Simples</i></b>				
<b>Edição</b>	<b>Mês</b>	<b>Chamada de capa</b>	<b>Título</b>	<b>Classificação</b>
1	Ago./2002	<b>10 IDÉIAS PARA UMA VIDA MAIS FELIZ -</b> Simplifique seu dia-a-dia. Seja seu melhor amigo. Sorria sempre. Um guia completo para conquistar a paz interior	<b>10 IDÉIAS PARA TORNAR SUA VIDA MAIS SIMPLES E MELHOR -</b> Cada vez mais pessoas estão descobrindo que menos é mais, que não é preciso tantos objetos nem grandes tarefas para tornar a vida valiosa e confortável. Mas não é preciso esperar a simplicidade virar moda: comece a virar o jogo aqui e agora	PRINCIPAL
2	Nov./2002	<b>A MÁGICA DA MEDITAÇÃO-</b>	<b>EM BUSCA DA ESSÊNCIA -</b> A descoberta de uma vida mais simples está fazendo com que pessoas e empresas de todo o mundo mudem suas trajetórias. Mas o que é a simplicidade? Entrevistamos até oráculos para descobrir.	PRINCIPAL
3	Abr./2003	<b>ANTROPOSOFIA. VIVA A VIDA COM ALEGRIA -</b> A sabedoria que prega a criatividade, o equilíbrio e o amor à natureza tem muito a fazer pelos seus filhos	<b>VIVA A SOCIEDADE ALTERNATIVA -</b> Estimulando criatividade, despojamento, alimentação saudável, amor à natureza e equilíbrio espiritual, a antroposofia está mostrando que é possível viver melhor e mais feliz, como nos velhos bons tempos	PRINCIPAL
4	Maió/2003	<b>SABER SE COLOCAR -</b> Descubra o seu lugar na vida e seja mais feliz	<b>SABER SE COLOCAR -</b> Encontrar nosso devido lugar é uma arte que transcende as noções de espaço, tempo e movimento: temos de compreender também o propósito de estar ali	SECUNDÁRIA
5	Jun./2003	<b>MEDICINA AYURVÊDICA</b>	<b>A CURA ESSENCIAL -</b> Inspirada nas relações naturais entre tudo o que existe, a ayurveda está deixando de ser apenas uma antiga sabedoria indiana para se tornar uma medicina moderna e completa também no Ocidente	PRINCIPAL
6	Jul./2003	<b>O PRAZER DE VOLTA À MESA</b>	<b>SLOW FOOD -</b> Chegou a hora de celebrar o sabor natural dos alimentos, o produtor tradicional, as receitas caseiras e a convivência com as pessoas muito queridas	PRINCIPAL

7	Jul./2003	<b>DURMA BEM</b> - Chega de insônia, de acordar cansado: conheça (e pratique) os hábitos que garantem um sono tranquilo e desperte para uma vida mais equilibrada	<b>ZZZZZZZ</b> - Chegou a hora de parar e entender por que o terço da vida que passamos sob as cobertas é tão fundamental para se viver mais e melhor	PRINCIPAL
8	Ago./2003	<b>YOGA</b> - Corpo forte, mente quieta, emoções equilibradas: entenda como o yoga pode trazer mais atitude, serenidade e disposição para sua vida	<b>YOGA</b> - Esta filosofia propõe a conquista de uma vida plena e diz que somos a chave da sabedoria	PRINCIPAL
9	Set./2003	<b>BOM TRABALHO</b> - Simplifique o trabalho e seja muito feliz	<b>A ARTE DE VARRER O CHÃO</b> - É possível alcançar a simplicidade no trabalho vivendo num mundo complicado e competitivo? Ouvimos especialistas de várias áreas e descobrimos que até o estresse pode ser usado a nosso favor	SECUNDÁRIA
10	Out./2003	<b>SÓ ALEGRIA</b> - O bom humor pode mudar sua vida	<b>SORRIA, MEU BEM</b> - Dos filósofos gregos aos cientistas de nosso tempo, todos dizem a mesma coisa: bom humor é fundamental	SECUNDÁRIA
11	Nov./2003	<b>CASAMENTO FELIZ</b> - Os segredos da alegria nas uniões estáveis	<b>INFINITO POSTO QUE É CHAMA</b> - Em busca de sinais de vida inteligente além dos limites da paixão, descobrimos estudos e histórias dizendo que o casamento ainda pode ser bem legal	SECUNDÁRIA
12	Dez./2003	_____	<b>BOLA PRA FRENTE</b> - A vida é um jogo que está sempre (re) começando. Nosso papel é canalizar a energia para conquistar o melhor	ESPECIAL
13	Jan./2004	<b>VIVENDO EM PAZ</b> - Aplique os conceitos de Gandhi ao seu dia-a-dia	<b>O CAMINHO DA PAZ</b> - A chave para a tranquilidade nas relações se encontra na transformação dos nossos sentimentos e ações, um conceito que os indianos batizaram de ahimsa	SECUNDÁRIA
14	Fev./2004	<b>SEJA VOCÊ MESMO</b> - Nunca é cedo demais para amadurecer	<b>NÃO TEM IDADE</b> - Que tal viver sem arrependimento, vergonha ou culpa? Que tal ser você mesmo? Que tal aceitar os imprevistos? Assim é a aventura da maturidade	SECUNDÁRIA
15	Abr./2004	<b>SOZINHO E FELIZ</b> - Cada vez mais gente está só, mas isso não é o fim do mundo. Conheça as vantagens de ficar desacompanhado e aprenda a viver consigo mesmo	<b>SÓ E BEM ACOMPANHADO</b> - Para viver sozinho e feliz, é preciso fazer as pazes consigo mesmo. E saber aproveitar as vantagens que essa situação oferece	PRINCIPAL

16	Maio/2004	<b>SEXO BOM</b> - Livre-se das cobranças, culpas e vergonhas. Aprenda a ser mais espontâneo na cama (e acenda o fogo sem esquentar a cabeça)	<b>SEXO SEM MANUAL</b> - Não leve tão a sério as recomendações que prometem o segredo do prazer total. A chave da satisfação está dentro de você. Aprenda a ser espontâneo, relaxe e goze	PRINCIPAL
17	Jun./2004	<b>VOCÊ SABE O QUE QUER?</b> - Saiba por que ficou tão difícil fazer escolhas, aprenda a descobrir seus desejos verdadeiros e decida melhor (não importa quantas opções houver para escolher)	<b>ISTO OU AQUILO?</b> - Nunca foi tão difícil para a humanidade saber o que quer, fazer boas escolhas e ser feliz	PRINCIPAL
18	Jul./2004	<b>ACORDE! VOCÊ ESTÁ VIVO</b> - Gente que aprendeu a dar valor à vida depois de passar por um grande trauma conta como aproveitar cada instante	<b>PRAZER DE EXISTIR</b> - Eles encararam o último dia de suas vidas, mas sobreviveram. E descobriram o valor de estar vivo, uma lição que compartilham agora com você	PRINCIPAL
19	Ago./2004	<b>DESCUBRA SUA BELEZA</b> - Todo mundo quer ser bonito. E isso é mais simples do que parece. Saiba o que há por trás dos padrões estéticos e aprenda a superá-los (afinal não é lustrando a concha que se revela a pérola)	<b>NÃO É O QUE VOCÊ VÊ</b> - Beleza é mais do que aparência. Personalidade e atitude também nos fazem parecer mais bonitos	PRINCIPAL
20	Set./2004	<b>PERCA SEU TEMPO</b> - Como arrumar espaço na agenda para você (os chinelos já estão esperando)	<b>VOCÊ TEM CINCO MINUTOS?</b> - Acredite, é o que basta para aprender a se livrar dessa doença moderna: a falta de tempo	PRINCIPAL
21	Out./2004	<b>A PRESSA É INIMIGA DA PERFEIÇÃO</b>	<b>A PRESSA É INIMIGA DA PERFEIÇÃO</b> - Quando fazemos as coisas com calma, colocamos mais atenção ao momento presente e erramos menos	SECUNDÁRIA
22	Nov./2004	<b>VIVENDO COM OS ÍNDIOS</b> - Sem chefe, sem competição, sem relógio, sem estresse	<b>QUEM É PRIMITIVO?</b> - Viver em comunidade, desfrutar o presente e nem saber o que é estresse. O cotidiano de uma tribo xavante tem muito a ensinar aos caras-pálidas civilizados	SECUNDÁRIA
23	Dez./2004	<b>NÃO LEVE A VIDA TÃO A SÉRIO</b> - Como combater atitudes que nos fazem sofrer à toa, em 5 passos (Passo 1: aceite que nem tudo faz sentido, como o anão aí embaixo)	<b>SEM DRAMA</b> - O mundo não se comportou como devia? Você passou vexame? Justo naquele negócio tão importante? E agora está difícil não ficar chateado? Isso acontece, mesmo	PRINCIPAL



24	Jan./2005	<b>O QUE É O AMOR?</b> - Saiba por que ele é diferente da paixão e aprenda a cultivar esse sentimento que traz a maior felicidade do mundo	<b>A FORÇA QUE NOS UNE</b> - Ah, o amor... Quem não ouviu falar dele? Mas será que essa gente sabe que ele é diferente da paixão, que tem que ser aprendido e que dá um trabalhão conquistar?	PRINCIPAL
25	Fev./2005	<b>QUANTO VALE O DINHEIRO?</b> - Depende da importância que você dá a ele. Conheça as armadilhas dessa relação e saiba lidar de maneira saudável com o bolso (acredite: tem coisa boa na vida a preço de banana)	<b>QUANTO CUSTA A FELICIDADE</b> - Nossa relação com o dinheiro anda complicada porque demos a ele um valor que ele não tem. Conheça os erros mais comuns no trato monetário e como evitá-los	PRINCIPAL
26	Mar./2005	<b>DIETA DO BOM HUMOR</b> - Saiba como a comida afeta os sentidos	<b>RECEITA DE BOM HUMOR</b> - O que você come tem grande influência sobre o que você sente. Saiba como os alimentos afetam seu humor e que comidas têm mais efeito sobre suas emoções	SECUNDÁRIA
27	Abr./2005	<b>O LADO BOM DO TRABALHO</b> - Mais que uma obrigação, trabalhar pode ser um prazer. Saiba como tirar satisfação e felicidade do que você faz (e veja com outras cores essas preciosas horas do dia)	<b>OBA, SEGUNDA-FEIRA!</b> - Não precisa chegar ao ponto de comemorar a hora de trabalhar, mas dá, sim, para encarar a jornada diária de uma forma mais prazerosa e satisfatória	PRINCIPAL
28	Mai./2005	<b>FAÇA UM RETIRO</b> - O que você (não) precisa para se desligar de tudo	<b>RETIRE-SE</b> - Reserve um tempo só para você e aproveite as surpresas que um retiro pode trazer	SECUNDÁRIA
29	Jun./2005	<b>FELIZES PARA SEMPRE</b> - Viver bem é o sonho de muitos casais, mas poucos conseguem transformá-lo em realidade. Saiba como enfrentar os desafios da convivência e construir um casamento duradouro, dia a dia	<b>CASAL 20</b> - Pare de procurar o par perfeito, ele não existe. Saiba como se virar com um parceiro normal, de carne e osso, e ser feliz para sempre	PRINCIPAL
30	Jul./2005	<b>DESCOMPLIQUE</b> - O mundo parece estar complexo demais? Anda difícil lidar com tanta informação? Pois vai continuar assim. Mas acredite: é possível viver bem nessa confusão (puxe um banquinho que a gente diz como)	<b>DESCOMPLIQUE</b> - Informação demais, escolhas demais por fazer. É, o mundo anda complicado. E vai continuar. Melhor então aprender a viver nele	PRINCIPAL
31	Ago./2005	<b>COMO VIVER EM PAZ</b> - Sim, é possível defender o que você quer sem perder a serenidade. Aprenda a tocar o barco sem fazer tempestade em copo d'água	<b>DEIXE-SE EM PAZ</b> - O mundo não vai parar para você ter tranquilidade. A tão sonhada paz é você que produz e espalha por aí	PRINCIPAL

32	Set./2005	<b>UM SENTIDO NA VIDA</b> - Saiba por que tanta gente adota uma criança	<b>ABRA SUAS ASAS</b> - Acolher uma criança não é nenhum ato de heroísmo. Adotar é um gesto humano, que exige dedicação e oferece, em troca, um sentido para a vida	SECUNDÁRIA
33	Out./2005	<b>AMIZADE VERDADEIRA</b> - Nestes tempos cada vez mais individualistas, os amigos ganharam importância e assumiram novos papéis. Conte com eles (eles contam com você)	<b>E AÍ, AMIZADE?</b> - Sejam de fé, do peito ou batutas, amigos nunca foram tão importantes na vida como hoje	PRINCIPAL
34	Nov./2005	<b>APRENDA COM AS MULHERES</b> - Saiba usar a intuição, ouvir seus sentimentos e cuidar do que você gosta. O lado feminino que todos nós temos pode transformar o mundo num lugar mais suave e acolhedor	<b>UM JEITO SUAVE DE OLHAR</b> - Cultivar a energia feminina de cada um de nós ajuda a reequilibrar um mundo cheio de agressividade	PRINCIPAL
35	Dez./2005	<b>O VALOR DO PERDÃO</b> - Você é quem mais ganha quando perdoa alguém. Entenda como é possível reencontrar a paz superando uma mágoa. E experimente (sua vida pode ficar mais doce)	<b>FAÇA AS PAZES COM VOCÊ</b> - Perdoar não é só uma questão de generosidade. Nem é fácil. Quando a gente consegue, fecha uma ferida, sai fortalecido e reencontra o equilíbrio emocional	PRINCIPAL
36	Dez./2005	<b>COMO REALIZAR SEUS PLANOS</b> - Sem organização fica difícil chegar lá. Entenda por que a disciplina, na medida certa, ajuda a manter o foco nas suas escolhas. E a cumprir, enfim, suas promessas de Ano Novo	<b>ASSUMA AS RÉDEAS</b> - A verdadeira disciplina está em perseguir objetivos e caminhos definidos por você mesmo. Mas sem se torturar e sempre reservando momentos para festejar	PRINCIPAL
37	Jan./2006	<b>DÊ UM TEMPO</b> - Vale a pena dar uma pausa para rever sua rotina e colocar em prática seu projeto de vida. Saiba como usar esse período para sair do piloto automático - e voar mais longe	<b>SAIA DE CENA</b> - Um afastamento temporário da rotina ajuda a abrir caminhos, resgatar planos e descobrir aonde queremos chegar	PRINCIPAL
38	Fev./2006	<b>ESCUTE SEU CORPO</b> - Ficou doente? Entenda como os hábitos e as emoções determinam o funcionamento do nosso organismo. E recupere o equilíbrio perdido	<b>ESCUTA AQUI</b> - Antes de tomar mil comprimidos, repare no que seu organismo está querendo dizer	PRINCIPAL

39	Mar./2006	<b>A HORA DE SAIR DE CASA</b> - Cada vez mais pais e filhos adiam o difícil momento da separação. Entenda como a independência dos jovens pode transformar a vida de todos em casa (aí fica mais fácil decidir quando romper a casca)	<b>FICAR EM CASA OU ROMPER A CASCA?</b> - Então os filhos se tornaram adultos e estão relativamente encaminhados na vida. Porém, nem pensam em sair para ganhar o mundo e acham ótimo ficar com a família (que, por sua vez, estão adorando tê-los sempre à vista). É normal ou será que existe alguma coisa de errado nisso?	PRINCIPAL
40	Abr./2006	<b>COMO VIVER BEM NA CIDADE</b> - Sem ficar sonhando o tempo todo com a casinha no campo. Fizemos um guia que mostra como é possível ter uma vida equilibrada e saudável nos grandes centros urbanos	<b>CIDADE, DOCE LAR</b> - Acredite: é possível ter uma vida mais genuína, equilibrada, gentil e prazerosa no lugar agitado e cheio de prédios onde você vive. Saiba como	PRINCIPAL
41	Mai./2006	<b>PREGUIÇA DA BOA</b> - Na medida certa, faz bem para o corpo e para a cabeça. Aprenda a relaxar (e entregue-se a ela sem culpa)	<b>AI, QUE PREGUI</b> - Na medida certa, a preguiça renova as energias e dá um baita descanso para a cabeça. Entenda por que não é pecado algum deixar para amanhã o que você pode fazer hoje	PRINCIPAL
42	Jun./2006	<b>CRIATIVIDADE</b> - Saiba por que ser original na vida pessoal e no trabalho é essencial para a felicidade (você pode descobrir um cotidiano tão gostoso quanto brincadeira de criança)	<b>VOCÊ É ARTISTA</b> - A criatividade pessoal é um dos segredos da felicidade. Aprenda a identificá-la em sua vida e saiba como nunca perdê-la em seu cotidiano	PRINCIPAL
43	Jul./2006	<b>SUA VIDA COMEÇA HOJE</b> - Descubra o caminho para ter estabilidade, saúde e finanças em dia: hoje, amanhã, depois e sempre (agora é sua vez de dar o primeiro passo)	<b>O AMANHÃ COMEÇA HOJE</b> - Traçar um roteiro para a vida parece complicado? E para você aposentadoria é um palavrão? Descubra que é possível (com sabedoria, bom humor e equilíbrio) ter uma vida muito legal. Para sempre	PRINCIPAL
44	Ago./2006	<b>SABER GANHAR, SABER PERDER</b> - Aprenda com os altos e baixos da vida e tire novas lições das vitórias e das derrotas (e sinta-se ainda mais pra cima)	<b>SOBRE VITÓRIAS E DERROTAS</b> - A Copa acabou e a Seleção Brasileira perdeu antes mesmo de chegar às semifinais, deixando um país inteiro debatendo as razões do fracasso de um time que tinha tudo para ser vitorioso. No cotidiano nem sempre é fácil entender o que é ganhar e o que é perder. Avalie melhor esses conceitos e descubra como você está no jogo da vida	PRINCIPAL

45	Set./2006	<b>ONDE MORA A FELICIDADE</b> - Boa notícia: você está a um passo de ser feliz. Descubra como mergulhar nesse estado de alegria e plenitude que dá sentido à nossa vida (a felicidade pode estar antes da linha do horizonte)	<b>FELICIDADE SIM</b> - Eis aí uma coisa que todo mundo quer: ser feliz. Mas o que é ser feliz, afinal de contas? Como encontrar a felicidade? Será que realmente estamos preparados para ela?	PRINCIPAL
46	Out./2006	<b>ORGANIZE-SE</b> - E ganhe mais tempo, espaço, energia e liberdade. Preparamos um guia para você varrer a bagunça na vida, em casa, no cotidiano. (acredite: exige menos mágica que encaixar este cubo)	<b>FEITO MÁGICA</b> - Ao vencer o desafio da bagunça e colocar um pouco de ordem no seu dia-a-dia, você ganha tempo, espaço, energia e liberdade para se dedicar àquilo de que mais gosta	PRINCIPAL
47	Nov./2006	<b>A FORÇA DA UNIÃO</b> - É possível construir nos dias de hoje relações muito mais estáveis e verdadeiras (sem amarras!). Descubra como o comprometimento pode melhorar sua vida e a de todo mundo	<b>CONTATO PESSOAL</b> - O primeiro passo para o comprometimento verdadeiro é assumir uma promessa consigo. Depois, estender a ponta do laço para o outro é consequência de uma atitude que nada tem de egoísta	PRINCIPAL
48	Dez./2006	<b>AME O PRÓXIMO</b> - Os ensinamentos de Jesus Cristo para o seu cotidiano - independentemente de sua religião. A sabedoria de um dos maiores mestres da humanidade está ao alcance de suas mãos	<b>EM BUSCA DA SABEDORIA DE JESUS</b> - Os principais ensinamentos do homem que viveu na Palestina no século 1 que podem ser úteis para iluminar o cotidiano de todos nós	PRINCIPAL
49	Jan./2007	<b>MUDANÇA A CAMINHO</b> - Todo mundo quer mudar alguma coisa na vida, mas pouca gente sabe como buscar a transformação. Aprenda a encontrar força e sabedoria para virar o jogo (essa viagem começa dentro de você)	<b>MUDAR É BOM</b> - Há sempre um momento na vida em que é preciso virar o jogo e buscar a transformação. Mas para que isso aconteça, algumas coisas precisam ser repensadas. Descubra como seguir uma nova direção	PRINCIPAL
50	Fev./2007	<b>CONSUMO NA MEDIDA</b> - O que é essencial na sua vida? O que é supérfluo? Ao comprar com mais consciência você poupa a natureza e faz render seus sonhos. (saiba como pesar suas escolhas)	<b>A GOTA D'ÁGUA</b> - A repórter passou um mês consumindo apenas o essencial. E descobriu que é possível, sim, economizar quando se deseja comprar coisas maiores (como um futuro melhor, por exemplo)	PRINCIPAL

51	Mar./2007	<b>NOSSO LADO B</b> - Ninguém gosta de admitir que sente inveja, raiva, fraqueza e ansiedade, mas é fundamental conhecer de perto nossas emoções negativas.	<b>ESSA NOSSA SOMBRA</b> - Você jura que nunca teve vontade de torcer o pescocinho de alguém? Jogar torta na cara? Falar umas verdades? Pois perdeu uma grande chance. Não desperdice agora a oportunidade de conhecer mais de perto suas emoções negativas. Acredite, pode fazer um bem danado	PRINCIPAL
52	Abr./2007	<b>ERA UMA VEZ...</b> Histórias inventadas são poderosas ferramentas para você entender a realidade. Descubra por que a imaginação é essencial em sua vida	<b>TODA VIDA DARIA UM LIVRO</b> - Estamos cercados de narrativas e histórias inventadas por todos os lados. E isso é muito bom. Entenda por que uma dose diária de ficção é essencial em nossa vida	PRINCIPAL
53	Mai./2007	<b>ACABOU. SAIBA DIZER ADEUS</b> - Quando o relacionamento, o emprego ou seu estilo de vida não tem mais a ver com você, é hora de pôr um ponto final. Descubra como lidar com a despedida (e fique livre para alçar novos vôos)	<b>DEIXE IR</b> - Despedir-se de algo que não faz mais sentido e abrir-se para os desafios e as oportunidades de um novo ciclo é parte natural da vida. Então por que será que é tão difícil dizer adeus?	PRINCIPAL
54	Jun./2007	<b>QUEM É VOCÊ?</b> - Você é diferente em casa, no trabalho, com os amigos. Saiba como manter o equilíbrio sem perder sua essência	<b>AFINAL, QUEM É VOCÊ?</b> - Existem quatro ingredientes básicos que formam a personalidade: origens e educação; obrigações diárias; interação com o mundo; sonhos e anseios. Como equilibrar essa mistura? Descubra nas próximas páginas	PRINCIPAL
55	Jul./2007	<b>TERAPIA</b> - O que é, quais são as principais correntes, como escolher a mais adequada para você se encontrar. Confira em nosso guia	<b>TERAPIA EM FOCO</b> - Quando percebemos que não conseguimos mais lidar com nossas dificuldades e que precisamos de ajuda, a saída pode estar na terapia, um caminho surpreendente de autodescoberta	PRINCIPAL
56	Ago./2007	<b>MATURIDADE FELIZ</b> – Para a vida florescer em todas as etapas, é preciso aprender a envelhecer bem. Saiba como	<b>MATURIDADE</b> - Boa parte da nossa vida está relacionada ao processo de amadurecer, que pode ir dos 35 aos 60 anos ou mais. Como podemos tirar o melhor proveito disso hoje?	PRINCIPAL
57	Set./2007	<b>ANSIEDADE!</b>	<b>TUDO AO MESMO TEMPO AGORA</b> - A sensação de que as coisas passam muito rápido é cada vez mais real. A velocidade gera um bocado de ansiedade. Mas é possível tirar proveito destes tempos de correria	PRINCIPAL

58	Out./2007	<b>EM JOGO, SUA AUTO-ESTIMA</b> - Ter confiança em si mesmo, sem ligar tanto para a opinião dos outros, nem sempre é fácil. Aprenda a manter a bola cheia e entre em campo com mais atitude	<b>VOCÊ GOSTA DE VOCÊ?</b> - Aprenda a usar a força da verdadeira auto-estima e a distingui-la do narcisismo exagerado de nossos dias	PRINCIPAL
59	Nov./2007	<b>PONHA-SE NO LUGAR DO OUTRO</b>	<b>O DESPERTAR DA COMPAIXÃO</b> - Muito se fala dela, pouco se sabe. A compaixão pode não ser exatamente o que você pensa que é: existem várias maneiras de experimentá-la, a maioria das vezes de forma surpreendente	PRINCIPAL
60	Dez./2007	<b>O QUE TEM REAL VALOR PARA VOCÊ?</b> - Em um mundo soterrado de grifes, apelos consumistas e supervalorização da exclusividade, o verdadeiro luxo acaba sendo aquilo que ninguém pode vender para você (nem sempre as coisas boas da vida têm pedigree)	<b>O VERDADEIRO LUXO</b> - Não tem a ver com roupas de grife, mansões e diamantes. Muito menos é algo para poucos afortunados. Surpresa: o mapa dessa mina está mais próximo do que você imagina	PRINCIPAL

## ANEXO B

## EXEMPLOS DE CAPAS E REPORTAGENS

# vida simples

PARA QUEM QUER VIVER MAIS E MELHOR

**SUPER**  
INTERESSANTE  
especial

## 10 idéias para uma vida mais feliz

Simplifique seu dia-a-dia.  
Seja seu melhor amigo.  
Sorria sempre. Um guia  
completo para conquistar  
a paz interior

lugares  
perfeitos

7 viagens para você  
descansar a alma e  
renovar as energias

arte da  
felicidade

O que fazer (e não  
fazer) para ter mais  
alegria no trabalho

casa dos  
sonhos

Morar bem é preciso.  
Crie seu espaço  
gastando pouco

56781 - 177A



AGOSTO 2002  
R\$ 6,50

www.superinteressante.com.br



# simples assim

## uma palavra...

Esta revista surgiu da percepção de que mais e mais pessoas estão buscando uma vida simples, centrada, feliz. Mais essência, menos aparência. Mais atitudes fundamentais, menos gestos desnecessários. Gente que vem descobrindo o valor autêntico de um abraço, da surpresa de um encontro, de um nascer do sol, do sabor de uma fruta, de um momento de silêncio e de outras coisas que pacificam a alma, que fazem bem à mente e ao corpo. E que, enfim, colaboram para tornar o mundo um lugar melhor. Para falar desses assuntos recorreremos às ciências formais, mas também às alternativas, às religiões, às filosofias orientais e às mais antigas sabedorias. Investigamos a respeito de como se conhecer mais, como viver com serenidade, como eliminar do cotidiano as falsas necessidades e os problemas que criamos para nós mesmos. Conversamos com monges, lamas, pesquisadores, gurus, terapeutas, médicos, artistas, índios e aventureiros. E exercitamos a observação da natureza, que ensina a respeito de ordem, paciência, aceitação e bom senso, entre outras matérias, sem nos cobrar um centil. Conforme você irá descobrir nas próximas páginas, em todos esses oráculos a revelação é a mesma: a felicidade está dentro de cada um de nós. Não temos, portanto, a pretensão de oferecer a paz pronta e resolvida. Mas certamente temos ótimas pistas para você encontrá-la no caminho.

**Otávio Rodrigues**

## 6 mente aberta

*Idéias para você ser mais feliz*  
Um pouco de tudo o que você precisa na busca do bem-estar

## 16 respostas

*Saiba mais sobre tudo*  
Tao, antroposofia, karma e outras questões essenciais

## 20 horizontes

*Destinos para sua viagem interior*  
Descubra sete lugares sagrados do Brasil

## 24 tudo simples

*Para facilitar sua vida*  
Dicas de compras, casa, comida, beleza e roupas

## 34 conversa

*Um encontro com quem tem o que dizer*  
Michel Rimpoche, o jovem lama brasileiro



© 1



VIDA SIMPLES

10

A alegria é causa e  
conseqüência de  
uma vida simples.  
Ri melhor quem  
ri o tempo todo

Cada vez mais pessoas estão descobrindo que menos é mais, que não é preciso tantos objetos nem grandes tarefas para tornar a vida valiosa e confortável. Mas não é preciso esperar a simplicidade virar moda: comece a virar o jogo aqui e agora

POR WILSON F. DE WEIGL

# idéias

para tornar sua vida mais simples e melhor

Numa época em que tudo ao redor parece complicado, a busca por uma vida simples e saudável parece sonho. Administrar o trabalho e os relacionamentos tornou-se uma tarefa difícil, incessante. Chegamos a ter saudades do tempo em que não havia computador, TV a cabo e telefone celular. Viramos escravos das novidades, dos últimos modelos, das versões atualizadas, dos upgrades, da informação em tempo real... Um fio que se parte é suficiente para provocar o caos: nos sentimos desconectados do mundo, em algum buraco negro da civilização.

Uma passagem atribuída a um personagem lendário do sufismo, Muslah Nasrudim – aquele que sempre aparece em anedotas e contos de humor e fina ironia –, ilustra bem a necessidade de resgate das coisas que realmente im-

portam na vida. O astuto Nasrudim transportava em um barco um homem famoso por sua erudição. Ele pergunta a Nasrudim se havia aprendido gramática, ao que esse responde que não. O erudito afirma, então, que, com isso, Nasrudim perdeu metade da sua vida. O herói, por sua vez, pergunta ao erudito se aprendeu a nadar e este diz que não. “Então, o senhor perdeu toda sua vida”, diz Nasrudim, “pois estamos afundando.” Esse relato mostra o que acontece quando se dá prioridade ao que é desnecessário – quem precisa de um barqueiro que conhece gramática? – e se colocam em plano secundário as coisas mais simples da vida – como aprender a nadar.

Um bom começo é nos livrarmos de tudo o que é supérfluo. Temos de aprender a doar livros, roupas e badu-

laques que sobram nas gavetas e nos armários. É possível também aliviar a carga nas responsabilidades diárias, no excesso de compromissos e de atividades. E consumir com mais critério, sabedoria, evitando produtos que aumentem a poluição em nosso organismo ou no meio ambiente. Com uma dieta saudável, sem usar a comida para compensar ansiedade ou frustrações, corpo e alma tendem à harmonia, nos poupando tempo, energia (e um bom dinheiro) com médicos, analistas e remédios. É certo e líquido.

Você vai ver, a seguir, 10 sugestões para tornar a vida muito mais leve e plena. Claro, não é uma lista completa – ficou de fora “aprenda a nadar”, por exemplo –, nem professa que pode mudar sua vida ou salvar o mundo. Isso só você pode fazer. →

## VIDA SIMPLES

## 1. Conheça a si mesmo

Um dos ensinamentos do Budismo diz que a ignorância é a causa de todos os problemas e sofrimentos, mas que a ignorância sobre si mesmo é a maior de todas as ignorâncias. Sábias palavras: envolvidos em obrigações e compromissos, não temos tempo para olhar para dentro de nós. Vivemos ligados nos aspectos concretos da sobrevivência – as contas para pagar, os telefonemas a fazer, a lista de compras etc. – apenas com uma vaga percepção de nossos processos internos. Então, desempenhamos os diferentes papéis – filho, pai, esposa, namorado, amante, funcionária, chefe – seguindo um “roteiro” imposto pelos outros, sem levar em conta as nossas necessidades. Uma tremenda complicação.

“Somos condicionados por regras, crenças e ideologias herdadas ou adquiridas no dia-a-dia. Sem procurar o autoconhecimento, vivemos ligados no piloto automático”, diz Ken O’Donnell, diretor para a América do Sul da Universidade Espiritual Mundial Brahma Kumaris e autor de livros sobre emoções e espiritualidade. “Momentos de introspecção são fundamentais para avaliarmos se estamos no caminho certo.”

A meditação é a mais conhecida ferramenta para “olhar para dentro”. Meditar, em princípio, não significa sentar em posição de lótus, acender incenso e ouvir música new age. Isso pode valer quase nada se o praticante não tomar consciência de seus processos internos, tanto físicos, quanto mentais ou emocionais.

Há uma parábola que compara nosso mundo interior a uma casa, onde tudo está em bagunça. Coisas fora do lugar, horários malucos, os cães com fome, o jardim em abandono. Durante a meditação, temos a oportunidade de chegar nessa casa de repente – quase sempre para encontrar o mordomo ou qualquer outro no comando. Se a intenção é reassumir e manter a nossa liderança na casa, precisamos fazer essas visitas-surpresa com regularidade.



DESCOBRIR-SE

“A meditação pode ser simplesmente uma reflexão mais profunda e organizada”, explica Ken O’Donnell. Algumas técnicas estão ligadas a religiões, filosofias ou artes marciais. Outras misturam várias linhas. É possível fazer um curso de meditação ou mesmo tentar sozinho, com o auxílio de um bom livro.

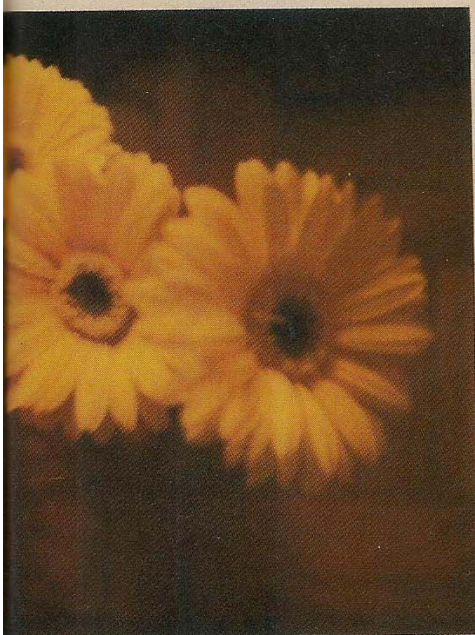
Falta de tempo não é desculpa: o pensador russo George Ivanovitch Gurdjieff (1872-1949) ou o líder espiritual indiano Mohan Chandra Rajneesh, o Osho (1931-1990), sugerem a “meditação em movimento” (*confira também as idéias do poeta e mestre zen vietnamita Thich Nhat Hanh, a partir da página 64*).

É possível meditar em pé, fazendo caminhadas, cuidando das plantas, durante uma reunião de trabalho, dirigindo ou em meio ao burburinho de uma feira. É impossível controlarmos a vida à nossa volta, mas podemos controlar a nossa vida.

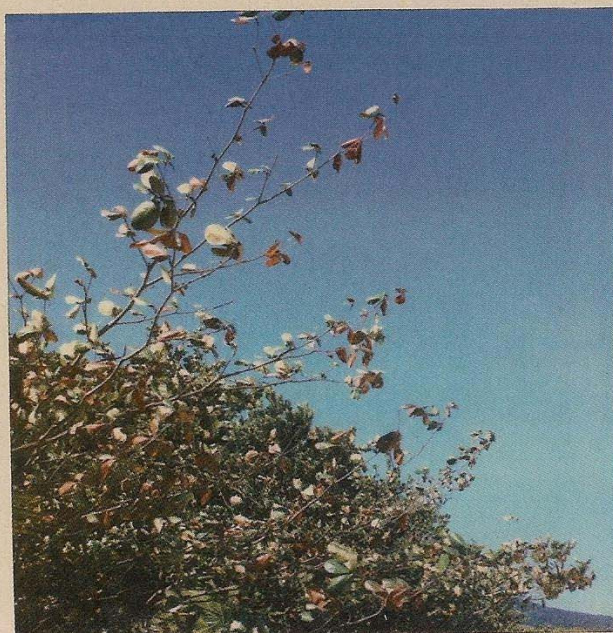
## 2. Pratique o bem

Gestos de generosidade, fraternidade e preocupação com o próximo, com os animais ou o meio ambiente têm o poder de nos fazer sentir inspirados, felizes e de bem com a vida. “Praticar o bem é instintivo no ser humano e as religiões se apropriaram dessa idéia, prometendo aos bons o reino dos céus”, explica Denise Gimenez, professora de Ciências da Religião do Departamento de Teologia da Pontifícia Universidade Católica (PUC), de São Paulo. “Quem faz caridade se sente ainda mais gratificado do que quem recebe.”

A qualidade de nossos atos e palavras é capaz de influenciar nossa vida, segundo a relação de causa e efeito. Toda e qualquer ação ecoa pelo universo, o que nas tradições ocultas chama-se “lei da ressonância”. E não é apenas se doar para os outros. É preciso também procurar o bem para nós mesmos. E essa felicidade pode estar nas atividades simples e corriqueiras.



FAZER O BEM



SENTIR A NATUREZA

Há sinais muito claros de que a ficha da generosidade está caindo. Grandes e pequenas empresas de todo o mundo já abandonaram a idéia paternalista da filantropia para se envolver de verdade com as comunidades, com as organizações não-governamentais e com os projetos que incluem benefícios sociais. Em nível individual, essa atitude conta pontos para as nossas carreiras, ainda que não seja essa a intenção primeira do nosso gesto.

### 3. Aproxime-se da natureza

“Nada é pior do que as leis que regem a vida nas cidades”, disse recentemente o artista plástico polonês Frans Krajcberg. “Vivemos em bunkers e se queremos saber o que está acontecendo, ligamos a televisão.” Você deve ter ouvido falar de Krajcberg: ele cria esculturas com troncos carbonizados e mora no sul da Bahia como Tarzan, numa casa em cima de uma árvore.

Mas nem precisa tanto: basta entrar em contato com a natureza, às vezes numa breve caminhada, para experimentar a calma, a lembrança de o quanto a vida pode ser simples e descomplicada.

Os xamãs, sábios curandeiros presentes em todas as culturas desde a pré-história, consideram a natureza um santuário e ensinam a respeito da importância dos momentos de solidão na selva – também serve a mata do parque perto da sua casa. O ideal é, ao menos uma vez por mês, viajar para o campo ou para a praia, tomar banhos de mar ou cachoeira, percorrer trilhas, acampar, pescar, quem sabe até ousar nos es-

## Autoconhecimento, generosidade e momentos junto à natureza podem fazer a tal da diferença

portes radicais, como mergulho, rafting, rapel ou vôo livre.

Cyro Leão, terapeuta floral e corporal, professor da escola de xamanismo Paz Geia, em São Paulo, lembra que leitões de riachos são fonte de saúde e paz de espírito. “As pedrinhas estimulam os meridianos dos pés, linhas de energia que correspondem a todos os órgãos do corpo.” Basta andar descalço na terra, na areia ou na grama para equilibrarmos em nosso corpo as cargas de eletricidade e de outras energias invisíveis. Ou seja, até uma caminhada no jardim de casa pode fazer uma grande diferença. →

VIDA SIMPLES



LIVRAR-SE DO SUPERFLUO

## Objetos sem uso, quebrados ou amontoados nos cantos, resultam em diversas complicações na sua vida

### 4. Livre-se do supérfluo

Imelda Marcos, ex-primeira dama das Filipinas, orgulhava-se de possuir 3 000 pares de sapatos (não é difícil imaginar por que seu marido, o ditador Ferdinand Marcos, foi deposto e banido pelo povo). Mesmo sem esse exagero, muitas vezes damos mau exemplo vivendo cercados de roupas, livros, discos, papéis, quinquilharias que não nos servem mais. A mesma coisa nas finanças: precisamos realmente de três cartões de crédito? Contas em vários bancos?

Para os chineses, objetos sem uso, quebrados ou amontoados, geram estagnação de energia, com efeitos negativos sobre a saúde, o trabalho ou os relacionamentos dos moradores da casa. Esse é um dos principais ensinamentos do feng shui, mistura de ciência e arte praticada há 6 000 anos, que ensina a adequar as forças da natureza nos diversos ambientes para conseguir harmonia e daí bem-estar. A solução chinesa é simples: doe ou jogue fora tudo o que não tenha mais finalidade ou uso. “Não é preciso pôr no lixo formas de bolo que são pouco usadas, mas é bastante recomendável doar o vestido de noiva da sua avó”, explica o consultor de feng shui Eduardo Svetlosak, de São Paulo.

Quando nos cercamos de coisas inúteis, não desperdiçamos apenas espaço no ambiente, mas também dentro de nós. Livres das coisas velhas, damos chance para que o novo entre em nossa vida. Na própria lida de uma boa faxina, em geral procedemos também a um esvaziamento da mente, eliminando memórias e apegos que não nos servem mais.

### 5. Desacelere

Sua vida nada mais é que pular de uma atividade a outra? Ir de casa para o trabalho, dali para a escola e, no meio tempo, academia, curso de inglês e computação? Você vive enrolado em compromissos, telefonemas, e-mails, reuniões? Então, está mais do que na hora de puxar o freio de mão.

Tente parar um momento e refletir se é possível aliviar essa sobrecarga. A dica de ouro é separar o que é importante do que é urgente. A clareza de propósitos leva a decisões acertadas, economiza tempo, energia e recursos. “A vida é o reflexo do nosso mundo interior”, afirma Ken O’Donnell, da Universidade Espiritual Brahma Kumaris. “Quanto mais nossa cabeça estiver confusa e ocupada com pensamentos inúteis, mais complicado será o nosso dia-a-dia.”

O especialista sugere que nos desconectemos do turbilhão várias vezes por dia, fazendo pausas de duas em duas horas, durante não mais do que 30 segundos. Nesses momentos, convém prestar atenção na respiração, que deve ser tranqüila e profunda. Observar o tráfego de pensamentos, em vez de ingenuamente se deixar levar por eles, é um grande progresso. Outro truque é, logo de manhã, antes de mergulhar na roda-vida das obrigações, ponderar sobre as reais necessidades e prioridades do dia. E à noite, na hora de dormir, reservar novamente um tempinho para um balanço final.

No livro *Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes*, o escritor Stephen Covey produz uma pérola: “É melhor ter uma bússola do que um relógio”. É isso. Os momentos de introspecção ajudam a resgatar a bússola.

### 6. Consuma com consciência

“Menos é mais.” A máxima é atribuída ao arquiteto e designer holandês Ludwig Mies van der Rohe (1886-1969), um gênio dos projetos minimalistas. Muitas pessoas, inclusive aquelas para as quais dinheiro não é problema, estão descobrindo que consumir não necessariamente traz felicidade. E que qualidade, tanto quanto responsabilidade, deve estar sempre na frente da quantidade.

Segundo o Fundo Populacional das Organizações das Nações Unidas (UNFPA), uma criança nascida em um país industrializado, onde os níveis de consumo são altíssimos, colabora para o desperdício e poluição ambiental o mesmo que 30 a 50 crianças nascidas nos países em desenvolvimento. Comprar com discernimento, portanto, não significa reprimir desejos, mas nos reorientarmos em direção a novos valores, tendo em mente o impacto ambiental e social que produzimos através da cultura do excesso.

Uma ONG que promove o consumo consciente, o Instituto Akatu, de São Paulo, acredita que o consumidor pode transformar o mundo ao evitar desperdício de comida, de água e de papel. Segundo dados do Akatu, se um milhão de pessoas usarem a frente e o verso do papel para escrever, a cada mês seriam preservadas árvores suficientes para cobrir 18 campos de futebol. A preocupação vale para a água, um bem natural que tende a se tornar raro nas próximas décadas. Se um milhão de pessoas reduzissem seu banho de 12 para 6 minutos, seriam economizados mensalmente 1,62 milhão de metros cúbicos de água, o suficiente para abastecer 432 mil pessoas por dia. E os gastos com energia diminuiriam o equivalente a uma usina de 700 megawatts – como a de Angra I, em Angra dos Reis, RJ. Enfim, se as “contas para pagar” são o inferno da sua vida, reduzi-las é um passo crucial rumo a simplicidade e ao bem-estar. →

## VIDA SIMPLES



BASTAR -SE



BUSCAR FRUGALIDADE



ACEITAR DIFERENÇAS



RIR DE TUDO

## 7. Cultive a auto-suficiência

Ser auto-suficiente não significa apenas conquistar independência financeira e pagar sozinho as contas e aluguel, mas principalmente contar com as próprias reservas internas para enfrentar os desafios rotineiros. “Quanto mais contamos com os outros, maior o risco de frustração”, afirma a psicoterapeuta junguiana Lúcia Rosenberg, de São Paulo. Precisamos também fortalecer a auto-estima, evitando nos tornarmos dependentes da aceitação das pessoas. “Quem busca aprovação em tudo o que faz perde a autoconfiança”, diz Lúcia. “É preciso contar com a certeza de estar fazendo o melhor, caso contrário corremos o risco de virar um eterno carente.”

Uma forma de dependência comum é depositar as chances de ser feliz nas mãos dos outros: namorado(a), marido, mulher ou filhos. Baixar os níveis de expectativa sobre o comportamento das outras pessoas e tentar se concentrar nas próprias possibilidades é a chave para aprender a ser auto-suficiente. Não há escolha: somos os únicos responsáveis por nossa felicidade.

## 8. Coma com sabedoria

Os rabinos judeus há séculos atribuem à comida um significado cósmico e adotam o conceito do leve/pesado em vez do gordo/magro. Para eles, não é improvável que uma pessoa obesa seja “pesada” em vários sentidos e não só na balança. “A dieta não serve para

ficar mais magro, mas sim para ficar mais leve”, afirma o rabino Nilton Bonder no livro *A Dieta do Rabino – A Cabala da Comida*.

Na prática, comer com discernimento não significa abrir mão dos prazeres da boa mesa, mas usar o equilíbrio toda vez que fazemos o prato ou abrimos a geladeira. É ter consciência do que estamos querendo: matar a fome e a sede ou compensar frustrações e afogar mágoas? É bom também comer

# Somos os principais responsáveis por nossa felicidade. Isso inclui frugalidade, a aceitação dos outros, o bom humor

em pressa, saboreando cada garfada. Engolir a comida aumenta a ansiedade e a tensão. Uma dieta saudável inclui frutas, verduras, legumes, sucos e cereais integrais. Moderação é recomendável quando se trata de doces, bebidas alcoólicas e carnes vermelhas, frituras, refrigerantes, salgadinhos e alimentos industrializados. Ao optar por produtos frescos, pode-se até abrir mão de equipamentos como freezer e forno de microondas: bastam o fogão e a geladeira, como antigamente.

## 9. Exercite a aceitação

“É que Narciso acha feio o que não é espelho”... O verso de Caetano Veloso em “Sampa” ajuda a compreender a dificuldade do ser humano de aceitar diferenças. Em geral, somos pouco afeitos a acatar opiniões e pontos de vista conflitantes com os nossos. Desperdiçamos energia julgando e recriminando as pessoas à nossa volta – e a nós mesmos – com base em opiniões já formadas. Esse julgamento é feito por meio da comparação: bom ou ruim, bonito ou feio, certo ou errado...

Para o Budismo a verdadeira compreensão está além da comparação e significa reconhecer a singularidade de cada coisa e cada pessoa. Aceitar os outros tal como são é a mais sublime e apaziguadora forma de respeito.

Aceitação inclui também ter jogo de cintura para enfrentar imprevistos sem desperdiçar energia. “Tentamos enquadrar os acontecimentos em um roteiro que só existe em nossa cabeça e nos consideramos aptos a lidar apenas com o que havíamos idealizado”, explica a terapeuta junguiana Lúcia Rosenberg.

## 10. Ria bastante

Séculos antes de Cristo, na Grécia, os médicos atribuíam as diferenças de vitalidade entre os indivíduos aos “humores” do corpo – líquidos como sangue, bile e linfa. Eles acreditavam, por exemplo, que uma pessoa mal-humorada tinha alguma disfunção no fígado, o que a deixava amarga como a própria secreção do órgão, a bile.

Todo mundo sabe que uma boa risada é antídoto milagroso para os males do corpo e do espírito. Mas para aliviar o peso que colocamos em nossas próprias costas, é preciso aprender a rir de nós mesmos, de nossos erros e bobagens. O mau humor é consequência da frustração que sentimos frente a exigências que impomos a nós mesmos ou que achamos que os outros esperam de nós. “Pessoas com o dom do humor têm a certeza secreta de que tudo é relativo, tanto as vitórias quanto os fracassos”, escreveu num ensaio a indigenista colombiana Gladys Jimeno Santoyo.

O riso contribui para baixar os níveis de cortisol e adrenalina, hormônios que provocam aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial. Não é piada. “Quando agem no organismo por períodos prolongados, esses hormônios podem causar hipertensão e problemas cardíacos”, explica Luiz Eugênio Mello, professor de Neurofisiologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Ou seja, quem ri não só vive melhor, como também vive mais. ●●

As fotos que ilustram esta matéria são de Fernando Costa Netto, Roberto Wagner, Marcelo Pallotta, Ricardo van Steen e Armando Prado, que formam um grupo de cultores da SX-70, a mais emblemática das câmeras Polaroid.



# vida simples

PARA QUEM QUER VIVER MAIS E MELHOR | SETEMBRO 2006 | EDIÇÃO 45

## Onde mora a felicidade

BOA NOTÍCIA: VOCÊ ESTÁ A UM PASSO DE SER FELIZ. DESCUBRA COMO MERGULHAR NESSE ESTADO DE ALEGRIA E PLENITUDE QUE DÁ SENTIDO À NOSSA VIDA (A FELICIDADE PODE ESTAR ANTES DA LINHA DO HORIZONTE)

WWW.REVISTAVIDASIMPLES.COM.BR

ESTE EXEMPLAR É ESPECIAL PARA VOCÊ  
**ASSINANTE**  
VENDA PROIBIDA

**MORDIDO DE CIÚME**  
APRENDA A LIDAR COM  
ESSE SENTIMENTO

**TOM JOBIM**  
PRAIA, BOSSA NOVA  
E PASSARINHOS

**O ABC DA FILOSOFIA**  
ENTENDA DE VEZ O QUE  
ELA PODE FAZER POR VOCÊ



COZINHAR COM OS FILHOS • CONVIVA COM A DIFERENÇA • FOGÃO A LENHA  
CORA CORALINA • ARTESANATO, HISTÓRIA DO POVO • CONHEÇA SUAS ORIGENS

capa ONDE ELA MORA?

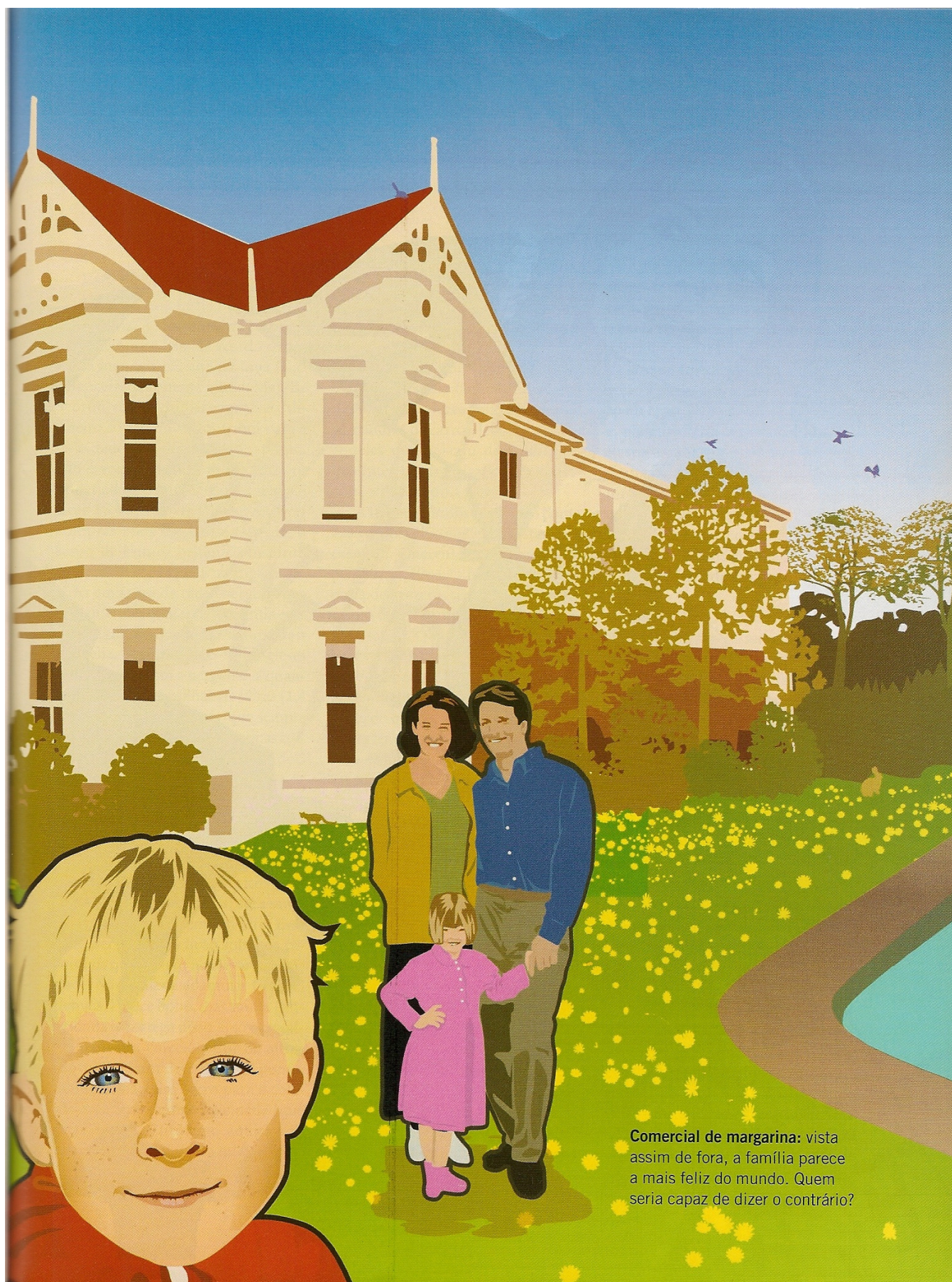
# Felicidade sim

Eis aí uma coisa que todo mundo quer: ser feliz. Mas o que é ser feliz, afinal de contas? Como encontrar a felicidade? Será que realmente estamos preparados para ela?

por Liane Alves

Ana Lúcia mora naquelas casas de revista, num condomínio que parece de filme americano. Seus filhos adolescentes estudam numa escola budista, seu marido é dono de uma empresa que vai de vento em popa, a família tem três caminhonetes importadas na garagem, viaja todos os anos para a Europa e, para completar, Ana Lúcia ainda é uma ótima profissional na área de marketing. As pessoas que indicaram seu nome me afirmaram com convicção que Ana Lúcia é um ser feliz. Diante da farta mesa do café da manhã de sua casa, com raios de sol atravessando a cozinha e passarinhos cantando lá fora, ela garante com todas as letras que se sente realmente privilegiada. Agradece todos os dias pela casa, pelo marido, pelos filhos – e também, meu Deus, ia me esquecendo, pelo nascer do sol. Ana é uma mulher transbordante de alegria. Anoto cuidadosamente com a ponta fininha da lapiseira a lição número 1 desta reportagem: “Felicidade é ter saúde, uma boa casa, a família em harmonia e dinheiro”. Isto é, ter as necessidades básicas garantidas e um bom relacionamento familiar. Estou prestes a escrever seu nome completo quando ela me segura delicadamente o braço. Não, ela não quer que seu nome verdadeiro saia no texto. Portanto, agora vocês já sabem, Ana Lúcia não se chama Ana Lúcia. Também seria bom, ela sugere, eu não mencionar as caminhonetes, nem a TV de plasma de 42 polegadas ou a piscina com raia olímpica. Menos ainda as constantes viagens internacionais. Não é receio de seqüestro, não, antes fosse. É só medo de que alguém possa “secar” sua felicidade com olho gordo. Isso mesmo. Ana Lúcia tem medo de inveja. E justifica: “Podem botar mau-olhado e minha vida começar a dar pra trás”, diz ela, subitamente temerosa. E acrescenta: “Ah, você sabe como são essas coisas...” Sei sim. Acabo de aprender a segunda lição: “Ter medo de perder a felicidade traz infelicidade”.

Não vejo a hora (assim como você, tenho certeza) de conhecer os outros ensinamentos que me esperam nesse caminho.



**Comercial de margarina:** vista assim de fora, a família parece a mais feliz do mundo. Quem seria capaz de dizer o contrário?

capa

*Tiffany's*

**Dinheiro na mão:** satisfação ao alcance do cartão de crédito. Basta uma ida às compras para tornar alguém mais realizado?

## Os filósofos epicuristas diziam que, para fruir intensamente a felicidade, era preciso escolher

### Felicidade é limite

Não que Ana Lúcia não seja realmente feliz. À sua maneira, ela é (e a gente sempre é feliz de acordo com a nossa maneira). E, sim, ter uma folga financeira realmente ajuda. Mas, de acordo com pesquisas recentes, dinheiro sobrando só contribui para a felicidade até determinado ponto. Isto é, você pode ficar muito feliz por poder adquirir um iate, mas não vai ficar 15 vezes mais feliz se resolver comprar mais 15. A esse respeito, o senso de humor britânico inspirou uma curiosa pesquisa na Inglaterra. Uma emissora de rádio perguntou a seus ouvintes qual seria a quantia exata de dinheiro que tornaria uma pessoa feliz. Segundo os 5 mil ingleses que responderam a pergunta, a quantia exata é de 1,2 milhão de libras (1,4 milhão para as mulheres, que sempre gostam de comprar mais algumas coisinhas). Em nossa moeda, cerca de 5 milhões. Nada mal.

Mas o que essa pesquisa diz é muito importante: a multiplicidade dos objetos que nos causam felicidade não garante que sejamos mais felizes. Por isso é que existem ricos infelizes e pobres felizes. Mais: até a satisfação dos desejos tem um teto. Essa pode ser até outra lição sobre os caminhos que podem nos levar à felicidade. Não adianta acumular (ou ter) demais. Parece bobo, mas muita gente ainda escorrega nisso. É só perguntar para um colecionador de automóveis: até um determinado ponto, adquirir mais um carro para a coleção traz uma grande felicidade (que dura só até a próxima aquisição). Depois de determinado número, porém, a emoção e o prazer vão diminuindo. Só um carro excepcional, ra-

ro e difícil de se conseguir vai trazer um pouquinho da felicidade já sentida antes. Mesmo assim, o colecionador continua comprando compulsivamente, na vã esperança de que a felicidade possa ser tão intensa quanto nas primeiras vezes (onde se lê colecionadores de carros, leia-se também aqueles que gostam de colecionar qualquer outra coisa, como sensações, emoções ou... paixões).

A frugalidade dos desejos é o ponto básico dos filósofos epicuristas, por exemplo. Diferentemente do que se pensa hoje, eles não propunham uma orgia de prazeres sensuais, um hedonismo desenfreado. Afinal, eram gregos e sábios. O que diziam é que, para fruir verdadeira e intensamente a felicidade e o prazer, era preciso escolher. Portanto, "hay que saber seleccionar". E a lista do que realmente pode nos fazer felizes tem de ser bem restrita, pensada. Pelo simples motivo de que ninguém vai conseguir preencher todos os itens de uma lista quilométrica. Exigências demais atrapalham, desejos demais também. "Menos, menos", nos segreda a sabedoria grega (e certamente alguns namorados, ou namoradas, insatisfeitos com nossas cobranças).

Mais despojados ainda eram os filósofos estoicos. Eles também não sofriram estoicamente, como se acredita hoje, nem eram masoquistas. Os estoicos simplesmente diziam que para não sofrer, para não ser infeliz, é melhor não se ter nada. Danny, um dos melhores personagens do romancista americano John Steinbeck e protagonista do livro *Boêmios Errantes*, provavelmente era um estoico apaixonado e não sabia. Vagabundo e sem um tostão no bolso, de repente recebe a herança de uma casa, na verdade pouco mais que um ca-

sebre, de uma tia. Quando vai conhecer a nova habitação, vazia de móveis e cheia de poeira, percebe que foram deixados para trás dois vasos em cima da lareira. Imediatamente vai em direção a eles e, plá!, joga o primeiro vaso no chão. Depois se dirige ao outro e, plá!, estilhaça-o em mil pedaços. Raspa a garganta e em voz alta resmunga qualquer coisa como "assim ninguém vai chorar quando eles se quebrarem..." Muito difícil ser um verdadeiro estoico como Danny hoje em dia. E só consigo imaginar Clint Eastwood fazendo seu papel.

### Felicidade é atitude

Ninguém precisa ser radical a ponto de abdicar de tudo o que tem. André Comte-Sponville, o inspirado pensador francês contemporâneo, acredita que, para ser feliz, é preciso estar no estado de desespero – não na idéia que conhecemos desse sentimento, mas no desespero (ou desesperança) de quem não espera mais nada, ou seja, de alguém que não sofre mais por não ter e está satisfeitíssimo com aquilo que tem. Não é o que acontece geralmente, convenhamos. Diz Sponville (no livro *A Felicidade, Desesperadamente*) que o desejo primordial do ser humano é justamente desejar tudo aquilo que não tem: o emprego dos sonhos, a pessoa amada, dinheiro... Nosso desejo de ser feliz está baseado na falta, dizia o filósofo holandês Spinoza, cujo pensamento Sponville analisa em seu livro. E, quando conseguimos realizar algum desses anseios, automaticamente surge outro desejo em seu lugar. "Há duas catástrofes na existência", dizia George Bernard Shaw: "A primeira é quando nossos desejos não são satisfeitos; a segunda é quando são".

capa

## O budismo afirma que só a felicidade interna, sem desejo em um objeto externo, pode ser completa

Portanto, lá vai mais uma chave da felicidade: a gente pode ser perfeitamente feliz com o que tem.

O budismo vai além. Diz que a felicidade que depende de algo externo está baseada não só no desejo (ou esperança) de ter esse objeto como no medo de perdê-lo. Isto é, ela vem junto com a infelicidade. Só a felicidade interna, sem desejo em um objeto externo, pode ser completa. A artista plástica Susana Urribarri parece ter essa felicidade espontânea no coração. Seu nome budista, Senhora Poderosa da Grande Felicidade, pelo menos dá uma boa inspiração. Ela diz que aprendeu a ser feliz com a liberdade de pintar. “Quando se tem um papel branco pela frente, podemos usar cores horrorosas que jamais poderíamos pensar em combinar, traços livres que podem ou não dizer alguma coisa, formas cheias e definidas ou não-formas. Nada está errado, nada tem de ser nada”, diz. Ela acha que, assim como na pintura, a abertura é uma condição bastante essencial na busca da felicidade, já que não existe um padrão fixo para ela. É aquela história da borboleta: se você vai muito atrás da felicidade com uma rede, ela pode se espantar e não chegar perto de você. Se você ficar quietinho e aberto, pode até ser que ela pouse em seu ombro.

### Felicidade é busca

Hoje é difícil entender por que os filósofos gregos insistiam tanto na virtude como solo firme para o nascimento da felicidade. Esse elo tão estreito é quase incompreensível na era da propaganda, do marketing e da televisão: quase ninguém associa mais virtude com o fato de ser feliz. Isso porque perdemos a pergunta-chave

que antecede a maioria das teorias dos pensadores da Grécia. E a pergunta é: “O que torna uma vida digna de ser vivida?” Uma vida feliz só pode ser uma vida com significado, pensavam os gregos. E aí a virtude faz sentido. Dizia Aristóteles que a felicidade era a meta de todas as metas: tudo o que fazemos, no fundo, é para sermos mais felizes. Dinheiro, poder, são apenas meios para isso. Ele falava também que existem dois tipos de felicidade: a de uma vida virtuosa (a do homem bom, honesto e simples) e a nascida da contemplação (que pertencia ao mundo dos místicos e filósofos). Só eles poderiam se sentir felizes ao tentar compreender o sentido da vida ou ao buscar uma experiência espiritual que a preenchesse de significado.

É importantíssimo diferenciar as duas dimensões da felicidade. E essa talvez seja mais uma das grandes indicações do seu caminho. Uma está relacionada à conduta correta na vida e também aos pequenos e simples prazeres que os relacionamentos (e até os bens materiais) podem nos proporcionar. A outra é imortal e não pertence a este mundo. Pode até ser uma forma de viver o paraíso na Terra, mas não é para muitos.

Uma das mais saborosas descrições desse tipo, digamos, mais humano e mortal de felicidade está no livro *Sob o Sol da Toscana*, da americana Frances Mayes. Das páginas escritas por ela salta o perfume da erva-cidreira colocada na água do banho, da sálvia que recheia o lombo de porco assado ou do alecrim que, junto com o sal grosso, tempera a galinha-d’angola. Lendo suas palavras, também quase se pode ver os vários estratos vermelhos das paredes descascadas

da sua casa, assim como os dourados dos *croutons* de polenta na sopa de tomates maduros. A escritora chilena Isabel Allende é outra mestra que fala dessas alegrias do cotidiano, dos prazeres femininos pressentidos e provados no dia-a-dia.

Desse tipo de felicidade mais humana também são feitas as viagens. Não há peregrino que não estampe um sorriso beatífico no rosto ao contar as aventuras, contratempos e descobertas de suas viagens. Peter Musson, um fotógrafo inglês com quem compartilhei várias reportagens, é um deles. Viajante inveterado, capta nas suas lentes a felicidade de estar sempre com a mochila nas costas. É para sua câmara que as crianças da Jamaica dão seus melhores sorrisos ou que os velhos dos altiplanos andinos dirigem um olhar profundo de confiança. Porque ele transpira felicidade pelos poros quando viaja, e as pessoas percebem isso. “Me sinto mais vivo”, admite. Tem gente assim, como Peter, que é mais feliz viajando. Outras pessoas adoram ficar sentadas paradas no alpendre de um sítio. Outros ainda são empreendedores, dão tudo para trabalhar e realizar projetos. Não importa. “Siga sempre sua bem-aventurança, aquilo que você acha que vai fazê-lo feliz. Temos de aprender a abdicar da vida que planejamos para ter a vida que está esperando por nós”, escreveu com sabedoria o mitólogo Joseph Campbell, talvez um dos seres humanos que mais defenderam o direito inalienável de todos pela busca da felicidade. Foi o que fez Shirley, a heroína do filme *Shirley Valentine*, um dos mais interessantes já feitos sobre essa busca. É sobre ela que vou falar agora.

**Romance em alta:** o beijo, a lua-de-mel em Paris, o príncipe encantado. Uma imagem vale mais que o dia-a-dia real?



capa

Sossego é isso aí: praia, sol, sombra e água fresca. Será que o sortudo protagonista pode reclamar da situação?





## A urgência na realização dos sonhos tem um motivo bem concreto: não somos imortais

### Felicidade é aqui

Shirley é uma dona-de-casa de meia-idade londrina que não tem com quem falar de manhã. Seu marido sai cedo e ela só tem as paredes para cumprimentar. E é o que ela faz sempre. “Bom dia, parede? Como vai, parede? Dormiu bem?” O sonho de Shirley, que para ela seria a suprema felicidade, é um dia assistir a um pôr-do-sol numa praia deserta da Grécia, vestida com uma roupa vaporosa de verão e com um copo de vinho branco gelado a seu lado. Filme vai, filme vem, e Shirley consegue realizar seu acalentado sonho, nos mínimos detalhes. Para descobrir, logo em seguida, que sua felicidade não tinha nada a ver com aquilo. E aí vem o pulo do gato da história: ela descobre que aquele cenário idealizado não a torna mais feliz mas, ao mesmo tempo, opta por não voltar mais para a Inglaterra. Decide tentar sua felicidade de outro jeito, mais aberto, vivendo na Grécia. Não vou contar o fim do filme, que é inesperado, mas até aqui já dá para perceber que muitas vezes somos como nossa querida Shirley, tanto na idealização de uma forma fixa de felicidade quanto na tendência de querer adiá-la para um futuro quase inatingível. Portanto, não adiar muito um projeto que nos faça mais felizes, assim como não idealizá-lo em demasia, podem ser boas indicações (e lições) no caminho que conduz à felicidade. Você pode ser feliz agora, se quiser, nas suas condições mesmo, mas também pode ter um projeto para realizar que traga mais alegria a seu futuro. Algo que você gostaria de contar para seus netos, algo bacana de se orgulhar de ter feito na vida.

E a urgência na realização desse sonho tem um motivo bem concreto: não somos imortais. Você pode não acredi-

tar, mas a morte é boa conselheira quando o assunto é ser feliz. “Somos, pelo que sabemos, a única espécie capaz de refletir sobre a própria mortalidade, as únicas criaturas deste planeta capazes de vislumbrar o fim da própria existência”, escreveu Mark Kingwell no livro *Aprendendo Felicidade*. Segundo Kingwell, a noção de que somos finitos, e de que a morte é inesperada, nos ajuda a revisar e reavaliar os valores que consideramos mais importantes na busca da felicidade, seja trabalhar como voluntário de uma entidade humanitária na África, seja reconciliar-se com um parente próximo. Até as pequenas bobagens da vida que nos trazem alegria alcançam outra dimensão quando se pensa na morte. Com essa perspectiva, fica mais fácil tomar aquele sorvete numa tarde deslumbrante de outono ou molhar o cabelo na chuva num dia quente de verão.

### Felicidade é agora

Dois livros nos fazem lembrar da morte (afinal de contas, nascemos com prazo de validade) de uma maneira leve e divertida. O primeiro, *100 Coisas para Fazer (Antes de Morrer)*, é quase uma brincadeira em forma de almanaque, com dezenas de histórias de pessoas que realizaram seus projetos de felicidade, seja viajar à velocidade do som, seja meditar nas cavernas do Nepal. Os autores, Michael Ogden e Chris Day, também ensinam como construir sua lista de felicidade, com grandes e pequenos projetos, e até como alterná-los, se for possível. É um livro de auto-ajuda debochadamente assumido, e talvez por isso tão simpático.

O segundo, escrito pela americana Patricia Schultz, chama-se *1000 Lugares para Conhecer Antes de Morrer*.

Quem sabe não vai constar da sua lista você quer visitar o Jardim do Administrador Humilde, na China, que dá a impressão de flutuar na água? Ou o pagode de Shwedagon, na Birmânia, uma reluzente *stupa* (monumento sagrado) budista de 32 andares revestida interna e externamente de ouro. Ou, mais perto, a praia de Itacaré. É possível que nesses lugares a felicidade não esteja esperando exatamente do jeito que você imaginou, como aconteceu com Shirley Valentine. Mas a alegria de se ver indo realizar um sonho, o entusiasmo de imaginar as lindas paisagens e pessoas que vai conhecer, o prazer ao fazer o planejamento da jornada, isso ninguém vai tirar de você. Talvez nem perceba, mas é bem provável que você esteja muito mais feliz nesses meses ou dias que antecedem a partida, ou mesmo durante a viagem, do que exatamente no seu destino. A vida também pode ser assim. A felicidade perpassa todo o percurso, do começo ao fim. Ela é o próprio caminho, e estará sempre ao alcance da mão, é só querer. E isso – que alívio! – é muito bom. E perfeitamente possível para cada um de nós alcançar. ■

### PARA SABER MAIS

#### LIVROS

*A Fórmula da Felicidade*, Stefan Klein, Sextante  
*A Mais Bela História da Felicidade*, Sponville, Delumeau, Farge, Difel  
*Aprendendo Felicidade*, Mark Kingwell, Relume Dumará  
*A Viagem de Heitor*, François Lelord, Sá Editora  
*Felicidade, Desesperadamente*, André Comte-Sponville, Martins Fontes

### NA INTERNET

E para você, o que é felicidade? Conte em nosso site [www.revistavidasimples.com.br](http://www.revistavidasimples.com.br)

# Livros Grátis

( <http://www.livrosgratis.com.br> )

Milhares de Livros para Download:

[Baixar livros de Administração](#)

[Baixar livros de Agronomia](#)

[Baixar livros de Arquitetura](#)

[Baixar livros de Artes](#)

[Baixar livros de Astronomia](#)

[Baixar livros de Biologia Geral](#)

[Baixar livros de Ciência da Computação](#)

[Baixar livros de Ciência da Informação](#)

[Baixar livros de Ciência Política](#)

[Baixar livros de Ciências da Saúde](#)

[Baixar livros de Comunicação](#)

[Baixar livros do Conselho Nacional de Educação - CNE](#)

[Baixar livros de Defesa civil](#)

[Baixar livros de Direito](#)

[Baixar livros de Direitos humanos](#)

[Baixar livros de Economia](#)

[Baixar livros de Economia Doméstica](#)

[Baixar livros de Educação](#)

[Baixar livros de Educação - Trânsito](#)

[Baixar livros de Educação Física](#)

[Baixar livros de Engenharia Aeroespacial](#)

[Baixar livros de Farmácia](#)

[Baixar livros de Filosofia](#)

[Baixar livros de Física](#)

[Baixar livros de Geociências](#)

[Baixar livros de Geografia](#)

[Baixar livros de História](#)

[Baixar livros de Línguas](#)

[Baixar livros de Literatura](#)  
[Baixar livros de Literatura de Cordel](#)  
[Baixar livros de Literatura Infantil](#)  
[Baixar livros de Matemática](#)  
[Baixar livros de Medicina](#)  
[Baixar livros de Medicina Veterinária](#)  
[Baixar livros de Meio Ambiente](#)  
[Baixar livros de Meteorologia](#)  
[Baixar Monografias e TCC](#)  
[Baixar livros Multidisciplinar](#)  
[Baixar livros de Música](#)  
[Baixar livros de Psicologia](#)  
[Baixar livros de Química](#)  
[Baixar livros de Saúde Coletiva](#)  
[Baixar livros de Serviço Social](#)  
[Baixar livros de Sociologia](#)  
[Baixar livros de Teologia](#)  
[Baixar livros de Trabalho](#)  
[Baixar livros de Turismo](#)