

O SOFRIMENTO HUMANO. OS POSSÍVEIS RECURSOS PARA ENFRENTAR A DOR DE VIVER.

DENISE MARIA DE OLIVEIRA LIMA

Denise Maria de Oliveira Lima é Doutora em Ciências Sociais pela Universidade Federal da Bahia - UFBA e Pós-doutoranda em Estudos Culturais no Programa Avançado de Cultura Contemporânea da Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ.

RESUMO: O presente artigo é baseado no texto *Mal-estar na civilização*, de Freud (1930) com o qual se discute o tema da infelicidade indelével do ser humano e alguns recursos que temos para minimizá-la. Se a nossa frágil constituição física e psíquica, as tragédias provocadas por características intrínsecas ao nosso planeta e ao mal-entendido dos encontros entre os humanos não permitem, inexoravelmente, que sejamos “felizes”, em primeiro lugar é preciso indagar o que é a felicidade, para então procurarmos respostas de como alcançá-la, ainda que de forma ilusória.

Palavras chaves: Felicidade. Sofrimento. Satisfação. Instintos.

ABSTRACT: This article is based on *Malaise in civilization*, Freud (1930) which allows for the discussion about the theme of indelible misfortune of human beings and some resources we have to minimize it. If our fragile physical and psychological constitution, the tragedies caused by intrinsic characteristics of our planet, and the misunderstanding of humans encounters do not allow us to be inexorably "happy", first of all we have to ask what is happiness, then we can seek the answers of to how to achieve it, even if illusorily.

Keywords: Happiness. Suffering. Satisfaction. Instincts

“A vida, tal como nos coube, é muito difícil para nós, traz demasiadas dores, decepções, tarefas insolúveis. Para suportá-la, não podemos dispensar paliativos”. Assim se

expressa Freud¹ em *O mal-estar na civilização*, texto de 1930. Mas ele não nos deixa sem esperança! Aponta-nos, inicialmente, três recursos:

1. Poderosas diversões, que nos permitem fazer pouco de nossa miséria;
2. Gratificações substitutivas, que a diminuem e
3. Substâncias inebriantes, que nos tornam insensíveis a ela.

A primeira diversão, ou distração, indicada por Freud, é a atividade científica (como o esforço de escrever artigos como este). Ele aqui nos faz lembrar de Voltaire, que, ao terminar seu *Cândido*, sugere *que cada um cuide do seu jardim*, metáfora com muitas significações. É para as distrações que aponta o irônico filósofo.

As gratificações substitutivas dizem respeito à arte, cuja criação e fruição são ilusões face à realidade, mas, ainda assim, muito eficazes psiquicamente, graças à importância que a fantasia exerce na vida mental.

E as substâncias inebriantes ou entorpecentes mudam a química de nosso corpo, podendo trazer, eventualmente, bem-estar. Comentaremos mais tarde esse “recurso”.

A questão da finalidade da vida jamais terá uma resposta, pois depende de complexos fatores. Mas podemos perguntar: O que os humanos desejam alcançar?

Acertamos ao responder: buscam a felicidade. E o que é felicidade? Freud menciona duas metas, uma positiva, ou seja, a vivência de fortes prazeres, e outra negativa, que seria a ausência de dor e desprazer. Temos notícia de muitas pessoas que agradecem, diariamente, por terem saúde, que se dão por felizes por escapar às desgraças, o que confirma a meta negativa da felicidade. Nada de mal nos acontece e isso já é uma felicidade!

Já a meta positiva, a procura de fortes prazeres, seria algo mais complexo. Onde, como, quando e com quem buscar fortes prazeres? E o que seriam “fortes prazeres!”? Mesmo que não saibamos explicar a sua fonte - se corporais, espirituais, intelectuais -

¹ Tradução de Paulo César de Souza, Ed. Companhia das Letras (2010), a ser usada em todo esse texto, inclusive a polêmica palavra “instinto”, no lugar de “pulsão”. Nossa preocupação é menos terminológica do que conceitual. Que se entenda, portanto, que o conceito em questão é *trieb*.

podemos sentir fortes prazeres, advertidos de que “a intenção de que o homem seja feliz não se acha no plano da Criação” (FREUD, 2010, p. 30).

Se no plano da Criação não podemos ser felizes, os “fortes prazeres” nos dão uma compensação para o sentido de viver. A literatura, o cinema, o teatro, a dança, a música etc., podem nos dar inúmeros exemplos de prazer corporal, espiritual e intelectual. Sem esquecer, evidentemente, da vivência das pessoas, com suas memórias, depoimentos.

Relatos de viagens nos mostram imenso prazer ao conhecer outras culturas, observar o cotidiano das pessoas, registrar os acontecimentos nas ruas, contemplar monumentos públicos que, além de belíssimos, registram a história da humanidade.

Freud escreve, em seguida, que aquilo a que chamamos “felicidade” provém da satisfação repentina de desejos e necessidades e, sendo assim, só é possível enquanto fenômeno episódico. Se a situação desejada tem continuidade, não mais pode ser considerada felicidade, mas sim bem-estar: somos feitos, por nossa constituição, de modo a poder fruir intensamente só o contraste e muito pouco o estado. (Nada mais ilustrativo dessa situação do que quando revemos as pessoas que amamos, depois de um período de ausência, em sua chegada ao aeroporto. Quanta felicidade, momentânea! Depois de uma semana, ou até menos, ainda que sejamos capazes de bem lidar com os conflitos, que naturalmente aparecem, podemos sentir apenas um morno bem-estar com a presença dos nossos queridos). É o que diz Freud, que cita Goethe quando este nos adverte: “nada. mais difícil de suportar do que uma série de dias belos”. Exageros à parte, temos como contraponto os versos do poeta T.S. Elliot, “o gênero humano não pode suportar tanta realidade...” (ELLIOT, 2004, p.333), que sugerem a necessidade da fantasia, da ilusão.

Experimentar a infelicidade, o sofrimento, é o mais comum e o menos difícil: que o digam os psicanalistas, os terapeutas de todas as abordagens, os padres, as mães de santo, os mestres espíritas, os gurus, as conversas entre as pessoas etc.

Para Freud, o sofrimento vem de três lados:

- do próprio corpo (a sua fragilidade)
- do mundo externo (a prepotência da natureza)

- das relações com os outros seres humanos (a presença constante do mal entendido e dos conflitos).

1) O nosso corpo, sempre exposto às doenças, genéticas ou adquiridas, passível de acidentes de todos os tipos, complexa máquina que pode falhar e, com o passar do tempo, fadado ao declínio, não deixa de nos atemorizar com qualquer sinal que possa ser advertência de alguma possível dor e sofrimento. A doença e os acidentes não escolhem pobres, velhos e frágeis, pois atingem igualmente ricos, jovens e saudáveis.

Não é difícil entender o princípio do prazer postulado por Freud. Não suportamos a dor, e, em geral - exceções à parte, como no caso do masoquismo – queremos evitá-la a qualquer custo.

2) O mundo externo – a natureza - pode nos surpreender com suas forças poderosíssimas, inexoráveis, destruidoras. Há regiões do planeta onde calamidades são comuns, como os terremotos, os tsunamis, os tufões etc. que as devastam e matam milhares de pessoas. Outras regiões são mais privilegiadas, ainda que, em virtude da falta de planejamento e da vontade política, se possa sofrer com secas, inundações etc., causando imenso sofrimento. Se algumas tragédias associadas à natureza poderiam ser minimizadas (pelo poder político associado ao poder econômico), ainda assim não podem ser evitadas.

No que se referem a essas duas fontes de sofrimento, há que se reconhecê-las e muitas vezes nos rendermos ao inevitável. Diz Freud:

Nunca dominaremos completamente a natureza e nosso organismo, ele mesmo parte dessa natureza, que será sempre uma construção transitória, limitada. Tal conhecimento não produz um efeito paralisante; pelo contrário, ele mostra a direção que se deve tomar. Se não podemos abolir todo o sofrer, podemos abolir parte dele e mitigar outra parte – uma experiência milenar nos convenceu disso (FREUD, 2010, p.43).

3) As relações com outros seres humanos é a fonte de sofrimento que experimentamos de forma mais dolorosa. A perda do ser amado, as equivocidades, os conflitos, os mal entendidos da comunicação, tudo isso nos causa dor. Talvez não haja um ser humano sequer que não sofra com suas relações amorosas, familiares, profissionais, fato tão inevitável quanto o sofrimento de outras origens, ainda que possamos admitir que aqui estejamos implicados, até involuntariamente, nessas dificuldades de relacionamento. E assim,

Não é de admirar que, sob a pressão destas possibilidades de sofrimento, os indivíduos costumem moderar suas pretensões à felicidade – assim como também o princípio do prazer se converteu no mais modesto princípio da realidade, sob a influência do mundo externo (FREUD, 2010, p. 31).

Então não é difícil entender porque alguém se dá por feliz ao escapar à desgraça e sobreviver às tormentas, empenhado na tarefa de evitar o sofrimento e deixar de lado a conquista do prazer.

Mas há, ainda, outros métodos de se evitar – melhor dizendo, disfarçar, driblar - o desprazer, segundo Freud.

Contra o sofrimento que resulta das relações humanas o mais disponível é a escolha do isolamento, do afastamento das outras pessoas, que pode produzir, talvez, a quietude. Se desse modo se possa defender do sofrimento, deixa-se, no entanto, de viver intensos afetos que o convívio nos proporciona. E que enriquecem a nossa vida, mesmo à custa de alto preço.

Contra o temível mundo externo o indivíduo pode se defender por algum tipo de distanciamento – negação? -, quando quer realizar sozinho essa tarefa. Mas Freud previu, àquela época não existente, os movimentos de engajamento ecológico, com o qual se trabalha “com todos para a felicidade de todos”. Diz ele: “Mas existe um caminho melhor: enquanto membro da comunidade humana, e com auxílio da técnica oriunda da ciência, proceder ao ataque à natureza, submetendo-a à vontade humana” (FREUD, 2010, p. 32).

Os métodos “mais interessantes” (sic) para prevenir o sofrimento são aqueles que tentam ter influência no próprio organismo. “Pois todo sofrimento é apenas sensação, existe na medida em que o sentimos, e nós o sentimos em virtude de certos arranjos de nosso organismo” (FREUD, 2010, p. 32). E o método mais eficaz de ter essa influência é o químico, a intoxicação.

É fato que há substâncias de fora do corpo que, uma vez presentes no sangue e nos tecidos, produzem sensações imediatas de prazer, e também mudam de tal forma as condições de nossa sensibilidade, que nos tornamos incapazes de acolher impulsos desprazerosos (FREUD, 2010, p. 33).

Sabe-se que, com o álcool, a maconha e outras substâncias, podemos escapar da pressão da realidade e encontrar refúgio num mundo próprio criado para ter novas condições de sensibilidade. Ou de insensibilidade, tanto faz. Mas, adverte Freud: “É notório que

justamente essa característica dos entorpecentes determina também o seu *perigo e nocividade*: eles são culpados pelo desperdício de grandes quantidades de energia que poderiam ser usadas na melhoria da sorte humana” (FREUD, 2010, p. 34). E, de resto, da sorte de cada um. Para uns, bem-estar; para outros, devastação.

Do mesmo modo que a satisfação dos impulsos pode trazer alguma felicidade, torna-se causa de sofrimento se o mundo exterior nos deixa carentes. Ou quando nos deparamos com sujeitos que nos devastam, ao mesmo tempo em que satisfazem nossos impulsos. “Então, é possível esperar que, agindo sobre esses impulsos instintuais, fiquemos livres de uma parte do sofrer. [...] De modo extremo isso ocorre ao se liquidar os instintos, como prega a sabedoria do Oriente e como praticam os iogues” (FREUD, 2010, p.34). Adquire-se aí a felicidade da quietude. E seria essa quietude felicidade? Talvez sim, para os que conseguem experimentá-la.

A depender do ambiente cultural em que se vive esse objetivo de liquidar os instintos seja tão difícil que talvez nos seja possível apenas dominá-los, deixando governar as instâncias psíquicas mais elevadas, submetidas ao princípio da realidade.

Com a sublimação dos instintos, que é o deslocamento de suas metas para fins mais elevados², consegue-se ter prazer a partir do trabalho psíquico e intelectual, como a alegria do artista no criar, a alegria do pesquisador na solução de problemas, a alegria do engajado em movimentos sociais em lutar pela melhoria das condições de vida da população. De resto, diz Freud que a atividade profissional traz particular satisfação quando é escolhida livremente. Acrescento: atividade esportiva, religiosa, musical, enfim, todas aquelas em que o fim é o outro, a coletividade. Mesmo que a motivação seja pessoal.

Em relação à arte, Freud diz que também a fruição de obras de arte pode trazer muita satisfação àqueles que não são criadores, mesmo que “a suave narcose em que nos induz a arte não consegue produzir mais que um passageiro alheamento às durezas da vida, não sendo forte o bastante para fazer esquecer a miséria real” (FREUD, 2010, p. 37).

² Freud faz menção a essa expressão “mais fina e elevada” para dizer que a usa de modo figurado, pois esse tipo de satisfação não nos abala fisicamente. Stuart Mill, que provavelmente teve grande influência sobre Freud, fala dos prazeres mais elevados por sua permanência e segurança e não por sua natureza intrínseca.

Se a fruição das obras de arte vem ou não da vida da fantasia, não importa, já que tanto uma como outra é indispensável para o viver. Volto a T.S. Elliot quando diz “o gênero humano não pode suportar tanta realidade”. A satisfação pela fantasia é obtida de ilusões que podem ou não ser reconhecidas como tais – tema que deverá ensejar outro trabalho, já que desenvolver essa complexa questão não é objetivo desse artigo.

Essa enumeração dos recursos que temos para obter a felicidade e manter à distância o sofrer nunca estará completa. Mudam, ao longo dos tempos e dos lugares. Mas não podemos nos esquecer da “arte de viver”! Baudelaire, Flaubert, Manet, Picasso, Salvador Dali e outros artistas poderiam dizer muito sobre isso.

Quase por fim, falemos do amor, da imensa satisfação de amar e ser amado, que tem a mais forte experiência no amor sexual, que traz a sensação avassaladora de prazer. Talvez seja este o recurso mais intenso que temos na busca da felicidade. Mas, contraditoriamente, nunca estamos mais expostos ao sofrimento do que quando amamos, nunca tão desamparados, tão infelizes do que quando duvidamos do amor ou quando perdemos o objeto amado ou o seu amor! Freud não menciona o amor devotado aos amigos, filhos, netos. Este amor talvez seja um poderoso recurso que temos na vida para não sermos infelizes, ainda que não protegidos contra o sofrimento que pode advir dessas relações. Mesmo assim, feliz é aquele que tem a quem amar, ainda que este amor, por demasiado, possa nos trazer a dor de viver.

E, finalmente, pode-se buscar a felicidade no gozo da beleza³, “onde quer que ela se mostre a nossos sentidos e nosso julgamento, a beleza das formas e gestos humanos, de objetos naturais e de paisagens, de criações artísticas e mesmo científicas” (FREUD, 2010, p. 39).

Embora essa fruição estética não ofereça muita proteção contra o sofrimento, traz muitas compensações: a fruição da beleza tem uma “qualidade sensorial peculiar, suavemente inebriante”, nos diz Freud - com seu belo estilo literário (por isso tão citado aqui) - que acrescenta não haver utilidade na beleza, mas à qual a civilização jamais poderia dispensar.

Apesar da incompletude dessa investigação, diz Freud, podemos dizer que o “programa de ser feliz, que nos é imposto pelo princípio do prazer, é irrealizável, mas não nos

³ A beleza é beleza por sua transitoriedade, nos diz Freud em seu texto *A transitoriedade*, de 1916.

é permitido – ou melhor, não somos capazes de – abandonar os esforços para de alguma maneira tornar menos distantes a sua realização” (FREUD, 2010, p. 40).

Se não há como poder alcançar tudo o que desejamos, não há, igualmente, um conselho válido para todos: cada um tem que descobrir o seu modo de ser feliz, cada um que cuide do seu jardim, advertido de que, se existem muitos caminhos que podem levar à felicidade, nenhum há que a ela conduza seguramente.

Parece-nos que, ao contrário do princípio da não-contradição postulado pela lógica aristotélica, o ensino de Freud é pautado pelas contradições. Tudo o que pode trazer felicidade pode trazer dor. Não necessariamente sofrimento.

Com tudo isso, concluímos que é constitucional do ser humano ser incompleto, faltante e, talvez por isso mesmo, tenha força, a partir da falta, para inventar. E inventar, inclusive a ilusão de sua felicidade. Incompleta, imiscuída com a dor de viver.

Referências

FREUD, S. *Obras completas*. Volume 18. O mal-estar na civilização, novas conferências introdutórias à psicanálise e outros textos (1930-1936). Tradução de Paulo Cesar de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

ELLIOT, T.S. *Quatro quartetos, Burnt Norton*. Tradução de Ivan Junqueira. São Paulo: ARX, 2004.