REFLETINDO:
FELICIDADE

LEONARDO TORRES

REFLETINDO

FELICIDADE

LEONARDO TORRES

© Leonardo Torres @psiarque

Para começar, basta tocar ou clicar neste marcador de posição de texto e digitar. Você pode visualizar e editar este livro no Mac, iPad ou iPhone. É fácil editar texto, adicionar belos gráficos e personalizar fontes e estilos de texto.

Leonardo Torres
www.psiarque.com.br

PREFÁCIO

O que é a felicidade? E será que ela existe realmente? E, se existe, como ela se apresenta? Vivemos tempos em que “ser feliz” se tornou um imperativo, uma verdadeira Ditadura da Felicidade. Paradoxalmente, nunca vimos sorrisos tão plásticos (fabricados) acompanhados de olhares tão vazios, mas o que escapa é que a felicidade é orgânica, ela não “é” mas “está”. Possuímos momentos felizes - ou eles nos possuem. Como diria a canção “a vida é tão rara” e nos falta, certamente, “um pouco mais de paciência”. Em tempos de mídias sociais cremos na necessidade de viver extasiados, embriagados, ou quem sabe, analisando mais a fundo, melhor dizendo: super estimulados. Mas do que nos ocupamos tanto? Por que esse medo do silêncio, do ócio? Talvez seja o medo escancarado do encontro do eu com o

eu. Em meio a tantas selfies e reflexos nos falta reflexão. A felicidade se faz etérea como o primeiro raio da manhã, fugidia como um cavalo selvagem e imprevisível como um gato que nos salta do colo. Não pode ser capturada, domada ou subvertida como temos tentado ilusoriamente. A felicidade está nas coisas minúsculas e, por isso, tantas vezes nos passa despercebida. Não há luz sem sombra, todo excesso esconde uma falta, tudo é compensatório e a projeção se realiza a cada minuto. Sendo assim, então, o que há por trás de tanta (in)felicidade? Somente mergulhando dentro de nós mesmos, reconhecendo o que está oculto, nossas angústias nuas e cruas, poderemos aproveitar a felicidade quando ela se apresentar. Como uma criança que dança na chuva sem temer que o momento acabe, pois, a felicidade vivenciada se eterniza em nós.

Gabriela de Oliveira Torres

1.
VÍNCULO, CONEXÃO E FELICIDADE

A cada dia, passamos mais tempo em celulares e computadores. Tanto é verdade que, muitas vezes, ao maratonar seriados, até a televisão pergunta: "Tem alguém assistindo?" Sendo direto: estamos gastando nosso tempo de vida diante das telas eletrônicas.

É fato que servimos e tememos o mercado, como se ele fosse (e talvez seja mesmo) um novo deus. Palavras como "meritocracia", "empreendedorismo", "coaching", entre outras, sempre estarão em alta porque tentam incentivar o indivíduo a se envolver com o negócio. E negociar, trabalhar e estar no mercado

inevitavelmente demanda horas e mais horas em frente às telas.

Se existem momentos para os negócios (ou seja, negar o ócio), devem existir também momentos para o ócio. O ócio é o "fazer nada", e muitas vezes vem acompanhado de amigos, da família, dos amores. As risadas verdadeiras também surgem daí, assim como os choros. Esta é a beleza da vida.

Estudos de Comunicação e Psicologia apontam que os vínculos humanos são importantes para que o indivíduo se mantenha mentalmente saudável e preparado para os desafios do cotidiano. Os vínculos pessoais saudáveis promovem o sentimento humano de pertencimento.

Eles têm o poder de reduzir a necessidade de consumo de drogas em um indivíduo, bem como são capazes de di-

minuir a taxa de suicídio em grupos. Mas parece que os vínculos e o "vincular-se" estão cada dia mais perdidos e substituídos pelas conexões digitais.

Afinal, quando é o momento de se vincular, momento do ócio, mergulhamos novamente nas telas eletrônicas, nas redes sociais digitais, etc.

Talvez esse seja um dos motivos atuais pelo qual buscamos a todo custo a tal da felicidade e cada vez está mais difícil de encontrá-la. É uma insanidade buscar a felicidade em uma situação de horas e mais horas somente nos aparelhos eletrônicos, pois a felicidade é acompanhada do sentimento de segurança e pertencimento que os vínculos proporcionam. Por isso, também muitos buscam as "pílulas de felicidade", ou melhor, os benzodiazepínicos, afinal, é uma maneira fácil de se manter estável, não ter

tristezas ou contratempos e também de permanecer no vício das telas.

As redes sociais digitais estão cheias de mensagens positivas, fotos felizes, em lugares lindos e radiantes. Ostentação é uma palavra muito praticada diariamente. É foto com produtos, no espelho, em restaurantes, bares, etc. Grande parte dos coaches nos ajuda a ter maior autoestima e a traçar nosso planejamento de carreira.

E a beleza? Maquiagens para um lado, "corpo perfeito" para outro. Dicas, dicas e mais dicas sobre como você deve fazer para isso ou aquilo. No fim, é o que você deve fazer para não ser você e ser aquela imagem photoshopada da rede. Ainda tem aquele comediante que faz todos rirem. Realmente, as redes sociais digitais tem muitas pessoas com vidas interessantíssimas.

Se alienígenas nos observassem pelas redes sociais, com certeza eles concluiriam que a humanidade é muito feliz. Essa felicidade é falsa, na verdade. As redes sociais comumente geram inveja e infelicidade. Quanto mais alguém vê a vida falsamente perfeita de outros, mais questiona por que sua vida não é assim.

Essa infelicidade leva à ansiedade e depressão. Tudo isso é um grande teatro. Parece que estamos com medo de mostrar que somos imperfeitos, que choramos, que somos mortais, que sofremos e, por vezes, a vida é um belo problema. À medida que escondemos nosso sofrimento, fingimos que ele não existe.

O fato é que eles crescem e incomodam cada vez mais, até que você os perceba. Fingir que não está sofrendo é sofrer duas vezes: sofre por fingir e ainda sofre por não se permitir sofrer. Sofrer faz par-

te da vida, e não devemos negar tal emoção e sentimento.

Vale, no entanto, considerar parar de transmitir uma falsa felicidade quando não estamos bem. E, talvez, até nos recolhermos, para dentro, para as redes internas, a fim de dar ouvidos à alma.

A necessidade de momentos de ócio, de conexão real com outros seres humanos, e o reconhecimento da importância desses vínculos para a nossa saúde mental são enfatizados por diversas áreas de pesquisa. A tecnologia, embora benéfica em muitos aspectos, trouxe consigo o desafio de encontrar um equilíbrio entre o tempo que passamos conectados digitalmente e o tempo dedicado às interações humanas diretas e às atividades que nos nutrem emocionalmente e espiritualmente.

Os estudos sobre o impacto do uso excessivo de tecnologia na saúde mental sugerem que o equilíbrio é crucial. A exposição constante às mídias sociais e a comparação de nossas vidas com as dos outros podem levar a sentimentos de inadequação, ansiedade e depressão. Por outro lado, o uso consciente e moderado da tecnologia pode ser uma ferramenta valiosa para manter conexões sociais, especialmente em tempos onde o contato físico pode ser limitado.

Portanto, é importante reconhecer os sinais de quando a tecnologia começa a ter um impacto negativo em nossa vida e tomar medidas conscientes para promover um equilíbrio saudável. Isso pode incluir estabelecer limites para o uso de dispositivos eletrônicos, dedicar tempo para atividades que promovam o bem-estar mental e físico, e priorizar interações face a face com amigos e familiares.

Em resumo, enquanto navegamos pela era digital, devemos lembrar de nutrir nossas conexões humanas e nos permitir vivenciar plenamente a gama de emoções humanas, incluindo aquelas que nos desafiam. Ao fazer isso, podemos encontrar um caminho mais equilibrado e satisfatório através da complexidade da vida moderna.

2.
HAPPY E CORINGA

Não é surpresa que o filme "Coringa", de Joaquin Phoenix e Todd Phillips, tenha obtido 11 indicações ao Oscar. Este é um dos filmes que, no mínimo, gostando ou não, intriga cada um de nós. Assim que o filme foi lançado, seu impacto causou tanta estranheza que muitos se perguntaram: quem é e onde está o Coringa da vida real? Consequentemente, muitos dedos foram apontados: aos políticos, aos marginalizados, etc.

A resposta mais convincente foi dada por um colega da Psicologia, José Balestrini, quem apontou que o Coringa é, simplesmente, o coringa: ou seja, uma máscara que cabe em todos nós.

A outra face do Coringa é o palhaço Happy, traduzindo para o português: o Feliz. Ele quer trabalhar, é dedicado, tenta ganhar seu dinheiro, sonha em ser um astro, ou melhor, ter reconhecimento, isto é, como sinônimo disso tudo: ser feliz. Esta descrição corresponde à grande parte da sociedade atual. A busca da felicidade como sinônimo de sucesso, dinheiro e poder é um imperativo no mundo.

Porém, a busca pela felicidade gera uma expectativa tão grande na sociedade que muitos indivíduos, hoje, ao não conseguirem alcançá-la, fazem uso equivocado de medicamentos, como o clonazepam, para suportar a frustração de suas vidas. A questão é que felicidade não é sinônimo de dinheiro, sucesso ou poder.

A Psicologia Analítica, uma abordagem desenvolvida por Carl Jung, entende

que não é possível estar em um estado de felicidade sem, frequentemente, enfrentarmos um estado depressivo. E, quem nega às próprias tristezas, frustrações, entre outros sentimentos que julgamos negativos, acaba por torná-los mais frequentes e maiores. O clonazepam ajuda a anestesiá-los, mas não os elimina.

Quando a negação destes sentimentos já não é mais suportada, eles nos tomam de uma vez só. Por isso é muito comum vermos popstars que conquistam uma rápida fama enfrentarem um quadro depressivo logo em seguida. Se aceitássemos nossas tristezas em pequenas doses diárias, conseguiríamos também ser felizes em doses diárias.

Quando Happy veste a máscara do Coringa, ele não aceita em si todas suas dúvidas, frustrações e tristezas, o que seria o caminho certo, psicologicamente

falando. Ele rompe com o próprio Happy em si, ele se divide, e é engolido por todos estes sentimentos sombrios. Isso faz nascer o Coringa. Nós não somos diferentes: todos temos tristezas, frustrações e dúvidas. Resta-nos entender as nossas e não apontar dedos para as do indivíduo ao lado. O lado sombrio e negativo da vida é inevitável. A única coisa possível de se fazer é escolher o que fazer com elas.

Podemos ressaltar que a compreensão psicológica dos mecanismos de defesa, como a negação e a projeção, é fundamental para entender nossa relação com sentimentos negativos. Além disso, a importância da aceitação e do processamento de emoções negativas para a saúde mental é amplamente apoiada por evidências científicas. Estudos mostram que o enfrentamento adequado das emoções, ao invés de sua supressão ou negação, pode levar a um me-

lhor bem-estar psicológico e menor risco de transtornos mentais.

3.
LIKES TRAZEM FELICIDADE?

A resposta é "não". As curtidas ou os "likes" tornaram-se uma compulsão, assemelhando-se à "febre do ouro" das redes sociais. É impressionante a quantidade de pessoas que buscam os tão desejados likes e curtidas. E quem "chega lá", alcançando milhões de seguidores e seus likes, ganha o status de influencer e transforma suas vidas em grandes mercadorias. Hoje, a indústria dos likes é algo sério e merece ser estudada. Ela afeta desde a economia até o modo de viver em sociedade e nossas mentes. Isso tudo gera uma questão: por que precisamos tanto dos likes?

Estudos de Antropologia afirmam que o ser humano é naturalmente gregário,

isto é, ele precisa viver em grupos: nasce em família, posteriormente vai para os grupos da escola/faculdade, então, vai trabalhar em uma empresa, não à toa é denominado de colaborador (aquele que trabalha junto a outros), e daí quer formar outra família com parceiro(a), filhos, pets e assim vai a vida.

Por viver em grupos, a Psicologia e a Etologia (estudo do comportamento animal aplicado a humanos) apontam que um indivíduo só consegue entender quem ele realmente é no relacionamento com outros indivíduos. Apesar de conseguir delimitar o "eu" e o "outro", e devido à solidão que essa delimitação gera, há também o movimento contrário: o indivíduo, ao construir um vínculo com outros, acaba agindo e pensando de maneira similar a estes outros indivíduos ou grupos, um fenômeno denominado Mimese. A famosa frase "diga-me com quem andas, que te direi quem és" pos-

sui certa verdade neste caso, revelando uma necessidade de pertencimento.

E onde os likes entram nisso? A Ciência da Comunicação tem apontado que o ser humano passa cerca de 9 horas diárias na internet. Ou seja, grande parte da sociabilidade humana está hoje nas redes sociais. A partir do momento em que alguém divulga uma fotografia de si, coloca à prova sua imagem diante de todos numa rede social.

Na regra das redes sociais, resumidamente: muitos likes significam que a pessoa é aceita por todos; poucos likes significam, no mínimo, um tente novamente. Ambas as situações são prejudiciais se a pessoa não possui uma relação saudável com as redes sociais. Uma foto com muitas curtidas cria uma expectativa e uma pressão em quem posta, parecendo uma obrigação conseguir o mesmo ou um melhor resultado na

próxima foto. Já não obter sequer uma curtida tende a significar que a pessoa não é aceita por ninguém, criando um sentimento de exclusão. Em ambos os casos, sintomas depressivos, de ansiedade e de pânico podem surgir.

Surge então uma dinâmica compulsiva entre postar fotos e receber likes, tornando-os viciantes. A Psicologia explica esse fenômeno através do conceito de reforço positivo, onde a obtenção de likes atua como um reforço para o comportamento de postar, aumentando a probabilidade de que o comportamento se repita.

Quando o indivíduo percebe que ele não é a imagem postada, e que os outros aceitam a imagem e não ele em si, acaba por se frustrar ainda mais. A imagem postada, muitas vezes editada, faz com que o indivíduo tente se reconhecer nela, e somente nela. Mas uma única

imagem editada é pouco para entender e perceber quem realmente se é. O ser humano é muito mais complexo que uma imagem nas redes sociais.

Quanto mais se tenta ser essas imagens da internet, mais se acaba negando a complexidade real de ser quem é. Ou seja, o ser humano tem sido muito mais as suas máscaras do que a sua essência. Identificar-se somente com as próprias máscaras é não aceitar a integridade de si.

Uma foto alegre, comendo comida saudável, fazendo esportes, editada de acordo com o autoritário padrão de beleza social está longe de representar o que um indivíduo é na íntegra. Ele também acorda de mau humor, tem tristezas, a vida também dá errado para ele, e também sente vontade de comer fast-food, tem preguiça, e com certeza, ninguém se encaixa no padrão de beleza,

afinal, esse padrão é criado para impulsionar a indústria da beleza, incluindo cirurgias plásticas e outros produtos.

Este é o momento para tentar relativizar o uso das redes sociais. Este texto é um convite para isso. Se o indivíduo buscar mais relacionamentos e vínculos fora das imagens da internet, com certeza, será mais aceito da forma que realmente é. Isso não significa que os relacionamentos “offline” sejam mais fáceis, afinal, não existe um botão de "bloquear" na vida real. Precisamos filtrar os verdadeiros vínculos. Mas, com certeza, eles promovem uma noção de pertencimento maior, favorecendo relacionamentos mais saudáveis e, consequentemente, uma vida mais saudável.

Do ponto de vista científico, a necessidade de aprovação social e o medo da exclusão são profundamente enraizados em nossa psicologia evolutiva. Humanos

são seres sociais que evoluíram em ambientes onde a aceitação pelo grupo era crucial para a sobrevivência. Essa predisposição evolutiva explica por que a aprovação social, simbolizada pelos likes nas redes sociais, pode ser tão poderosa.

A Psicologia Social explica que a comparação social é um processo pelo qual as pessoas avaliam suas próprias opiniões e habilidades ao compará-las com as dos outros. Nas redes sociais, essa comparação é constante e pode ser prejudicial, pois as pessoas tendem a comparar suas vidas com as versões idealizadas e frequentemente irreais apresentadas por outros. Isso pode levar a sentimentos de inadequação, baixa autoestima e, em casos extremos, a transtornos psicológicos como depressão e ansiedade.

Além disso, estudos em Neurociência tem mostrado que receber likes ativa circuitos de recompensa no cérebro, semelhantes aos ativados por outras recompensas prazeirosas, como comida ou dinheiro. Isso pode explicar a natureza compulsiva de buscar aprovação nas redes sociais.

Portanto, é importante reconhecer os efeitos potencialmente negativos das redes sociais em nossa saúde mental e buscar um equilíbrio. Isso pode incluir limitar o tempo gasto nas redes sociais, focar em relações pessoais significativas e desenvolver uma autoimagem que seja menos dependente da validação externa. Promover uma autoaceitação maior e entender que a complexidade e a beleza do ser humano não podem ser plenamente representadas por uma imagem ou por um número de curtidas é um passo crucial para o bem-estar psicológico e emocional.

4.
POSITIVIDADE TÓXICA

Nos últimos anos, o conceito de "Positividade Tóxica" ganhou destaque. Esse assunto não deveria ser surpresa para ninguém, especialmente porque os últimos anos foram marcados por uma exagerada ostentação de felicidade, riqueza e status nas redes sociais digitais, muitas vezes legitimada por indivíduos que se autodenominam coaches motivacionais e similares.

A sociedade tem vivido uma grande ilusão nas redes sociais digitais: postando fotografias editadas no Photoshop; submetendo-se a dietas infindáveis; recorrendo a procedimentos como harmonização facial, cirurgias plásticas e outros procedimentos da moda; osten-

tando carros, celulares e joias; bem como lugares, viagens, hotéis e voos. Tudo isso apenas para transmitir a imagem de uma vida perfeita, longe das infelicidades e das dificuldades. A Psicologia Analítica explica a Positividade Tóxica da seguinte forma:

O termo "Positividade Tóxica" refere-se ao que a psicologia analítica, fundada por Carl Jung, já conhece muito bem: a unilateralidade da vida. Tóxico é sempre algo que está em excesso ou em falta. Felicidade em excesso é tóxica, assim como a tristeza em excesso.

É uma ilusão do indivíduo querer que exista apenas uma única emoção e/ou sentimento em sua vida. O ser humano concebe o mundo e passa pelo mundo de acordo com os contrastes; ou seja, assim como é impossível conhecer o salgado sem o doce, a luz sem a sombra, o mal sem o bem, é impossível ser

feliz sem passar por momentos de tristeza, infelicidade e depressão.

Quem possui a expectativa de ser feliz o tempo todo se frustra rapidamente quando outras emoções e/ou sentimentos surgem, dominando com maior facilidade as atitudes e os comportamentos dos indivíduos. É nesse contexto que a Psicologia Analítica explica a Positividade Tóxica.

Quando um cliente chega à minha clínica afirmando que tem depressão, eu pergunto: "Você pode mandar a sua depressão embora? Se não pode, é porque ela possui você". Não é evitando emoções consideradas negativas que o indivíduo ganhará autonomia sobre elas; é mergulhando nelas.

Se o indivíduo acredita piamente que há apenas uma única emoção ou sentimento em sua vida, é porque está cego para

as outras. E, como o filósofo Heráclito aponta por meio da enantiodromia, quanto mais você caminha em direção à felicidade, ostentação e status, mais também ocorre o movimento contrário. Não é à toa que hoje já é possível presenciar influencers com alguns transtornos psicológicos e uma sociedade neurótica tentando copiar as imagens dessas celebridades.

Do ponto de vista científico, a Positividade Tóxica pode ser entendida através do conceito de equilíbrio emocional. A Psicologia moderna e estudos sobre bem-estar sugerem que a aceitação de uma gama completa de emoções, incluindo aquelas consideradas negativas, é crucial para a saúde mental. Ignorar ou suprimir emoções negativas pode levar ao estresse, à ansiedade e à depressão. Além disso, a exposição constante a mensagens que promovem apenas uma visão positiva da vida pode criar expec-

tativas irreais e pressões insustentáveis, contribuindo para o aumento de sentimentos de inadequação e insatisfação. Portanto, a chave para o bem-estar não é a eliminação de emoções negativas, mas a capacidade de vivenciá-las de forma saudável, permitindo um equilíbrio emocional mais autêntico e sustentável.



Leonardo Torres é analista Junguiano. Doutor em Comunicação e Cultura Midiática da Universidade Paulista de São Paulo. Foi Bolsista CAPES PROSUP. É também mestre em Comunicação pela mesma universidade. No mestrado, foi gratificado com Bolsa da CAPES PROSUP - dedicação exclusiva. Foi representante discente no doutorado. Pós-graduado em Psicologia Analítica pelo Instituto Junguiano e Ensino e Pesquisa. E pós-graduado em Psicossomática pelo mesmo instituto. Possui graduação em Comunicação Social com ênfase em Publicidade e Propaganda pelas Faculdades Dom Bosco do Rio de Janeiro. Produziu eventos como TEDxAEDB, IX Simpósio da ABCiber e VI ComCult. Pesquisa o imaginário técnico e tecnológico, a tecnossacralidade e suas relações na sociedade e na cultura. E também, pesquisa o Contágio Psíquico e Imaginário. É membro do Grupo de Pesquisa Mídia e Imaginário. E ainda, é/foi docente na pós-graduação e na graduação em Universidades de São Paulo.