

# Felicidade sem utopia

**Psiquiatra de referência da actualidade, Enrique Rojas trabalhou em Nova Iorque com os familiares das vítimas e os sobreviventes do 11 de Setembro. Autor de inúmeros livros, é conhecido por teorizar sobre a felicidade.**

**É muito ambicioso teorizar sobre a felicidade, porque é que decidiu escrever a sua teoria?**

Primeiro trata-se apenas de uma teoria e não de toda a teoria sobre a felicidade. Aquilo que escrevi é a visão de um psiquiatra espanhol que tem um ponto de vista particular sobre este assunto. Da mesma maneira que Ortega e Gasset, filósofo espanhol, dizia que cada ser humano é uma visão da realidade, também esta é mais uma maneira de contemplar um tema eterno.

**Qual é a sua particularidade?**

A particularidade é que, para mim, a felicidade consiste em duas coisas: ter uma personalidade equilibrada e ter um projecto de vida. Isto, note-se, com três grandes valores incluídos: amor, trabalho e cultura. Em minha opinião a felicidade é o resultado de quatro grandes temas: a forma de ser, a vida afectiva, a vida profissional e a cultura.

**Apesar de parecer uma soma simples, é uma matemática complexa...**

Bem, a felicidade não consiste em somar e ter cada vez mais, mas na administração inteligente dos nossos desejos.

**É preciso educar o desejo, então?**

Insisto que, para mim, a felicidade

consiste numa boa relação entre o que desejei e o que consegui.

**Podemo-nos educar para a felicidade?**

Efectivamente podemos. E como se pode educar? Tendo muito claro que quem não sabe o que quer não pode ser feliz. E saber o que queremos significa capacidade para ter objectivos, metas e planos concretos, coisa que acontece em cada um destes quatro grandes temas de que falei.

A personalidade, por exemplo, é o cartão de visita de cada um de nós e, por isso, ter uma personalidade madura é um trabalho essencial. Em segundo lugar a vida afectiva, ou seja, no campo dos sentimentos é importante conseguir um bom equilíbrio. Em terceiro lugar a vida profissional. Hoje há dois extremos: as pessoas que não têm trabalho e as pessoas que só têm tempo para trabalhar e a ideia é tentar viver num ponto intermédio. Em quarto lugar a cultura: importa perceber que a cultura é a estética da inteligência.

**Pode definir melhor este conceito?**

A cultura é a curiosidade em ir crescendo por dentro, alargando os horizontes da nossa paisagem interior. Isto significa que cada um deve tentar nutrir-se de arte, literatura, pintura, poesia, fotografia...

**Porque tudo isso é transformador?**

Claro, muda o ser humano e, nesse sentido, a cultura é liberdade. Os clássicos diziam *in libertas perfundet omnia luce* que, em latim, significa “a liberdade enche tudo de luz”. A liberdade e a cultura são duas chaves essenciais para a felicidade. No mundo actual há muito pouca cultura porque a cultura precisa de tempo.

**No seu livro fala da cultura da mediocridade.**

É a cultura da classe média, que está muito associada à linguagem da televisão. O desejo apaixonado de conhecer a vida dos famosos, especialmente quando corre menos bem, é um sintoma desta cultura da mediocridade. Cada vez interessa mais a vida alheia dos conhecidos e interessa particularmente quando está desfeita ou existem crises. Há morbidez ou divertimento. Pôr o olho na fechadura e espreitar a vida dos ricos ou dos famosos para perceber que eles também choram e também sofrem é negativo. E medíocre.

**Medíocre porque se trata de aderir a programas e a pessoas de quem não se conhece uma ideia nem obra feita?**

Exactamente. Não têm ideias nem fizeram obra mas são conhecidos porque aparecem na TV. Acredito que uma pessoa de prestígio é uma pessoa que tem uma vida harmoniosa, que se torna sugestiva ou atractiva porque revela coerência, porque ensinou alguma coisa aos outros ou deu um exemplo notável. E esta é que é a diferença. O problema é que a nossa sociedade está muito perdida. Os modelos de

identidade são medíocres e muitas pessoas copiam esses modelos.

**Voltando atrás, falava de quatro partes fundamentais em nós.**

**Como, por definição, somos seres incompletos, pergunto como podemos tentar fazer mais e melhor?**

Bem, é uma tarefa gradual e progressiva. Ou seja, o ser humano é e será sempre uma sinfonia incompleta. O homem é um animal descontente e, por isso, trata-se de não desistir de tentar ser mais feliz.

**É este o nosso motor de vida?**

É importante ter um programa, um projecto de vida. Como disse há pouco, a felicidade consiste em ter um projecto de vida e o projecto de vida é um programa no qual eu introduzo os principais ingredientes segundo o meu ideal individual de felicidade.

**Parece infinitamente mais fácil de dizer do que de fazer...**

É preciso não esquecer que eu, como psiquiatra, passo o dia a ver pessoas infelizes. Escrevi sobre a felicidade a partir da quantidade de vidas desgraçadas que vejo. Tentando dar o meu contributo para mudar a vida das pessoas para melhor.

**Como é a sua vida?**

Bem, sou um homem de cinquenta e muitos anos, estou casado com uma notária, tenho cinco filhos, tenho muito trabalho como médico, passo muitas horas aqui neste consultório, tenho uma boa equipa que trabalha comigo e sinto-me feliz porque tenho um trabalho que me preenche, do qual

Enrique Rojas, psiquiatra espanhol, catedrático de Psiquiatria na Universidade Central de Madrid

**“A vontade é a chave multiusos. Com uma vontade forte, as pessoas são como anões em cima dos ombros de gigantes.”**

**“É importante conseguir que as pessoas se reconciliem com o seu passado.”**

**“A felicidade consiste em ter boa saúde e má memória.”**

gosto, que consiste em ajudar as pessoas a superarem as suas depressões, ansiedades, insónias, dificuldades. Neste sentido sou um homem realizado e feliz.

**A sua experiência prova que ajuda mesmo as pessoas?**

A minha experiência como médico é que sou uma pessoa com limitações. Tenho coisas às quais chego e outras a que não consigo chegar. Em todo o caso toco as pessoas de duas maneiras: por um lado, com os meus livros e, por outro, com a minha experiência clínica, como médico. E ainda de uma terceira forma: sou catedrático de psiquiatria, dou aulas na universidade e, por isso, chego às pessoas de três formas. Diria que a que mais me preenche é a consulta, porque é a possibilidade que tenho de entrar na “casa das máquinas” de outra pessoa e ajudá-la a mudar no sentido positivo.

**Quando querem mudar, as pessoas mudam?**

Eu acho que sim, mas para que uma pessoa mude são precisas duas coisas: ter consciência da questão que tem que mudar e ter vontade para o fazer. A vontade é a chave multiusos. Com uma vontade forte, as pessoas são como anões em cima dos ombros de gigantes. A vontade é ordem, constância, disciplina, motivação e capacidade para concretizar a mudança.

**Como se mantém isto sempre**

**a um nível constante? Esta é a dificuldade prática, pois a teoria todos nós já a sabemos.**

A constância é um dos grandes “truques” e traduz-se por não desistir, não desmotivar perante as dificuldades. Constância é ter a capacidade de persistir e crescer a partir das dificuldades. É isto que torna a pessoa mais forte, mais sólida e mais consciente do seu poder transformador. A melhor prática descansa sempre sobre uma boa teoria, mas entre a teoria e a prática vai, de facto, uma grande distância. Se uma pessoa não tem as ideias claras ou não sabe onde aplicá-las tem mais margem de erro.

**Como é que se cresce na adversidade?**

Tentando fazer da adversidade uma oportunidade de crescimento. Eu e a minha equipa trabalhamos muito aquilo a que se convencionou chamar “personality disorders”, ou seja os transtornos da personalidade. Uma das principais coisas que fazemos é conseguir que as pessoas se reconciliem com o seu passado. No meu livro há uma nota em rodapé que diz que “a felicidade consiste em ter boa saúde e má memória”, coisa que significa que a capacidade para superar as coisas negativas do passado é um sintoma de boa saúde mental.

**Isso aprende-se e treina-se?**

Não se aprende de uma vez só, por-

que a psicologia não está aqui ou ali, a psicologia é uma aprendizagem permanente, é a incorporação de um saber, de umas habilidades que se introduzem dentro de nós. Como já disse, a felicidade consiste num polinómio de muitos factores e, do ponto de vista temporal, podemos considerar que existem três felicidades: a felicidade retrospectiva, que implica olhar para trás e dizer “agora recordo-me que naquele dia, naquele momento, eu era feliz, mas não percebi”; a felicidade prospectiva, que é a felicidade presente e nos leva a dizer “hoje, aqui e agora detenho o tempo, paro o relógio e sou feliz no que faço” e, finalmente, a felicidade prospectiva, que é a mais importante, pois é a felicidade atirada para a frente. A felicidade optimista e construtiva.

**Por tudo o que disse, a felicidade consiste em ter metas e objectivos?**

A felicidade é a terra prometida, é a promessa do futuro. Por isso, uma pessoa fica velha quando não tem mais projectos.

**Temos que educar o desejo e treinar a vontade, portanto.**

A questão do desejo é importante porque nem tudo o que desejamos é bom para nós. Muitas vezes a nossa infelicidade é filha de um ou muitos desejos inadequados.

**Isso porque facilmente confundimos o desejar com o querer?**

No livro, a certa altura, faço a distinção entre desejar e querer. Desejar é pretender algo do ponto de vista imediato, rápido, como satisfazer um capricho ou uma pulsão. Querer, pelo contrário, é pretender alguma coisa com mais alcance e ter capacidade para adiar a recompensa, saber esperar.

**É a isto que, em psicologia, se chama “delaying gratification.”**

Exactamente. As pessoas que

adiam o momento da gratificação são capazes de saber o que verdadeiramente querem. Passa, por exemplo, por ter a capacidade de investir muitas horas de trabalho ou estudo durante dois ou três anos para um exame importante. É adiar um triunfo, uma conquista. Esta capacidade indica sempre uma cabeça bem arrumada, equilibrada.

**Tudo o que diz faz sentido mas põe a fasquia muito alta, não acha?**

O importante, tanto na felicidade como noutros aspectos da vida, é pôr metas pequenas, concretas, realistas e manter os pés na terra. Eu fujo muito da utopia. Uma pessoa que se propõe metas utópicas, acaba mal. Não é mais feliz aquele que tem mais, mas aquele que menos necessita. Dizia Sócrates que “sábio é o que vende géneros dos quais a alma se nutre”. Só a eternidade dos projectos sólidos pode fazer frente à efemeridade dos desejos que são como caprichos ou brinquedos do momento.

**Pode ser mais concreto?**

A sexualidade, por exemplo, converteu-se num bem de consumo imediato. Embora toda a generalização seja um ataque à inteligência eu atrevia-me a dizer que hoje, no Ocidente, o homem fingindo sentir amor, o que procura é sexo e a mulher, fingindo sexo, o que procura é amor. Ou seja, um e outro partem de dois princípios distintos e também por isso esta é uma sociedade em que as pessoas, a nível sexual, se utilizam como se fossem objectos.

**Mas fazem-no de forma consciente e voluntária ou não?**

Há uma espécie de acordo de utilização. Mas eu faço uma diferença entre a relação sexual sem amor e a relação sexual com amor autêntico. Na primeira, na relação sexual sem amor, trata-se de uma relação corpo a corpo, é uma relação

genital, na qual eu utilizo o corpo do outro como objecto.

**Não apenas o do outro mas o seu próprio corpo.**

Utilizo o corpo do outro e o meu de duas maneiras: com o acordo dos dois, ou só sabendo um. É uma relação anónima, transitória e descartável, tipo Kleenex.

**Erosiva, portanto?**

Erosiva e descartável, de usar e deitar fora, “to use and to throw away”. Este seria um primeiro aspecto. No outro extremo está a relação sexual com amor autêntico, que é um amor com compromisso. Esta relação tem uma característica fundamental, que é a integridade. A palavra “íntegro” vem do latim *integrum*, que significa que reúne tudo o que é humano. É uma relação que é, ao mesmo tempo, física (genital), psicológica (intelectual e afectiva), espiritual e biográfica. Não é só física.

**É uma relação estruturante e construtiva da pessoa.**

Isso mesmo. E veja que bonito: não é apenas física, nem só psicológica, nem só espiritual, nem só biográfica, mas é tudo ao mesmo tempo. Portanto, uma é a relação corpo a corpo e a outra a relação pessoa a pessoa, como eu lhe chamo.

**Parece demasiado evidente que esta última é muito melhor do que a primeira, mas, na realidade, as pessoas vivem mais na relação corpo a corpo. Porquê?**

Porque estamos numa sociedade tecnicamente muito completa e muito perfeita mas muito imperfeita e perdida humana e psicologicamente. A isto os psiquiatras chamam uma sociedade neurótica, que é uma sociedade que não aspira a nada melhor no tema humano e aposta essencialmente no desenvolvimento técnico.

**Brincamos com os sentimentos?**

Brincamos com os sentimentos e com as palavras. Mas viu como é bonita a diferença? Relação corpo a corpo e relação pessoa a pessoa. A esta última chamo amor, e se eu procurar a felicidade por aqui talvez a encontre. Senão, corro mais riscos de viver uma vida profun-

**“Não há felicidade sem amor, e não há amor sem sacrifício, sem renúncia.”**

damente desgraçada, porque a nossa vida também é o resultado das nossas escolhas. Se eu procuro uma relação autêntica, íntegra, na qual invisto tempo e atenção, essa é uma relação que amadurece, que enriquece e que engrandece a pessoa.

**Insisto que não custa entender a diferença qualitativa, mas a vida prova demasiadas vezes que não é fácil construir uma verdadeira relação de amor.**

Uma verdadeira relação de amor é uma aspiração, é como a democracia. A democracia é uma pretensão política grande, mas há muitos tipos de democracia, há democracias “corpo a corpo” e há democracias de muita categoria. Entre a democracia britânica e a democracia de um país sul-americano existe um abismo de diferenças. Podemos chamar democracia às duas, mas sabemos que não são iguais.

**O amor é importante para tudo?**

O amor é o argumento principal. Não há felicidade sem amor, e não há amor sem sacrifício, sem renúncia. Há um poeta espanhol de origem árabe, do século XII, Ibn Haz de Córdoba, que no seu livro “El Collar de la Paloma” diz “coração que não queira sofrer dores, passe a vida livre de amores”.

**Já abriu muitos caminhos nesta conversa e é difícil percorrê-los**

**a todos, mas falou de vontade, de crescimento, de verdade e de amor. Como é que uma pessoa consegue este equilíbrio?**

Penso que o caminho se encontra de várias formas. Em primeiro lugar, com a experiência da vida, a vida é o nosso grande mestre.

**Sim, mas a vida confunde-nos muito.**

Mas a vida pessoal é um livro em branco no qual vamos escrevendo.

**Mas a maioria das vezes não escrevemos o que gostaríamos, mas o que nos acontece.**

É importante concentrarmo-nos em coisas muito concretas da vida pessoal. Devemos fugir de coisas idílicas, inalcançáveis, porque produzem muita frustração. Trata-se de cada um tentar, na medida das suas possibilidades, ir melhorando nas quatro facetas que comecei por enunciar. Em primeiro lugar a personalidade, trabalhar a personalidade, melhorar o carácter, ser mais estável, desconcentrar do passado, ter uma visão mais positiva, ser capaz de estabelecer metas muito bem determinadas.

**De preferência, pequenas e possíveis?**

Possíveis, sim. Em segundo lugar o amor. Há o amor geral e o amor particular. O amor particular é o amor por outra pessoa, o amor comprometido, o amor conjugal, o amor que é alquimia, magia, código secreto, cumplicidade. Uma espécie de arte e ofício, devo dizer, pois não acredito no amor eterno. Acredito, isso ssim, no amor que se trabalha todos os dias. Quanto ao amor geral, significa o amor que ponho em tudo o que faço, no

trabalho, nas minhas relações com as pessoas, comigo próprio. Significa também sabermos perdoar os nossos erros.

**Sabermos aceitar-nos tal como somos?**

Numa entrevista que me fizeram para “La Razón” há pouco tempo, faziam-me quinze perguntas e uma era: “Que pecados mais perdoa às pessoas?”. Eu respondi: “todos!”. De cima e de baixo, de este e de oeste, todos! É importante perdoar e aceitar. A nós e aos outros.

**Para terminar, gostava de saber como faz consigo próprio para educar os seus desejos, para exercitar a vontade e ser fiel ao amor particular e geral?**

Tenho as ideias muito claras sobre mim e conheço bastante bem as minhas limitações. Sei que toco bem apenas duas ou três teclas. Mas tenho a sorte de ter uma mulher que toca bem cinco ou seis e sinto uma grande compensação porque a minha mulher é parte fundamental da minha vida. Estou com ela há vinte e três anos, e costumo dizer que foi o melhor “contrato” que fiz na minha vida. Ela é muito mais prática do que eu, eu sou muito mais teórico, ela é muito mais rápida, eu sou mais lento, ela é muito mais aberta, eu sou mais fechado, ela tem os pés na terra, eu estou mais nas ideias. A minha mulher e a minha família são fundamentais para o meu equilíbrio e a minha felicidade. Gostava de terminar esta entrevista com uma frase de um poeta, um intelectual do século VI antes de Cristo, que diz: “aquele que conhece o exterior é erudito, aquele que se conhece a si mesmo é sábio, aquele que conquista os outros é poderoso, aquele que se conquista a si mesmo é invencível”. ✕

Alguns livros de Enrique Rojas estão traduzidos e foram publicados em Portugal. A editora Tenacitas acaba de editar “Uma Teoria da Felicidade” que já vai na 35ª edição em Espanha.