

LEILA FERREIRA

”

O nome  
disto é  
vida



Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

LEILA FERREIRA

”

O nome  
disto é  
vida



Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Leila Ferreira, 2025  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2025  
Todos os direitos reservados.

Preparação: Lígia Alves  
Revisão: Renata Lopes Del Nero e Luana Negraes  
Projeto gráfico e diagramação: Renata Zucchini  
Capa: Filipe Vieira Marcolino

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Ferreira, Leila  
O nome disto é vida / Leila Ferreira. - São Paulo : Planeta do Brasil, 2025.  
224 p.  
ISBN 978-85-422-3840-2  
1. Crônicas brasileiras 2. Entrevistas 3. Felicidade 4. Vida I. Título  
25-3907 CDD B869.8

Índices para catálogo sistemático:  
1. Crônicas brasileiras



Ao escolher este livro, você está apoiando o  
manejo responsável das florestas do mundo

2025  
Todos os direitos desta edição reservados à  
Editora Planeta do Brasil Ltda.  
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação  
São Paulo – SP – CEP 01415-002  
[www.planetadelivros.com.br](http://www.planetadelivros.com.br)  
[faleconosco@editoraplaneta.com.br](mailto:faleconosco@editoraplaneta.com.br)

## SUMÁRIO

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Quanta vida cabe dentro de uma vida? .....                                     | 9   |
| Felicidade, tristeza, depressão,<br>alegria e afins .....                      | 13  |
| Por que não paramos?<br>O tempo e a compulsão pelo fazer .....                 | 79  |
| Convívio, conversas, vínculos, afetos .....                                    | 97  |
| Redes sociais, imagem, prescrições,<br>restrições e a ilusão do controle ..... | 147 |
| Finitude e fé .....                                                            | 169 |
| E a vida, enfim .....                                                          | 197 |

## QUANTA VIDA CABE DENTRO DE UMA VIDA?

Afinal, quanta vida cabe dentro de uma vida? O que distingue o simples existir do exercício de viver de fato? Vida boa é vida feliz, ou estamos superestimando a importância da felicidade? Foram perguntas como essas que me levaram a escrever este livro. Há tempos venho refletindo sobre os valores e os estilos de vida que temos adotado: a tendência a tratar de forma distraída o que realmente importa e a dar importância ao que é supérfluo ou banal; nossa pressa crônica e a incapacidade cada vez maior de pausar; a sedução da vida on-line e a substituição crescente dos verdadeiros vínculos e das conversas presenciais pelas conexões nas redes. E ainda: o consumo desenfreado e sua incapacidade de nos preencher; a cultura do ódio e da exclusão; a negação da tristeza e a convivência da

positividade tóxica com quadros cada vez mais preocupantes de sofrimento psíquico.

Enfim, a lista é longa, e senti vontade de conversar sobre ela com pessoas que gostam de refletir ou que vivem de maneira coerente e pouco óbvia. E “conversar”, no caso, era conversar mesmo – presencialmente. “As conversas on-line não contam?”, alguém pode perguntar. Claro que contam. Mas, como dizem muito apropriadamente por aí, “uma coisa é uma coisa, outra coisa é outra coisa”. Portanto, nada de videoconferências ou e-mails, nem que para isso eu tivesse que viajar milhares de quilômetros – que foi o que fiz. Sempre fui fascinada pelas conversas. Não por acaso, dediquei minha carreira de jornalista a elas, como entrevistadora. E, neste livro, associei o prazer de conversar à minha eterna paixão pelas viagens. Cada dia um cenário. Cada dia uma lição – ou várias.

O que está aqui é um registro abreviado do que foi essa experiência. Ela incluiu: um encontro com um montanhista brasileiro na fronteira do Nepal com o Tibete; uma visita a um jardineiro octogenário num arraial da Serra da Canastra, Minas Gerais; algumas horas de conversa com filósofos, psicólogos e psicanalistas na Inglaterra, na França e no Brasil; com escritores em Moçambique, Estados Unidos, Brasil, Portugal e Espanha, e ainda: uma atriz e uma pedagoga brasileiras, uma educadora da etnia Pataxó, o dono de um moinho de vento em Portugal, um pastor de ovelhas cego, também em Portugal, e um capelão hospitalar que trocou seu consultório de cirurgião-dentista em São Paulo por um centro oncológico na Flórida. O que eu aprendi com

essas pessoas e a riqueza que foi cada um desses encontros eu ainda não consigo descrever. Mas todos eles estão, inteiros, dentro de mim.

Pode parecer loucura embarcar num voo de onze horas de Lisboa a Maputo para conversar durante uma hora com o escritor Mia Couto, por exemplo. Ou passar sete horas tentando percorrer 120 quilômetros de uma não estrada, depois de um voo longuíssimo, para me encontrar com Manoel Morgado no Nepal. Ou ir a Nova York “só” para ouvir o que Andrew Solomon, autor de um livro clássico sobre o tema, teria a dizer sobre depressão. Mas loucura, na minha modestíssima opinião, é nos privarmos da chance de escutar, aprender e sentir, que é o que nos trazem as verdadeiras conversas.

Vamos a elas, então. E a esta coisa (especialíssima) chamada vida.



Um povoado na região de Trás-os-Montes, em Portugal. Foi lá, a poucos quilômetros da fronteira com a Espanha, que este livro começou a nascer. Eu não sabia na época. Não tinha a menor intenção de escrever um livro. Fui até o povoado de Avelanoso para conhecer um pastor de ovelhas – esbarrei numa matéria de jornal sobre ele quando fazia uma pesquisa na internet e decidi, então, que teria de conhecê-lo.

Foram dois dias de telefonemas para pessoas da região, na tentativa de localizá-lo, mais seis horas de viagem até chegar a Avelanoso. E bastaram alguns minutos de conversa para ter certeza de que eu estava diante de uma das pessoas mais surpreendentes que encontrei na vida: António Anjos, completamente cego, conduzindo com desenvoltura impressionante um rebanho de duzentas ovelhas.

Seu António perdeu a visão de forma definitiva na infância. Meu marido, oftalmologista, me acompanhou na viagem, e o pastor fez questão de tirar os óculos escuros para que ele examinasse seus olhos. Talvez já imaginasse o que poderia ter ocorrido na aldeia em que paramos

para pedir informações de onde encontrá-lo. Dois moradores, em tom irônico, nos disseram que seu Antônio se fazia de cego mas que, na verdade, enxergava um pouco. Estavam equivocados: os olhos do pastor são completamente atrofiados. Ele não tem sequer a percepção de luz, ou seja, não enxerga nada.

Antônio Anjos nos conta sua história enquanto atravessamos pastos gelados, e passa dos relatos dramáticos, todos atenuados por uma leveza e um senso de humor inesperados, para as perguntas sobre o Brasil e a descrição das atividades do seu cotidiano. Fala com carinho especial de sua horta: gosta de cavar, semear o milho, “aconchegar” as batatas e as cebolas, plantar feijão... E corta lenha, cozinha, limpa a lama, faz os partos das ovelhas... “Minha mulher já não consegue”, explica. “Então eu digo: faço eu, fique descansada.” A mulher, dona Aurora, tem problemas de saúde, e, como vivem só os dois (eles não tiveram filhos), as tarefas mais pesadas acabam ficando para ele, que fala com absoluta tranquilidade do cotidiano que é obrigado a enfrentar.

Foram mais de duas horas de caminhada e conversa, interrompidas pela proximidade da noite e pelo frio que ameaçava nos cortar. Quando saímos em direção ao carro, meu marido e eu vimos que estávamos completamente perdidos. A área extensa de vegetação que cercava os pastos não deixava avistar o local onde tínhamos estacionado. Seu Antônio se deu conta do que estava acontecendo e gritou, de longe, que estávamos na direção errada. Pelo som do carro quando chegamos, ele sabia exatamente onde tínhamos parado e nos levou com segurança até o veículo. Quando eu já ia entrar no

carro, resolvi voltar e fazer uma última pergunta a ele. Quis saber se havia algo em sua vida que ele gostaria muito de fazer, um sonho ou uma vontade não realizada. O pastor respondeu sem pensar: “Não, não há nada. Minha vida está preenchida. Tenho saúde, tenho minha família, tenho as ovelhas que me alegram, a natureza... Não preciso de mais nada”.

\*\*\*

Minha vida está preenchida... Não preciso de mais nada. As palavras do homem que aparentemente tinha tão pouco me acompanham na volta silenciosa para casa. Penso na insatisfação permanente que é uma das marcas do nosso tempo: mais que nunca, fica inevitável questionar nosso pouco apreço pelo que temos e a necessidade de ter e de ser sempre mais. O bom, para nós, é insuficiente. O bastante já não basta. E o preço desse apetite insaciável pelo mais e pelo melhor tem um nome: ansiedade.

Fecho os olhos, reclino a cabeça no encosto do banco do carro, enxergo o homem que não enxerga conduzindo suas ovelhas, enquanto puxa as mangas de um velho casaco para se abrigar do vento, e sinto uma mistura de tristeza e paz. Tristeza, paz e a certeza de que um dia voltarei a Avelanoso. Quero continuar a conversa com António Anjos. E quero ter outras conversas com pessoas que me façam sentir vontade de conversar. Vontade, acima de tudo, de ouvir. É quando o projeto deste livro começa a se desenhar.

Poderia ser a cena de um filme. O cenário é uma reserva de natureza selvagem conhecida como Parque da Gorongosa, em Moçambique. Ali, num passeio em família, uma criança que viria a se tornar um dos mais premiados escritores da língua portuguesa viveria uma das experiências marcantes de sua infância – e possivelmente mais definidoras do adulto que seria. O dia começava a amanhecer quando Mia Couto chegou com os pais para conhecer a reserva: “Era aquela paisagem que se parecia com a paisagem inaugural do mundo, a grande savana africana atravessada por um rio, com aquela luz, aqueles animais todos lá no meio. O sol estava nascendo. E tudo aquilo teve um efeito tão grande sobre mim que fiquei perdido. Não tinha consciência de mim mesmo. Eu me dissolvi naquela coisa. E então senti a mão do meu pai no meu ombro e ele perguntou: ‘Gostas?’. Não consegui responder. E meu pai disse: ‘Esta é tua igreja’”.

Mia me conta essa história em Maputo, capital de Moçambique, onde desembarco depois de um voo de quase onze horas procedente de Lisboa para conversarmos sobre a vida. Chego carregando páginas e páginas de anotações, solenemente ignoradas depois de cinco minutos de conversa, e Mia começa falando do pai, o poeta e jornalista português que adotou Moçambique como sua segunda pátria – e pátria de seus filhos. Afinal, estamos na sede da Fundação Fernando Leite Couto, uma instituição de incentivo à literatura e às artes em geral que Mia e seus irmãos criaram em homenagem ao pai. Reproduzida com

destaque na parede da entrada, uma frase de Fernando Couto traduz muito da pessoa que ele foi:

“Gostaria que a minha vida fosse uma casa: janelas abertas aos sonhos, portas abertas aos outros.”

Tudo indica que o desejo se cumpriu. “Ele era uma pessoa completamente disponível para os outros”, diz Mia, “e os outros, no caso, eram todos.” A humanidade do pai e sua capacidade de subverter as expectativas de uma sociedade fortemente racista e hierarquizada foram inspiradoras para os filhos. Mia volta à cena da reserva de Gorongosa e fala sobre o significado daquele momento proporcionado pelo pai: a ideia de que o sagrado é a capacidade de nos percebermos pequenos, mas não ter medo dessa pequenez porque fazemos parte de uma coisa maior.

Pertencer a uma narrativa maior que nos confere existência e, ao mesmo tempo, nos faz esquecer de nós mesmos: para ele, a entrega total a algo é uma forma de felicidade. Pode ser um concerto de música, uma refeição, um livro que esteja escrevendo – o importante é ser arrebatado: “Preciso desses momentos sagrados”, diz. “Quando deixo de existir, quando não sei onde estou e deixo de ser eu – o quanto eu posso deixar de ser eu faz-me muito feliz.”

O escritor já disse que começou a criar histórias porque constatou, desde cedo, que não tinha muita competência para viver ou para ser feliz. Inventava mundos para onde pudesse migrar. Pergunto a ele o que acha da busca obsessiva pela felicidade que tem sido uma das marcas do nosso tempo. A chamada positividade tóxica, a obrigação de se sentir feliz, a negação da tristeza... como

conviver com nossos estados de espírito menos ensolarados num mundo que nos bombardeia com mensagens de positividade *full time*? Um mundo, por exemplo, que publica livros com títulos como *Fígado feliz*, *O intestino feliz*, *Cabelo feliz*, *Dinheiro feliz* e *Cactus feliz* (alguns em inglês). Ou vende “ovos felizes” em supermercados. Fui a um restaurante na Espanha onde um dos pratos de destaque era à base “de ovos de galinhas criadas soltas, ouvindo Pink Floyd”, como anunciava orgulhosamente o cardápio. Ou seja, ovos de galinhas supostamente felizes para atrair o paladar de pessoas engajadas na causa da felicidade. Imaginei o que os músicos do Pink Floyd achariam se pudessem imaginar o que o futuro lhes reservava e, em homenagem a eles, pedi uma *hamburguesa de ternera* (ou um prosaico hambúrguer de vitela).

Mia Couto concorda que tem havido uma banalização do conceito de felicidade. Ele observa que, da mesma forma que se propaga o estilo de vida saudável para o corpo, do lado da alma o que se anuncia e se vende como produto é a felicidade. E é uma espécie de felicidade que questiona: “É aquela coisa de pedir a um sentimento que ele seja total, absoluto, como se partíssemos sempre de uma visão binária, que coloca tudo em opostos: ou se é feliz, ou se é infeliz”. Ele fala da tristeza que eventualmente sente e que é diferente de infelicidade: “É como se a tristeza fosse uma espécie de janela da infelicidade”. E reconhece que é fundamental para ele estar triste em alguns momentos.

“É extremamente produtivo eu perceber que há qualquer coisa que não cria essa harmonia, esse estado de prazer”, explica. “É absolutamente fundamental que eu

tome consciência disso pra partir para uma busca qualquer – pra que eu saia de mim e visite os outros. Tem que ter algum incômodo aí. Se estou absolutamente confortável com o que sou, ou como estou, acho que eu não escreveria, não teria curiosidade de sair de mim. A tristeza e a angústia são janelas que eu uso para olhar o mundo.” Ele conta que sempre foi assim, desde criança: “Eu me lembro que às vezes minha mãe dizia: ‘Estás triste’. E era como se ela aceitasse que não tinha que me tirar daquele lugar da tristeza. Era só para confirmar se, mesmo estando triste, eu estava bem. E eu precisava estar triste para poder realmente fazer essa travessia e procurar o que estava fora de mim”.

Tirar quem está triste do lugar da tristeza é algo que nossa cultura tem tentado fazer com empenho admirável, é preciso reconhecer. Por isso mesmo, as travessias que poderíamos empreender a partir desse lugar acabam não acontecendo. E os mergulhos que a vivência da tristeza permitiria são cada vez mais raros – e mais rasos. Estaríamos vivendo uma ditadura da felicidade?

Faço essa pergunta ao filósofo Gilles Lipovetsky numa ida a Paris. A conversa, prevista para durar uma hora, durou duas, enquanto as xícaras de café se sucediam à nossa frente, e só foi possível graças à mistura de francês e inglês na qual meu entrevistado simpaticamente embarcou, já que, recorrendo a um eufemismo, meu francês não estava à altura da ocasião. Um dos estudiosos mais expressivos e férteis da sociedade do hiperconsumo e da contemporaneidade, o autor de *A era do vazio*, *O império do efêmero* e *A felicidade paradoxal*, entre outros livros, discorda do termo “ditadura da felicidade”, mas admite

que estamos vivendo, sim, um tempo em que a expectativa de felicidade é cada vez maior.

Ele conta que, no caminho para me encontrar, passou em frente às lojas principais (as chamadas *flagship stores*) da Adidas e da Nike, na avenida Champs-Élysées. E descreve o que viu: “É algo vertiginoso. Centenas e centenas de modelos, de cores, de versões. Hiperconsumo é isto: uma oferta proliferante, uma profusão”. Mas, coincidindo com a observação feita por Mia Couto, ele aponta que nem só de produtos manufaturados ou materiais vive a sociedade do hiperconsumo: “Temos também uma profusão de ofertas de produtos psicológicos. Trata-se de outro patamar. Há milhares de ofertas voltadas para o desenvolvimento pessoal e o bem-estar... e tem as massagens zen, a meditação, a ginástica californiana, os spas, o *coaching*, as novas espiritualidades, os manuais que prometem felicidade e sabedoria... Há ofertas voltadas para todos os aspectos da vida. O problema é que, quanto mais produtos desse tipo são oferecidos, mais achamos que devemos nos sentir felizes. E, ao mesmo tempo, é cada vez maior o número de pessoas com depressão, estresse, baixíssima autoestima e se sentindo sós. Pode-se dizer, então, que a sociedade do hiperconsumo oferece cada vez mais possibilidades de satisfação e prazer, mas não oferece felicidade”.

E a felicidade virou um produto que as pessoas tentam adquirir como se fosse um par de sapatos, uma bolsa ou uma viagem, alega o filósofo. Ela foi mercantilizada. E a indústria da felicidade nos diz insistentemente que devemos ser felizes. Por que ser infeliz? A pergunta está sempre no ar. O que acontece então é que as pessoas não

aceitam mais as coisas que antes talvez aceitassem. Não se satisfazem com suas vidas. Passamos a exigir cada vez mais, e a insatisfação fica cada vez maior: “Quanto mais possibilidades de satisfação a indústria da felicidade oferece, mais insatisfação as pessoas sentem. As duas coisas aumentam junto. Esse é grande paradoxo da sociedade moderna”.

O problema, lembra Lipovetsky, é que a felicidade é um sentimento, e sentimentos a gente não governa: “É impossível controlar a felicidade. Não somos seus senhores. Ela chega, parte e a gente não controla. Às vezes você vai dormir se sentindo triste, deprimido, sem saber por quê. De manhã acorda bem, aquele sentimento desapareceu, e você também não sabe por quê. Sentimentos mudam, se intensificam, desaparecem, e não conseguimos controlá-los como fazemos com os objetos”. Quando a felicidade é transformada em segmento comercial e tratada como objeto, o descompasso entre a expectativa da compra e o objeto que se adquire é inevitável. “A condição humana permite momentos de felicidade”, o filósofo reflete, “aqueles momentos em que a gente se sente reconciliado com a vida, mas eles são breves.” E se recusam a se deixar acomodar em prateleiras, à espera da próxima Black Friday ou do próximo cliente.

Um ponto interessante que Lipovetsky levanta é que o impulso consumista direcionado para a felicidade e o bem-estar é muito mais forte hoje que o consumo ostentatório, voltado para a obtenção de status. O consumidor atual busca criar satisfação para si próprio, mais do que tentar conquistar a admiração e a aprovação alheias. Questiono se o exibicionismo nas redes sociais não

enfraqueceria esse argumento. Ele diz que não: a preocupação com o status persiste, mas seria apenas uma das motivações do consumo, não a principal. E o filósofo reforça a tese citando um fenômeno dos nossos dias: a medicalização da vida e do consumo.

“Estamos vivendo a época do hiperconsumo medicalizado”, alega. “Basta ver a proliferação dos comportamentos voltados para a saúde, o interesse pelos medicamentos, pelos programas de TV ou publicações na internet que tratam da correção dos hábitos de vida, da alimentação, do envelhecimento, dos tratamentos e exames médicos.” Pergunto como ele vê a interseção dessa busca obsessiva por saúde, longevidade e perfeição estética com a busca, também obsessiva, pela felicidade.

“Esse hiperconsumo medicalizado é cercado de dúvidas e preocupações”, argumenta. “O indivíduo tem que se informar constantemente, consultar profissionais, mudar seus hábitos, vigiar a qualidade do que consome, tratar seu corpo como uma matéria que é preciso corrigir ou transformar.” Essa busca nos impede de viver o presente, ele acredita. Queremos controlar tudo, prolongar a juventude, a vida – é uma luta contra a impermanência. O consumo tende a funcionar como uma espécie de antidesestino, diz. Temos que nos cercar de todas as maneiras para nos defendermos do que a vida eventualmente nos reserva. Por isso mesmo, é preciso buscar sempre mais, sempre o melhor. Também quando se trata de saúde e estética, o céu é o limite. E a felicidade prometida cede lugar à ansiedade, que costuma vir de braços dados com a culpa.

“Porque a verdade é que as pessoas falam obsessivamente do colesterol, do açúcar, do excesso de peso, das

dietas e da alimentação saudável, mas nem sempre obedecem às regras. Então essa medicalização da vida vira uma tortura. A pessoa come algo sabendo que não faz bem – e come assim mesmo. Mas não há prazer.” Diante da cartilha extremamente prescritiva (e restritiva) do que Lipovetsky chama de religião da saúde, qualquer deslize é elevado à categoria de pecado. E aí, mais uma vez, entram em cena a ansiedade e a culpa. Que, para serem aplacadas, pedem mais restrições e mais consumo.

“Estamos vivendo numa sociedade que espera que sejamos normais enquanto ela própria nos leva à loucura”, afirmou em um de seus livros o escritor inglês Matt Haig. É precisamente dessa frase que me lembro quando chego ao consultório do psicanalista e escritor Christian Dunker. De Paris para São Paulo. Da filosofia para a psicanálise. Desço do táxi pensando nas palavras de Matt Haig e nas mil indagações anotadas nas folhas de bloco sem qualquer ilusão de encontrar respostas simples. Que felicidade é essa que estão tentando nos vender? E de onde vem tanto sofrimento psíquico?

Autor de *Uma biografia da depressão* e de *A arte de amar*, entre outros livros, Dunker me recebe com o sorriso desarmado que é uma de suas marcas e que serve para me acalmar depois de ter enfrentado um daqueles congestionamentos monstruosos de São Paulo (olhar mil vezes para o relógio, enquanto o taxista diz que não existe caminho alternativo e eu repito “Não vou chegar a tempo”, também é uma forma – branda, mas real – de sofrimento psíquico).

Confiro nas anotações uma citação de um artigo escrito por Christian Dunker: “A felicidade é realista, ou não

será. Por isso se diz que aquele que não puder encontrar a mais melancólica tristeza no abismo de si mesmo jamais será realmente feliz”. E como chegar lá, como alcançar a profundidade desse abismo quando tudo à nossa volta nos estimula a patinar na superfície lustrosa da positividade fabricada?

“Uma vida que não é capaz de viver a tristeza é uma vida indigente, uma vida menor”, afirma Dunker. “Você perdeu uma pessoa, está de luto – tem que ficar realmente triste. Perdeu um grande amor – tem que ficar triste, aquela tristeza funda.” Mas as narrativas (e a vivência) do sofrimento têm sido abreviadas ou, o que é pior, silenciadas. Segundo o psicanalista, frequentemente nos recusamos a admitir, e até mesmo a perceber, que estamos sofrendo.

Christian Dunker já afirmou que desconfia bastante dos discursos que fazem apologia ao sofrimento. “Mas, assim como não se pode continuar a dizer que o sofrimento salva e redime, não se pode afirmar que uma vida sem sofrimento seria uma vida feliz, e que o sofrimento exprime, portanto, um tipo de fracasso, de não controle, de imprevisibilidade a se eliminar.” É preciso falar sobre nossas experiências de sofrimento, interpretá-las, dar nome a elas – essa narrativa, segundo Dunker, é capaz de transformar a natureza, a extensão e a intensidade do sofrimento.

Se a dor partilhada deixa de ser um exílio, como escreveu Simone de Beauvoir, a dor silenciada nos aparta – dos outros e de nós próprios. E mais ainda quando tentamos encobri-la com uma felicidade que não sentimos de fato, a felicidade que consumimos como produto, ou,

como classifica o psicanalista, a felicidade monetizada. “Acho que concordo com o Gilles Lipovetsky”, diz. “A ditadura talvez não seja da felicidade. O que tem havido é uma produção contínua de estados de insatisfação. Você não se contenta com seu corpo, seu cabelo, sua vida, seu casamento... Está sempre faltando, nunca está bom. Há uma sensação de permanente inadequação. E aí a felicidade aparece como um falso remédio, o fármaco que devia curar, mas na verdade piora a doença”, alega.

“Piora porque estamos consumindo uma felicidade de baixíssima qualidade”, diz, “geralmente ligada à exposição de prazeres, à vivência de certos tipos de afetos, à posse de determinados tipos de objetos e imagens. Está tudo errado. A felicidade que vale a pena é aquela que vem depois que você mais ou menos resolveu algumas de suas questões e aí percebe que sua felicidade é a felicidade dos outros. A graça vem da qualificação da felicidade, e a qualificação está sempre na exposição para fora de si. Se você não partilha, se não sai de si, vai acabar sofrendo o inferno de si, não é?” Talvez também por isso, por estarmos buscando uma felicidade cada vez mais individualista e autocentrada, a imensa maioria das pessoas diz que se considera feliz, afirma Lipovetsky, “mas a tristeza, o estresse, a depressão e a ansiedade formam um rio cada vez mais caudaloso e preocupante”.

A negação ou o silenciar do sofrimento e a aposta em um genérico qualquer da felicidade, que definitivamente não irá nos fazer felizes, aumentam a força da correnteza. E quem está ou já esteve nesse rio sabe que a gente tenta se agarrar a qualquer galho ou tronco que surja nas margens, qualquer pedra que nos mantenha na superfície.

Depois de mais de trinta anos de convivência com a depressão – uma hóspede que chega para dormir no sofá da sala e, quando nos damos conta, já ocupou nossos quartos e se apossou das nossas vidas –, posso dizer que o sofrimento que ela traz é atroz, mas fica ainda mais intenso quando as águas da positividade tóxica se juntam à correnteza espessa do rio.

É sobre esse encontro da felicidade compulsória com os estados de espírito mais sombrios que eu proponho uma conversa com o norte-americano Andrew Solomon, autor do clássico (e premiado) *O demônio do meio-dia: uma anatomia da depressão*. Mando um e-mail sabendo que a chance de conseguir uma entrevista é pequena – o escritor e jornalista, que também dá aulas na Universidade de Colúmbia e é conselheiro do Metropolitan Museum of Art de Nova York, na época estava trabalhando em um novo livro, ou seja, cumpria uma agenda insana. Mas a resposta, positiva e extremamente amável, não demora.

Pego um voo para Nova York, embarco num trem até o chamado Vale do Rio Hudson, uma viagem de duas horas passando por paisagens encantadoras, e chego a Rhinebeck, cidadezinha com menos de 8 mil habitantes, onde paro para almoçar numa pousada histórica, e aí, sim, vou ao encontro do meu entrevistado. A tarde dourada da primeira semana do outono inspira vários temas – e a depressão provavelmente não está entre eles. Mas muito menos a positividade tóxica, penso com alívio. E, enquanto percorro os quatro quilômetros do centro de Rhinebeck até Rhinecliff, onde fica a casa de Solomon, me dou conta de que, mais do que a depressão, o tema da nossa conversa vai ser a vida. E releio uma citação do próprio Andrew:

“Ao mesmo tempo que a vida não pode ser só sofrimento, a experiência do sofrimento, que tem uma intensidade única, é um dos sinais mais claros da potência da vida”. A potência da vida: é disso que se trata, penso, enquanto desço do carro para encontrar meu entrevistado.

\*\*\*

Situada às margens do rio Hudson, a casa de campo centenária de Andrew Solomon poderia ser cenário de filme ou estar em qualquer revista de arquitetura – e eventualmente está. Fico alguns segundos parada, contemplando. Criada numa casa onde o primeiro sofá chegou quando eu já tinha 15 anos (foi meu presente de aniversário) e o primeiro chuveiro elétrico, quando tinha 14 (sempre digo que o primeiro Lorenzetti a gente nunca esquece), eu poderia me sentir intimidada. Mas a simplicidade e a simpatia de Solomon não deixam que isso aconteça. Em poucos minutos, já estamos conversando e rindo. Dono de um senso de humor admirável (sempre acreditei que o senso de humor salva) e de uma inteligência rara, Andrew Solomon alterna relatos da própria depressão com reflexões sobre a doença, que pesquisou exaustivamente para seu livro. E começa nossa conversa falando sobre a supervalorização da felicidade:

“Eu quero que as pessoas sejam felizes, adoro vê-las felizes, certamente não sou contra a felicidade e tenho me esforçado muito para ter uma vida feliz. Mas essa ideia de que a felicidade tem que ser o objetivo de vida supremo para todos nós é completamente equivocada. Acho que existe um valor enorme na tristeza. E, na realidade,

acho que foram minhas incursões na zona da tristeza que me fizeram apreciar a felicidade. O ser humano tem todo um espectro de estados de espírito, somos capazes de experimentar uma gama ampla de sentimentos e sensações. Pegar um sentimento ou estado de espírito e dizer ‘este é o único que importa e todos os outros significam que você fracassou no intento de chegar a este’ é negar o quanto é rico nós podermos viver todas aquelas outras sensações.”

Quando Andrew fala no valor enorme da tristeza, eu me lembro de uma passagem recente com a bisneta do meu irmão. Estávamos almoçando em Araxá e alguém disse, não me lembro a respeito de quê, que era só passar água que resolveria. “Água resolve tudo”, completou. Paula, de 5 anos, tentando acompanhar a conversa, me perguntou: “O que que tem a água, tia Leila?”. E eu disse que a água é uma coisa incrível, que limpa até tristeza. E falei: “Quando a gente está muito triste, é só ficar bastante tempo debaixo do chuveiro que a tristeza vai embora”. Paula me olhou muito séria e disse: “Mas a minha tristeza não gosta de água”. “Por quê?”, perguntei. E ela: “Porque ela gosta de ficar comigo. Ela não gosta de ir embora”. Meu irmão brincou: “Mais uma candidata à terapia na nossa família...”. Ou não. Talvez Paula já tenha entendido o valor da tristeza e se reconciliado com ela, o que é um ótimo começo.

Mas, voltando a Andrew Solomon, o escritor acredita que muitas pessoas hoje estão mais empenhadas em demonstrar felicidade do que em sentir. Concordo e comento com ele sobre a cobrança de vermos o lado positivo de tudo. Por exemplo, uma pessoa que acabou de

ficar desempregada tem de encarar o que aconteceu como uma grande oportunidade de se reinventar. Ele conta que naquele dia mesmo tinha conversado com um amigo que perdeu o emprego e não estava vendo no que aconteceu nenhuma grande oportunidade. Ao contrário, estava sofrendo muito. “Um pouco de leveza é útil”, diz Solomon. “Se você perder seu emprego, não é bom ficar em casa chorando, cobrindo a cabeça com o cobertor. É preciso ter uma certa resiliência. Mas a ideia de que tudo é positivo e que você tem que ser grato por tudo que acontece em sua vida é muito artificial. Pode ser que você estivesse num trabalho que não fosse o melhor para você e haja ali, de fato, uma oportunidade de recomeçar. Mas, dependendo do emprego, você pode ter um sentimento de perda, sensação de tristeza, de fracasso e constrangimento – todos esses sentimentos que costumam acompanhar a perda de um emprego. E você tem que admiti-los, vivê-los, desabafar com os amigos. Não faz sentido a gente distorcer a realidade em nome de uma positividade forçada.”

Passamos para a depressão, que ele viveu e pesquisou tão a fundo, e chamou de “demônio do meio-dia” depois de ver a expressão em um salmo da Bíblia. Os outros problemas costumam nos atormentar à noite, mas a depressão a gente sente também quando o sol está brilhando, em plena luz do dia (ou do meio-dia), ele já descreveu: “E você sente que está se consumindo, desaparecendo, se desfazendo em pedaços. Quando li aquela expressão, soube na hora que aquele seria o título do livro”.

Consumir-se, desfazer-se em pedaços: há mil maneiras de descrever o que a depressão nos faz, e, para quem

enfrentou ou enfrenta a doença, todas elas parecem insuficientes ou inadequadas. É como tentar descrever alguém que você nunca viu e que está andando atrás de você, compara Andrew Solomon. Mas ele traduz como poucos o que é viver assombrado por esse vulto desconhecido. Em seu livro, afirma que a depressão eclipsa a capacidade de dar e receber afeto: compromete não só nossa conexão com os outros, mas nossa capacidade de estar em paz com nós próprios. Eventualmente, nós nos ausentamos de nós mesmos. “Minha depressão tinha uma vida própria que, aos poucos, asfixiou toda a vida que havia em mim”, relata (e aqui eu traduzo livremente do original em inglês). “Eu sabia que o sol nascia e se punha, mas muito pouco de sua luz me alcançava.”

Quando li seu livro, fui reconhecendo aos poucos tudo o que enfrentei nas minhas crises – hoje vivo uma espécie de trégua abençoada – e, curiosamente, senti uma mistura de sofrimento com alívio. Sofrimento por reviver sensações tão dolorosas. Voltei no tempo e voltei à dor. Mas o alívio – não só por ter superado, ainda que provisoriamente (sempre penso), o que Andrew descreve, mas também por ver traduzido de forma tão precisa o que eu sentia com tanta imprecisão –, esse alívio foi maior. E eu me lembrei de quando li *Darkness Visible*, do norte-americano William Styron, sobre sua própria depressão. Ele se refere à doença como “um estado de espírito feito de veneno e chumbo”, em que toda forma de esperança desaparece, e cita um verso terrível (e perfeito) de Baudelaire: “Senti o vento da asa da loucura”. Eu estava fechada em casa, incapaz de conversar, de ir até a janela, respirando o ar irrespirável de uma atmosfera de veneno

e chumbo, e me confrontar com uma descrição tão crua do que eu própria estava vivendo não me confortou. Ao contrário. Mas hoje entendo: é preciso já estar sentindo algum tipo de esperança ou de alívio para tentar elaborar o que se viveu no ponto mais fundo do poço.

“Acho que depressão”, Andrew Solomon diz, “é quando você não consegue se integrar à vastidão do mundo. O mundo vai se encolhendo até virar uma espécie de nada. É um sentimento de medo, sem saber medo de quê, uma sensação de exaustão sem que se tenha qualquer motivo para estar exausto, um sentimento de que a vida é demasiadamente difícil para que o esforço valha a pena – todos esses são aspectos da depressão. É um sentimento de não pertencer a qualquer lugar, de estar convencido de que ninguém jamais se sentiu do jeito que você está se sentindo e que, por isso mesmo, ninguém entenderá o sofrimento pelo qual você está passando. É uma dor terrível e constante, uma dor que não dá trégua e não faz sentido.”

Ele repete uma frase de seu livro que costuma ser citada com frequência: “O contrário de depressão não é felicidade – é vitalidade”. E diz que continua acreditando firmemente nisso: “Estou convencido de que depressão não quer dizer tristeza. É uma espécie de anestesiamento e de vazio, uma perda da capacidade e do interesse por estar no mundo, uma espécie de paralisia”. E, claro, pode ocorrer quando a pessoa menos espera, quando, aparentemente, tudo em sua vida vai bem – o que é absolutamente desconcertante para a pessoa que sofre e para quem a cerca.

Pergunto a Andrew Solomon sobre o sentimento de solidão que inevitavelmente acompanha os estados

depressivos. Ele conta em seu livro que, quando sua mãe estava enfrentando o câncer que a fez sofrer intensamente, ela disse: “Tudo que as pessoas fazem por mim é maravilhoso, mesmo assim é horrível estar sozinha dentro deste corpo que se virou contra mim”. E Solomon conclui: “Estar só dentro de uma mente que se virou contra você é pelo menos tão terrível quanto”. Mas ele diz que foi justamente a solidão assustadora que sentiu nas fases piores de sua depressão que ensinou a ele o valor da intimidade e da proximidade com o outro. E reforça o quanto é importante ter o apoio das pessoas que nos amam. Parentes e amigos podem diminuir o isolamento da pessoa deprimida, e isso, segundo Solomon, é fundamental: “Pode ser conversando, tomando uma xícara de chá, ficando em silêncio num cômodo próximo – o importante é mostrar que está perto”.

Conto a ele que houve um período em que eu passei quatro meses na casa da minha mãe com um quadro de depressão severa. Eu ficava o dia todo no quarto, incapaz de reagir, de interagir, de conversar. E ela, do seu quarto, sentada numa velha cadeira de vime, me olhava de longe, em silêncio. Eu imaginava o quanto estava sofrendo, imaginava o tamanho de sua impotência, mas não conseguia sair do meu próprio sofrimento para aliviar o dela. Passávamos horas dividindo aquele silêncio espesso, sem que ela jamais me pedisse para reagir, jamais me cobrasse. De vez em quando minha mãe se levantava, ia até a cozinha, pisando mansamente com os chinelos que nunca se anunciavam, e, na volta, parava na porta do meu quarto e dizia baixinho: “Coei café”. Ou: “Tem uva na geladeira”. Só. E bastava. Porque o que

ela estava me dizendo, na verdade, era: “Estou aqui”. E era tudo o que eu precisava.

Andrew Solomon fica alguns segundos calado, como se prolongasse de alguma forma, ali naquela mansão às margens do rio Hudson, o silêncio antigo da casa escura de Araxá. Somos parentes nessa hora. E ele me conta que seu pai fazia praticamente a mesma coisa. “Meus quadros piores de depressão ocorreram quando eu estava solteiro”, diz. “Eu achava humilhante estar com 32 anos e me apoiando no meu pai, mas felizmente ele estava ali e eu pude contar com ele. Não havia essa coisa de trabalho remoto, mas ele ficava em casa comigo, no quarto ao lado do meu, trabalhando ou fazendo qualquer outra coisa, e eu não ficava sozinho.”

Solomon enfrentou alguns períodos terríveis, descritos por ele em seu livro. E aprendeu a conviver com a doença que o tem acompanhado durante mais da metade de sua vida. Pergunto como está hoje. Ele diz que tem conseguido manter a depressão a uma distância relativa, mas confessa que nunca está completamente bem: “Sou uma pessoa muito sociável, tenho uma personalidade amistosa, mas sinto que aquela coisa está sempre ali, à espera para bater na porta. Só que agora eu acredito que vou saber o que fazer quando ela bater, e isso era algo que eu não sabia antes”. Andrew conta que faz terapia duas vezes por semana e toma três antidepressivos por dia. Às pessoas que o questionam sobre o uso de remédios com tantos efeitos colaterais, ele responde que, mesmo com todos os efeitos, prefere tomar seus remédios para ser capaz de habitar o mundo a não tomar e ser excluído dele.