


MIRIAN GOLDENBERG

LIBERDADE,
FELICIDADE
& FODA-SE!



AS PERGUNTAS E AS RESPOSTAS
PARA VIVER MAIS FELIZ

 Planeta

Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

Copyright © Mirian Goldenberg, 2019
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2019
Todos os direitos reservados.

Preparação: Sandra Espiloto

Revisão: Ana Tereza Clemente e Departamento editorial Planeta do Brasil

Diagramação: Anna Yue

Capa: Thaís Esmeraldo e Eduardo Foresti

Imagem de capa: Picsfive/ Shutterstock

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

Goldenberg, Mirian
Liberdade, felicidade & foda-se! / Mirian Goldenberg. – São
Paulo: Planeta do Brasil, 2019.
160 p.

ISBN: 978-85-422-1583-0

1. Saúde e bem-estar 2. Felicidade 3. Autorrealização (Psicologia)
I. Título

19-0830

CDD 158.1

2019

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

faleconosco@editoraplaneta.com.br

Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.



SUMÁRIO

Você quer ser feliz?	7
Em que ponto você está na curva da felicidade?	13
Você sabe rimar liberdade com felicidade?	21
Você já ligou o botão do foda-se!?!?	29
Você já fez uma faxina na sua vida?	37
Você sabe reconhecer um vampiro emocional?	44
O que você mais inveja?	55
O que falta para você ser mais feliz?	65
Você gostaria de ser mais leve?	73
Você conhece o jogo do contente?	83
Você é meio Leila Diniz?	93
Você tem medo de envelhecer?	105
Quem vai cuidar de você na velhice?	117
Você gostaria de viver mil anos?	125
O que você vai ser (e fazer) quando envelhecer?	131
Você agradece à vida?	145
Você quer se tornar mais feliz?	155
Referências bibliográficas	159





VOCÊ QUER SER FELIZ?

Escrever *Liberdade, felicidade & foda-se!* foi uma experiência alegre, apaixonada e intensa. Durante muitos meses, mergulhei em pesquisas, entrevistas, artigos, livros, encontros e conversas que foram fundamentais para a invenção da minha “Antropologia da felicidade”.

Quando comecei a escrever o livro, fiquei em dúvida se deveria apresentar somente os resultados das minhas pesquisas com 5 mil homens e mulheres de 18 a 98 anos, ou as minhas experiências e descobertas pessoais sobre felicidade. Como aprendi a resolver meus dilemas por meio da dialética – buscando o caminho do meio –, decidi não fazer nem uma coisa nem outra, mas sim um exercício de síntese das duas propostas.

Quero iniciar o livro com uma ideia de Simone de Beauvoir. Ela afirmou que todos nós mudamos durante a vida, mas sem perder a identidade, que já existia quando éramos crianças.

As nossas raízes permanecem, e é por meio delas que se definem os objetivos de um projeto de vida. É preciso que os projetos estejam ancorados no nosso passado, como exigências a serem realizadas.

Após uma imersão profunda no meu passado e nas minhas raízes, consegui enxergar uma coerência entre tudo o que pesquisei e escrevi nas últimas três décadas. Se existisse alguma linha invisível que costurasse tudo o que eu produzi, gostaria que ela fosse chamada de “Antropologia da felicidade”.

Desde *A Outra* até *A bela velhice*, a questão da felicidade esteve no centro das minhas reflexões e preocupações ou, melhor ainda, das minhas obsessões. Analisei a trajetória de Leila Diniz, estudei as amantes de homens casados e as militantes políticas, discuti a construção social do corpo e os padrões culturais de juventude e de beleza, pesquisei as experiências e as representações sobre o envelhecimento.

Em todos os meus livros, analisei os discursos e comportamentos de homens e mulheres, de diferentes gerações, que enfrentaram preconceitos e discriminações, que sofreram por se sentirem invisíveis, que viveram relações amorosas e sexuais consideradas desviantes, que estavam

fora do padrão de corpo valorizado na cultura brasileira.

O que todos tinham em comum?

O desafio e a coragem de inventar uma vida mais livre e mais feliz.

Tenho buscado, em todas as minhas pesquisas, formular questões que me ajudem a compreender melhor os discursos, comportamentos e valores presentes na nossa cultura. Além da antropologia, a psicanálise e a filosofia me ensinaram a fazer perguntas que têm contribuído para as minhas pesquisas e, também, para relativizar os meus medos, sofrimentos e angústias existenciais.

Qual é o significado da minha vida? O que me falta para ser mais feliz? Por que invejo a liberdade dos homens? Por que me comparo com outras mulheres? Por que tenho dificuldade em dizer não? Como posso ser mais leve? O que preciso fazer para me libertar dos vampiros emocionais? Por que tenho medo de envelhecer? O que quero ser e fazer quando envelhecer? Quais são os meus projetos de vida?

Sempre ensino aos meus alunos, como mostrei em *A arte de pesquisar*, a importância de saber formular a pergunta certa. Considero que fazer uma boa pergunta é o passo decisivo para

realizar os objetivos de uma pesquisa científica. Acredito que o mesmo vale para os nossos propósitos de vida. Frequentemente, a construção de uma boa questão para se pensar sobre algum problema é mais essencial do que a sua resposta. A pergunta certa é o melhor caminho para a solução dos problemas que queremos e precisamos resolver, nas nossas pesquisas e na nossa vida.


A cada livro que leio, procuro formular – a partir das suas linhas e entrelinhas – as minhas próprias perguntas. As páginas dos meus livros são verdadeiros arco-íris. São abarrotadas de anotações a lápis e canetas de diferentes cores, que revelam as conversas profícuas e apaixonadas que alimento com cada autor. Eu reli muitas obras inúmeras vezes, e a cada leitura acrescentei novas perguntas e novas cores às suas páginas. Gosto de sublinhar as ideias mais interessantes, questionar ou discordar dos autores, lembrar de outros que escreveram sobre o mesmo tema, registrar os meus pensamentos, dúvidas e experiências. As páginas ficam completamente cheias com as minhas observações. Não resta um só pedacinho em branco. Sinto-me frustrada por não ter mais espaço para a minha conversa com os autores.

Escrevi *Liberdade, felicidade & foda-se!* como uma espécie de conversa íntima com os meus

leitores. Enquanto escrevia os capítulos, fiquei me imaginando como leitora do meu livro. Percebi que eu iria adorar ter um espaço exclusivo só para anotar as minhas observações. Resolvi, então, que o livro teria um lugar especial para que todos os meus leitores pudessem anotar suas ideias, registrar suas reflexões e formular suas próprias perguntas sobre felicidade.

As páginas a serem preenchidas no fim de cada capítulo foram pensadas como um espaço de criação, de autoconhecimento e, principalmente, de coautoria. As minhas perguntas são apenas provocações para que os leitores elaborem as questões que ainda estão faltando no livro.

Liberdade, felicidade & foda-se! é um retrato das perguntas que foram mais relevantes para a construção das minhas reflexões sobre a arte de ser feliz. Espero que o livro mostre que cada um de nós, de um jeito único e singular, pode aprender a formular boas questões que ajudem a descobrir os caminhos para conquistar a felicidade. O meu desafio para você é: faça a pergunta certa!



EM QUE PONTO VOCÊ ESTÁ NA CURVA DA FELICIDADE?

No dia 6 de novembro de 2017 tive a grande alegria de participar do TEDxSãoPaulo Mulheres que Inspiram. O vídeo da palestra foi postado no YouTube em 9 de janeiro de 2018 e, para minha surpresa, viralizou rapidamente: foi visto por mais de 1 milhão de pessoas!

Nunca poderia imaginar que o meu TED teria tanto sucesso, impacto e repercussão, ficando em primeiro lugar entre os mais vistos e relevantes de todos os TEDxSãoPaulo. Recebi incontáveis mensagens de todo o Brasil e até mesmo do exterior, já que o vídeo tem legendas em inglês e em espanhol. Muitas mulheres me escreveram para perguntar se eu já havia publicado – ou iria publicar – um livro abordando os mesmos temas da palestra. A ideia de escrever *Liberdade, felicidade e foda-se!* nasceu do meu desejo de agradecer e dar uma resposta carinhosa a todas as mulheres que me enviaram mensagens comentando a palestra.

Quando pensei pela primeira vez na estrutura do livro, já sabia que o conteúdo do meu TED deveria ser o fio condutor de todos os capítulos. Como será fácil perceber, tudo o que eu disse na palestra foi a maior inspiração para formular as minhas perguntas reflexivas sobre felicidade. Segue, então, a íntegra do meu TED sobre a invenção de uma bela velhice.

É uma grande alegria estar neste lindo evento para falar sobre a invenção de uma bela velhice. Tudo o que eu vou apresentar é resultado da minha pesquisa “Corpo, envelhecimento e felicidade”, realizada com 5 mil homens e mulheres de 18 a 98 anos. Atualmente, estou pesquisando só os que já passaram dos 90 anos.

Vocês já ouviram falar da curva da felicidade?

Pesquisas realizadas por economistas em oitenta países, com mais de 2 milhões de pessoas, encontraram um padrão constante. As pessoas mais felizes são as mais jovens e as mais velhas, e as menos felizes são as que estão entre 40 e 50 anos. Os pesquisadores descobriram uma curva da felicidade no formato da letra U. A felicidade é maior no início da vida, diminui ao longo dos anos, chegando ao seu ponto mais baixo em torno dos 45 anos, e, depois disso, começa a crescer. Os mais velhos, se tiverem uma

boa saúde, estabilidade financeira e segurança afetiva, podem se sentir tão felizes quanto os mais jovens.

Eu também encontrei uma curva da felicidade entre as mulheres brasileiras que venho pesquisando há mais de trinta anos. As que têm entre 40 e 50 anos são as que estão mais infelizes, insatisfeitas, frustradas, deprimidas e exaustas. Elas reclamam, principalmente, de falta de tempo, falta de reconhecimento e falta de liberdade. Algumas ainda dizem que falta tudo!

Perguntadas sobre o que mais invejam nos homens, elas responderam, em primeiríssimo lugar: liberdade. Em segundo, disseram: fazer xixi em pé. Elas também invejam a liberdade masculina com o próprio corpo, a liberdade sexual, a liberdade de brincar e rir de qualquer bobagem e muitas outras liberdades.

Quando perguntei aos homens o que eles mais invejam nas mulheres, eles responderam simplesmente: nada.

Quando perguntei o que as mulheres mais invejam em outras mulheres, elas responderam: corpo, beleza, juventude, magreza e sensualidade. O corpo invejado por elas é jovem, magro e sensual. No Brasil, este modelo de corpo é considerado um verdadeiro capital.

As mulheres brasileiras estão entre as maiores consumidoras do mundo todo de cirurgia plástica, botox, tintura para cabelo, remédios para emagrecer, moderadores de apetite, medicamentos para dormir e ansiolíticos. São também as que estão mais insatisfeitas com o próprio corpo, e as que mais deixam de sair de casa, ir a festas, e até mesmo de trabalhar, quando se sentem velhas, gordas e feias.

Não é à toa que as brasileiras têm pânico de envelhecer, como disse uma professora de 45 anos:

“A minha maior crise foi quando fiz 40 anos. Entrei em pânico por estar ficando velha: não sei se faço plástica, coloco botox e preenchimento, se posso continuar usando minissaia e biquíni. Tenho medo de ser chamada de velha ridícula. É a fase do será que eu posso? Sou uma mulher invisível, transparente, uma mulher nem-nem: nem jovem, nem velha”.

Mas eu tenho uma ótima notícia para vocês. Tudo começa a melhorar, e muito, depois dos 50 anos, e a curva da felicidade começa a subir. As mulheres com mais de 60 anos afirmaram categoricamente: “Este é o melhor momento de toda a minha vida. Nunca fui tão feliz. É a primeira vez que eu posso ser eu mesma. Nunca fui tão livre”.

E como essas mulheres teriam conquistado a liberdade tão desejada? Vocês querem anotar as dicas que elas me deram?

Em primeiro lugar, elas descobriram que o tempo é o verdadeiro capital. Elas não podem, nem querem mais, desperdiçar seu próprio tempo. As mulheres mais jovens querem agradecer e cuidar de todo mundo, e reclamam que não têm tempo para si mesmas. Mais velhas, aprendem a dizer não, algo que parece muito simples mas não é, e passam a priorizar o tempo para se cuidar. Aprender a dizer não é uma revolução para as mulheres.

Essas mulheres também fizeram uma faxina existencial, o que não significa só jogar fora as roupas que não servem mais, os cacarecos, as coisas de que não precisam. Isso também é importante, mas é o mais fácil. A faxina existencial é deletar da nossa vida todas as pessoas que só nos fazem mal, só nos criticam, sugam a nossa energia: os verdadeiros vampiros emocionais.

Elas também aprenderam a ligar o botão do foda-se! Mas não ficam dizendo foda-se! para todo mundo, foda-se! para o que os outros pensam. Não é isso, elas são muito elegantes. É muito mais uma atitude interna. Vão dizer que eu sou uma velha ridícula porque vou à praia

de biquíni? Foda-se! Vão achar que eu sou uma velha baranga porque gosto de usar minissaia? Foda-se! Vão pensar que eu sou uma coroa perigete porque namoro um cara mais jovem? Foda-se! Esse foda-se! interno é libertador. Vocês querem experimentar?

A importância das amigas também foi muito citada por elas. São as amigas que cuidam, escutam, conversam, levam ao médico, telefonam todos os dias para saber como elas estão. Elas falam muito mais das amigas do que do marido, dos filhos e dos netos. Quando perguntei: “Quem vai cuidar de você na velhice?”, responderam, em primeiro lugar: “Eu mesma”. E em seguida: “Minhas amigas”. Quando perguntei aos homens: “Quem vai cuidar de você na velhice?”, eles responderam: “Minha esposa, minhas filhas e minhas netas”.

Por fim, elas também aprenderam a rir e brincar muito mais. Entre as mulheres mais jovens que eu pesquisei, 60% invejam a capacidade masculina de rir de qualquer bobagem. Ao serem perguntadas por que não dão mais risadas, elas responderam: “Porque eu não tenho tempo ou porque tenho muito medo do que os outros vão pensar”.

Mais velhas, elas se sentem livres para rir muito mais, principalmente delas mesmas, como disse uma médica de 65 anos:

“Não consigo entender por que eu demorei tanto tempo para descobrir uma coisa tão simples: liberdade é a melhor rima para felicidade. A minha receita para ser feliz é ter projetos de vida, não me preocupar com a opinião dos outros, dizer não para tudo o que eu não quero mais e curtir as minhas amigas. Como médica, eu posso garantir que rir muito, e principalmente rir de mim mesma, é sempre o melhor remédio”.

Então eu quero terminar com uma pergunta para vocês:

“Por que precisamos esperar tanto tempo para descobrir que a melhor rima para felicidade é liberdade? E que rir muito, especialmente de nós mesmas, é sempre o melhor remédio?”.

