

# Por uma felicidade mais democrática

de Gustavo Ranieri (adaptado para fins didáticos) - 5/12/2013

A preocupação por adquirir ou manter hábitos ostentadores passou longe dos ideais de Flávio Gikovate. Prova de que o paulistano, que no próximo mês completa 71 anos, não se curvou diante da enorme fantasia criada pelo dinheiro e pelo sucesso, apesar do prestígio conquistado nas três carreiras que há décadas mantém em paralelo: a de médico psiquiatra, que já soma 47 anos; a de escritor, com 32 livros lançados e mais de um milhão de exemplares vendidos – entre eles, “Sexo, Nós, os humanos”, “Uma nova visão do amor”, “Namoro – Conhecendo as razões do coração” e “Dá para ser feliz... Apesar do medo”; e a de comunicador/apresentador, escrevendo para a mídia impressa desde os anos 1960, assim como com programas na TV e no rádio. Na CBN apresenta, de segunda a sexta, No Divã do Gikovate, em que ele tem contato direto com o público, que lota o auditório a cada gravação semanal e para o qual ele está continuamente atento. “Sempre aprendi muito ouvindo e lendo o que todos falam. Uma vez, li uma frase que dizia assim: “Humildade é a capacidade de aprender, mesmo com aquelas pessoas que sabem menos do que você.” Honro isso o tempo todo.”

---

## Para começar, quero te repassar o problema que levantamos em nossa capa. Afinal, o que é QUALIDADE DE VIDA?

Se você for olhar na internet, qualidade de vida é mais ou menos a mesma coisa que Índice de Desenvolvimento Humano (IDH). E isso é só um pedaço da história! Entenda-se: não só medir o PIB, mas como medir condição de conforto das pessoas, medir saúde, educação, saneamento básico, segurança pública. Enfim, todos esses elementos básicos de sobrevivência que eles acabam colecionando como sendo, só isso, qualidade de vida. E é muito mais do que isso, em minha opinião. Isso daí é o básico! Mas, se você quiser pensar, qualidade de vida implica também em boas relações humanas, implica coisas do tipo maturidade emocional – no sentido de você não estourar, não se irritar tanto com a vida e as coisas –, certa docilidade diante da incerteza da condição humana, certa serenidade diante do destino peculiar da nossa espécie, que é ter consciência do seu caráter mortal e ao mesmo tempo ter que arrumar um jeito de viver achando graça na vida. Enfim, a qualidade de vida é extremamente complexa, porque envolve de alguma maneira, tam-

bém, felicidade. Quando se fala em Índice de Desenvolvimento Humano, você está falando só em ausência de infelicidade, ausência de grandes desconfortos. Mas tem que pensar também nas grandes alegrias que o humano pode ter. E qualidade de vida passaria por isso, quer dizer, você buscar o máximo de bem-estar. Daí a coisa se complica mesmo! Vamos ter que fazer por partes e um monte de coisas (risos).

## Quais são, em sua opinião, os principais equívocos que as pessoas cometem quando pensam nesse tema?

Eu diria que é associar qualidade de vida a quantidade de dinheiro. E, portanto, a várias outras coisas que vêm junto com isso: o consumismo exagerado, o turismo – as pessoas acham que feliz é o indivíduo que viaja bastante... As pessoas relacionam muito qualidade de vida a prazeres aristocráticos, se você quiser chamar assim. Essa é uma ideia que venho desenvolvendo há muito tempo: que existem felicidades democráticas e felicidades aristocráticas. As democráticas, falando genericamente, envolvem coisas que, se eu tenho, não aumentam nem diminuem a chance de você ou ele ou

todo o mundo ter. Entre as qualidades democráticas você pode imaginar o amor – minha felicidade sentimental não modifica a possibilidade de felicidade sentimental de outras pessoas. Você ter valores éticos, ter um comportamento digno e aceitável, ter orgulho de ser uma pessoa decente é uma felicidade democrática. Você ter bom relacionamento com amigos e cultivar prazeres intelectuais, por exemplo – ter conhecimento, gostar de música, de filmes, de leitura –, isso tudo é absolutamente democrático. Mas a beleza é aristocrática, não porque um subtrai do outro, mas porque Deus, como dizia Roberto Campos, não é socialista. Ele não distribuiu igualmente a beleza pela Terra e, provavelmente, a beleza é uma das grandes origens da desigualdade entre as pessoas.

### **E as aristocráticas?**

As principais felicidades aristocráticas são o dinheiro, a magreza, a beleza e a fama. Obviamente que, se você colocar isso como fonte de felicidade e boa qualidade de vida, você condena à infelicidade e à má qualidade de vida 99,99% da humanidade. É também o consumismo, essa coisa de trocar de carro de tanto em tanto tempo, uma mulher que coleciona bolsas de grife. E essas pessoas desfilam nas redes sociais ou mesmo em revistas, para aqueles seus X amigos – amigo, inclusive, é uma palavra que mudou completamente de conceito com as redes sociais. E é uma coisa importantíssima, porque amizade certamente faz parte das coisas positivas da qualidade de vida e está embaixo do consumismo, da competição, da disputa. Dentro das aristocráticas, existe a ilusão do dinheiro e do consumo. E há a ilusão de você se comparar e usar como referência figuras públicas que ficam sorrindo nas fotos o tempo todo e com copos de champanhe na mão. É tudo palhaçada o que elas fazem de noite; já que, de tarde, uma boa parte delas está aqui [no consultório] chorando. A sociedade de consumo como um todo propõe coisas muito ruins para a qualidade de vida. Propõe sempre que o indivíduo tem que ser magérrimo! Veja como que é a contradição social: tem que ser magérrimo e malhado, ao mesmo tempo em que falar sobre comidas e cozinheiros e pratos é uma das coisas que mais se faz hoje em dia. Tem gente que, de manhã, posta foto malhando e, de noite, comendo no

### **Entre os pontos que você abordou, um deles é “saúde vs. prazer”. Como a mente lida com esse conflito, ainda mais quando falamos, por exemplo, de alimentação?**

Na questão do corpo, existe provavelmente um meio termo entre você só fazer o que dá prazer e você cuidar da saúde. Gordura trans melhora alguns produtos industrializados em termos de sabor, mas não é bom para a saúde. Então, tem que deixar fora. Por mais glamouroso que seja fumar um charuto, tem que deixar fora. Então, não é só o prazer que conta, saúde também. E a preocupação com ela é uma coisa antiga! Essa expressão “mens sana in corpore sano” parece que é parte do texto final da ética do Espinosa. Quer dizer, tem mais de 400 anos! Esses prazeres do corpo, quase todos eles, são sofisticções em cima das necessidades básicas e que, portanto, fazem parte do IDH. Quer dizer, tirar o ser humano do negativo para o zero seria a medida do IDH: menos fome, doença, menos miséria, menos sujeira e, portanto, mais saúde pública, mais educação, mais infraestrutura de saneamento etc. O primeiro grande movimento de aumento da vida média foi quando se conseguiu, com saneamento básico, entender o mecanismo de funcionamento de parasitas e bactérias. A subida seguinte já é do lado positivo, quer dizer, cuidados com a alimentação, com a atividade física – não é malhar no sentido de ficar saradão, é fazer exercício físico para o bem do organismo. Cuidados com a alimentação dentro de limites para a saúde, e não para ser o mais magro do quarteirão, eu acho absolutamente fundamental. Só acho engraçado que a preocupação com a magreza surgiu justo quando aumentou o número de McDonald’s, de fast foods. Parece que a sociedade faz assim: cria toda a tentação e quem conseguir resistir a ela é o fodão. Tudo o que é aristocrático, a nossa sociedade valoriza, e tudo o que é democrático, desqualifica ou dá pouca ênfase.

### **E o aristocrático sempre foi louvado, certo?**

Sempre foi. A monarquia e todos os regimes que antecederam a democracia eram claramente aristocráticos. E era um tipo de aristocracia, talvez, menos sofrida do ponto de vista da maioria da população, porque

não havia muita expectativa de que fosse diferente. Na sociedade de classes muito bem definidas, o indivíduo que não fosse da nobreza não pretendia vir a ser dela. E, obviamente, não existiam os veículos de comunicação para mostrar ao povo, o tempo todo, como é que vivem os nobres. Hoje, essa nobreza é supostamente substituível de uma geração para a outra; então, o indivíduo pode nascer plebeu e virar nobre, e o nobre não o é por título, mas, sim, por conta bancária. Evidente que isso cria uma mobilidade social que é muito estimulante, boa para o crescimento da economia, mas, de um jeito ou de outro, cria tensões que não existiam também. Provavelmente, o cidadão que não era nobre nos tempos de antigamente viveria a sua vida com mais sossego, com menos aflição, com menos inveja. Possivelmente, com mais qualidade de vida.

### **E isso desemboca, então, na ânsia das pessoas de alcançar esse patamar aristocrático, não? O uso das mídias sociais para exibir tudo o que conquista...**

O indivíduo entra em uma empresa e, não importa muito se ele está gostando ou não do que faz, ele quer galgar postos, porque é lá em cima que estão as recompensas que valem a pena. Ele luta freneticamente para tentar chegar naqueles cargos em que os bônus são aos montes, para eles poderem ter acesso a determinadas conquistas materiais que acham ser fundamentais para a qualidade de vida. Evidentemente que se vende isso pela internet, se vende isso por revistas do tipo *Caras*, se vende por vários veículos. Mas isso não é qualidade de vida; pelo contrário, subtrai qualidade. O indivíduo anseia conquistar coisas para mostrar para os outros. E isso tudo acho que gera uma quantidade de felicidade muito limitada. Acho que não vale o esforço. De vez em quando, surgem alguns movimentos do tipo “Simplicidade Voluntária” ou gente que larga tudo e resolve mudar para um lugar mais calmo, para uma vida mais contemplativa ou mais voltada para as coisas de que realmente gosta. Provavelmente, essa gente está mais próxima da boa qualidade de vida do que os adeptos da sociedade, que a vivem tentando ser o sucesso dentro dessas regras do jogo.

### **Quando falamos de mercado de trabalho, como você observa a rotina de boa parte das pessoas que, não raramente, trabalham 15h, 16h por dia?**

Profissionalmente, para onde caminhamos nesse ritmo?

Na verdade, é outro assunto que está em aberto. As pessoas foram achando tudo bacana, achando que está tudo bom e não focando adiante. Inclusive, avaliando as coisas só pelo crescimento do PIB. É mais complicado que isso! Se você imaginar, por exemplo, que hoje você tem nas universidades 60% de mulheres e 40% de homens – então, alguma coisa está acontecendo que desequilibra aí os homens, cada vez mais indolentes e as mulheres cada vez mais trabalhadoras e mais esforçadas para atingir e ocupar espaço social crescente. Como é que isso vai ficar, por exemplo, do ponto de vista das relações afetivas, dos casamentos, quantas mulheres vão estar dispostas a casar com homens que ganham menos do que elas ou que não trabalham muito? Os homens vão ficar em casa para cuidar das crianças? Cabe todo mundo no mercado de trabalho para valer? Não sei se cabe. Também não sei como é que isso vai interferir na vida sentimental.

### **O que você pensa?**

A questão amorosa – estabilidade nos vínculos sentimentais – é provavelmente uma das coisas que influem muito também sobre a qualidade de vida. Amor, sim, talvez seja uma variável revolucionária, se você quiser. O sexo se provou absolutamente conservador. O sexo é de direita, não é de esquerda (risos). O sexo estimula competição, rivalidade, tensão, consumismo – para você se exibir mais. Portanto, o sexo, indiscutivelmente, é de direita. E toda a indústria de publicidade sabe disso, sempre usou estímulos eróticos para vender produtos. Amor, não. Amor é um negócio complicado. Você pega os poetas das músicas antigas brasileiras, “uma casinha de sapê atrás do morro”, “quem tem amor não precisa de mais nada”. O discurso romântico é um discurso absolutamente não consumista. Muito mais se ficarem os dois juntos, quietos, curtindo. E muito mais doméstico do que de balada. As pessoas vão à balada até arrumar namorado. Quando arru-

mam namorado, vão embora da balada. Amor é de esquerda.

### **Qualidade de vida tem a ver também com administração do tempo, não?**

Administração do tempo, hoje, me parece absolutamente fundamental. Porque, se as pessoas ficam todas aceleradas pela pressão do trabalho e aceleradas pelo volume de comunicação e informação, elas também não sabem descansar mais. Porque descansar é quase assim: dois degraus abaixo da velocidade em que você andava; não adianta descer dez degraus, porque se você fizer dez abaixo, você fica com tédio. É engraçado isso! Meu pai ia para Lindoia, em 1950. Meu pai era médico, professor de Medicina, um cara ocupado também, clínica grande etc. Mas a velocidade era tão diferente que não dá nem para falar. Acordava, acendia um cigarro – era pneumologista, atendia os clientes fumando; imagina quanto o mundo mudou –, sentava no trono, ficava lá o tempo necessário para aquilo acontecer, levantava, fazia a barba, tomava banho, sentava, tomava café e saía para trabalhar. Acho que nunca acordou com o despertador. Vinha almoçar em casa como todo mundo. Não voltava tardíssimo da noite. Então, ia para Lindoia, onde definitivamente o cara não fazia nada: ele ficava sentado no terraço do hotel, dava uma andadinha até as águas sulfurosas, voltava, almoçava, dormia depois do almoço. Eram dois degraus abaixo do que ele vivia. Atualmente, se você for para uma estação de águas, em dois dias você está morto, porque é insuportavelmente chato. Não acontece nada! Hoje, nenhum de nós é competente para refletir: “Vou ficar aqui. Sentei e vou ficar refletindo”. Mas tem algumas coisas sobre as quais dá para se refletir. Você pega uma estrada sozinho e vai dirigindo e, enquanto está dirigindo, dá para ir maturando, pensando na vida. É um jeito de refletir tendo o minimozinho de atividade. Esses momentos, hoje, são cada vez menores e acho que isso piora muito a qualidade de vida, sim senhor!

### **Falamos de alimentação saudável, trabalho, organização do tempo, mas pouco se reforça a ne-**

### **cessidade de cuidar da mente para o alcance de uma melhor qualidade de vida. Por quê?**

Não é que eu seja um cara que não leva em conta outras variáveis, mas o que sempre posso dizer é que uma das coisas que mais contam no mundo em que nós vivemos são os interesses econômicos. Na realidade, o interesse econômico não tem nenhum benefício com a felicidade. Muito menos com a felicidade sentimental. No meu programa de rádio, que talvez tenha sido o primeiro relevante – já fiz outros, mas não foram relevantes – falando das coisas da subjetividade, e que é muito bem sucedido – um programa premiado, que tem mais de 100 mil ouvintes por semana, com auditório lotado toda semana –; o meu programa, com todo esse sucesso, não tem patrocinador. E não é por acaso. Em psicologia, é sempre difícil de arrumar patrocínio. Se você faz uma revista de tênis, você tem o tênis, a raquete de tênis, a bolinha de tênis. Em psicologia, é a alma e a alma não vende nada. Então, há um problema aí para ter programas em geral, não porque não há interesse, mas porque não é interessante comercialmente. Acho, também, que não é interessante para quem é do mundo do consumo e para quem cuida da ordem econômica, que as pessoas sejam mais serenas e mais felizes, porque elas naturalmente vão ser menos consumidoras. O problema da qualidade de vida em seu aspecto positivo está prejudicado pela economia do mundo. Porque qualidade de vida passa sempre por coisas no seu aspecto positivo. No negativo é tirar as pessoas da desgraça ou da dor. Mas no positivo passa, primeiro, por alguns aspectos de maturidade emocional, e maturidade emocional significa coragem para ter boas relações afetivas. O número de pessoas jovens, por exemplo, que não têm interesse por nada é muito grande. Isso é aflitívíssimo. Porque eu não consigo imaginar como é que uma pessoa pode ser feliz se não tiver um grande interesse. O que penso é que, quando há um real interesse – pode ser por uma prática esportiva, por música, leitura, filosofia, religião, pode ser pelo que for –, que prenda, que estimule, então é um cara que está com a chance de ser feliz e de ter boa qualidade de vida extremamente aumentada.

## **E para isso nem é necessário muito dinheiro...**

O [Zygmunt] Bauman diz que rico tem muito das mesmas coisas, porque calça é calça, camisa é camisa, cadeira é cadeira. E mesmo tendo muitas cadeiras, chega em casa e sempre se senta na mesma (risos). Quantos relógios um indivíduo precisa ter? O que um relógio de R\$ 500.000 marca de diferente de um de R\$ 100? Nada! Se você imaginar a quantidade de coisas realmente boas, algumas sofisticadas das necessidades, e aí entram as comidas que podem ser obviamente bem feitas, cuidadosas e também adequadas à boa saúde. Mas não no sentido de ficar contando caloria de tudo, mas de comer coisas que são boas, que se sabe que fazem a vida média se modificar. As coisas do corpo que são boas para a saúde, que são muito simples também; caminhadas, pequenos exercícios de musculação, evitar colesterol... Tem algumas coisas que penso ser fundamentais para a felicidade.

## **Como o quê?**

Pessoas que realmente convivem com alegria interior. Qualidade de vida, para mim, é ausência de dor e presença de alegria. As alegrias físicas são muito poucas. São o esporte, a dança, a música, a atividade física e o erótico. Mas não essa sexualidade competitiva e voraz, quantitativa. Mas você ter parcerias eróticas que sejam gratificantes, que quando acaba você não precisa sair correndo; querer que a cama tenha um botão do tipo drag extraction para expelir o parceiro. Já os prazeres intelectuais dependem, obviamente, de um corpo em bom estado. Você tem que conseguir reduzir esse negócio da rivalidade e da competição, mesmo vivendo em um mundo que ataca isso. Algumas profissões permitem isso mais facilmente. Mas o controle disso passa pela administração da vaidade. A vaidade é um termo que sempre foi importante na filosofia, desapareceu completamente na psicanálise, foi substituída pela palavra narcisismo, que é uma palavra complexa, porque ninguém sabe bem o que quer dizer. Às vezes é egoísmo, às vezes é amor por si mesmo, às vezes é você ter um ego muito inflado e fazer louvação de si mesmo. Mas, na tradição, vaidade é um prazer erótico

de se exibir, se destacar, de chamar atenção e, como consta no Eclesiastes, no Velho Testamento, escrito 300 anos antes de Cristo: “Vaidade das vaidades. Tudo é vaidade!”. Quem fica correndo muito atrás de dinheiro, de ganhar e/ou de gastar, na verdade, perde tempo que poderia dedicar a coisas muito mais ricas e interessantes.