

MIRIAN GOLDENBERG

Antropóloga e investigadora

Liberdade, Felicidade e...

**QUE SE
FODA!**

As perguntas e as respostas para alcançar
uma vida feliz e livre de preconceitos

nascente

ÍNDICE

Quer ser feliz?	9
Em que ponto está na curva da felicidade?	15
Sabe rimar liberdade com felicidade?	23
Já ligou o botão do <i>que se foda</i> ?	31
Já fez uma limpeza na sua vida?	39
Sabe reconhecer um vampiro emocional?	47
Do que tem mais inveja?	57
O que lhe falta para ser mais feliz?	65
Gostaria de ser mais leve?	73
Conhece o jogo do contente?	83
Você é meio Leila Diniz?	93
Tem medo de envelhecer?	105
Quem vai cuidar de si na velhice?	115
Gostaria de viver mil anos?	123
O que vai ser (e fazer) quando envelhecer?	129
Lembra-se de agradecer à vida?	141
Quer tornar-se mais feliz?	149
Referências bibliográficas	153



QUER SER FELIZ?

E escrever *Liberdade, Felicidade e... Que se F*da!* 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 este livro, fiquei na dúvida sobre se devia apresentar apenas os resultados da minha investigação com cinco mil homens e mulheres entre os 18 e os 98 anos, ou também as minhas experiências e descobertas pessoais sobre felicidade. Como aprendi a resolver os meus dilemas através da dialética — procurando o caminho do meio —, decidi não fazer 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 perdermos a identidade, que já existia quando éramos crianças. As nossas raízes permanecem, e é através 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 aperceber-me de uma coerência entre tudo o que investiguei e escrevi nas últimas três décadas. Se existisse uma linha invisível que costurasse tudo o que produzi, gostaria que se chamasse «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 Diniz¹, 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, investiguei as experiências e representações sobre o envelhecimento.

¹ Leila Roque Diniz (1945-1972) foi uma estrela brasileira de televisão, cinema e teatro, cujas ideias e atitudes liberais sobre a sua vida privada e sexual lhe valeram a desaprovação tanto das feministas como do governo militar brasileiro da década de 1960. Faleceu com 27 anos, no pico da fama, num acidente de aviação na Índia. (N. E.)

Em todos os meus livros, analisei os discursos e comportamentos de homens e mulheres, de diferentes gerações, que enfrentaram preconceitos por serem considerados desviantes, que sofreram por se sentirem invisíveis, que viveram relações amorosas e sexuais diferentes das do modelo tradicional, que estavam fora do padrão de corpo valorizado na cultura brasileira.

O que tinham todos em comum?

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

Tenho procurado, em todos os meus trabalhos, 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 também me ensinaram a fazer perguntas que têm contribuído para os meus estudos 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? Porque invejo a liberdade dos homens? Porque me comparo com outras mulheres? Porque tenho dificuldade em dizer não? Como posso ser mais leve? O que tenho de fazer para me libertar dos vampiros emocionais? Porque tenho medo de envelhecer? O que quero ser e fazer quando envelhecer? Quais são os meus projetos de vida?

Ensino sempre 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 investigação 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 resolução dos problemas que queremos e temos de resolver, nos nossos estudos e na nossa vida.

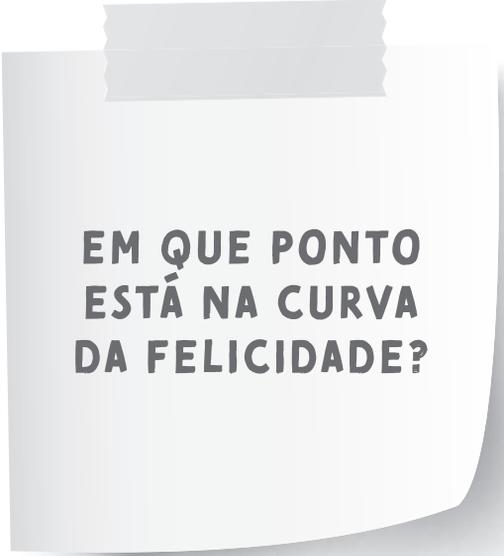
A cada livro que leio, procuro formular — a partir das suas linhas e entrelinhas — as minhas próprias perguntas. As páginas dos meus livros são verdadeiros arcos-íris. Estão a abarrotar de anotações com lápis e canetas de cores diferentes, que revelam as conversas profícuas e apaixonadas que alimento com cada autor. 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, recordar outros que escreveram sobre o mesmo tema, registar 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 e... Que se F*da!* como uma espécie de conversa íntima com os meus leitores. Enquanto escrevia os capítulos, imaginei-me como leitora do meu livro. Percebi que adoraria 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 as suas ideias, registar as suas reflexões e formular as suas próprias perguntas sobre a 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 criem as questões que ainda estão em falta no livro.

*Liberdade, Felicidade e... Que se F*da!* 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 uma forma única e singular, pode aprender a formular boas questões que ajudem a descobrir os caminhos para conquistar a felicidade. O meu desafio é: faça a pergunta certa!

Quer ser feliz?



EM QUE PONTO ESTÁ NA CURVA DA FELICIDADE?

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

Nunca poderia imaginar que o meu TEDx 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 estrangeiro, já que o vídeo tem legendas em inglês e em espanhol. Muitas mulheres escreveram-me a perguntar se eu já tinha publicado — ou ia publicar — um livro abordando os mesmos temas da palestra. A ideia de escrever *Liberdade, Felicidade e...*

*Que se F*da!* nasceu do meu desejo de agradecer e dar uma resposta carinhosa a todas as mulheres que me enviaram mensagens sobre a palestra.

Quando pensei pela primeira vez na estrutura do livro, já sabia que o conteúdo do meu TEDx deveria ser o fio condutor de todos os capítulos. Como será fácil perceber, o que eu disse na palestra foi a maior inspiração para formular as minhas perguntas reflexivas sobre felicidade. Segue-se, então, o texto integral do meu TEDx 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 cinco 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 80 países, com mais de dois 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 30 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 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. Não podem, nem querem

mais, desperdiçar seu próprio tempo. As mulheres mais jovens querem agradar 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, 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 falaram 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 porque 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:

“Porque 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?”»

Em que ponto está na curva da felicidade?

A sheet of lined paper with a spiral binding at the top. The paper contains the handwritten question "Em que ponto está na curva da felicidade?" in cursive at the top, followed by 20 horizontal lines for writing.

APRENDA A LIGAR O BOTÃO DO QUE SE F*DA! E DESCUBRA O SEU PODER LIBERTADOR

Sabia que as pessoas mais felizes são as mais jovens e as mais velhas, e as menos felizes são as que têm idades compreendidas entre os 40 e os 50 anos?

Depois do grande sucesso da sua palestra no TEDxSãoPaulo, *A Invenção de uma Bela Velhice*, Mirian Goldenberg compila em *Liberdade, Felicidade e... Que Se F*da!* os resultados das suas pesquisas dos últimos 30 anos dedicadas ao comportamento feminino e às questões sociais que envolvem o envelhecimento, tendo como objetivo criar uma «antropologia da felicidade». Este livro expõe a forma como ser homem ou mulher muda significativamente os sonhos, as atitudes e as expectativas de alcançar a felicidade.

Cada um dos capítulos começa com uma pergunta, apresenta uma discussão e termina com um espaço para o leitor anotar as suas ideias e reflexões.

SABE RECONHECER UM VAMPIRO EMOCIONAL?

SABE O QUE VAI SER (E FAZER) QUANDO ENVELHECER?

LEMBRA-SE DE AGRADECER À VIDA?

O QUE LHE FALTA PARA SER MAIS FELIZ?

Estes são alguns dos tópicos com que a autora orienta o leitor a fazer a pergunta certa e, a partir daí, seguir o caminho para uma vida mais feliz, libertando-se de estereótipos, inseguranças e medos.

 <p>nascente o curso da sua vida 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-668-804-2</p>  <p>9 789896 688042</p> <p>Desenvolvimento Pessoal</p>
---	---