A Cultura Afetiva e a Nova Narrativa Terapêutica: Como o *eu* passou narrar sua história sob um enredo afetivo e terapêutico

The Affective Culture and the New Therapeutic Narrative: How the self began to narrate its story within an affective and therapeutic plot

Samuel Kamohara Teixeira[1]

1 Graduando em Psicologia na Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA). É pesquisador do Núcleo de Estudos e Pesquisa em Psicologia Humanista e Existencial (ALETHEIA - UFCSPA) e do grupo O Vazio Existencial na Contemporaneidade, do Laboratório de Política, Comportamento e Mídia (LABÔ - Fundação São Paulo/PUC-SP). Pesquisador no Laboratório Invisível – Invisible College – Abolição Afetiva: Michel Foucault, liberdade econômica e o triunfo da terapêutica, 2023. samuelkamohara173@gmail.com

Resumo

O presente artigo tem como objetivo analisar o modo como a cultura afetiva-terapêutica transformou as narrativas do eu. No século XX, a desilusão com as utopias modernas transformou as narrativas coletivas em utopias individuais. Ao lado disso, lógicas econômicas foram incorporadas no campo afetivo, criando uma cultura inédita, chamada pela socióloga Eva Illouz de 'capitalismo afetivo'. Com base nisso, surgiu um novo modelo a partir do qual o indivíduo pode narrar sua história: a narrativa terapêutica. Esta narrativa combina elementos da psicanálise de Freud, da teoria de autoajuda de Smiles e da Psicologia Positiva. Ela tem como enfoque a busca pela felicidade e possui um caráter autorreferente, psicoterapêutico, instrumental e individualista. O triunfo da cultura afetiva-terapêutica traz implicações sociais e existenciais. Sua ênfase na interioridade em detrimento da exterioridade promove o enfraquecimento dos laços comunitários, perda de horizontes de sentido e vazio existencial..

Palavras-chave

Cultura terapêutica; Capitalismo afetivo; Individualismo; Narrativa do eu; Felicidade;

Abstract

This article aims to analyze how the emotional-therapeutic culture has transformed narratives of the self. In the 20th century, disillusionment with modern utopias shifted collective narratives into individual utopias. Alongside this, economic logics were incorporated into the affective realm, creating a novel culture termed by sociologist Eva Illouz as 'emotional capitalism'. Based on this, a new model emerged through which individuals can narrate their story: the therapeutic narrative. This narrative combines elements of Freudian psychoanalysis, Smiles' self-help theory, and Positive Psychology. It focuses on the pursuit of happiness and possesses a self-referential, psychotherapeutic, instrumental, and individualistic character. The triumph of the affective-therapeutic culture brings social and existential implications. Its emphasis on interiority at the expense of exteriority promotes the weakening of community ties, loss of horizons of meaning, and existential emptiness.

Keywords

Therapeutic culture; Emotional capitalism; Individualism; Self narratives; Happiness.

1. A fragmentação do pensamento utópico e o surgimento da cultura afetiva:

O alvorecer da modernidade, no século XVI, carregava no seu íntimo a semente do pensamento utópico. Nessa perspectiva, a consciência humana é iluminada pela possibilidade de se tornar seu projeto ideal, isto é, os seres humanos, coletivamente, poderiam alcançar a liberdade, a felicidade ou a "perfeição"[2] por meio de um progresso histórico. O pensamento utópico, em sua origem, apontava para um *télos* comum, que dependia de esforços *coletivos* para ser atingido. Posteriormente, o pensamento

2 O surgimento da noção de *utopia* na modernidade, além do *pensamento utópico,* remontam ao livro *Utopia*, publicado em 1516, cujo autor é o inglês Thomas More (1477-1535). Em *Utopia* (MORE, 2020), More apresenta críticas à sociedade europeia de sua época, destacando as injustiças sociais, a corrupção política e a ganância materialista. Através da Utopia, ele propõe um modelo alternativo de organização social justa e comunitária, baseado na cooperação e na busca dos ideais do Bom, Belo e Verdadeiro.

utópico clássico entrou em descrédito, sendo favorecida a noção de *sociedade*[3], que foi integrada pelo Estado Moderno. As guerras mundiais que marcaram o século XIX e XX simbolizaram a implementação da representação utópica por vias estatais, tendo a violência como uma característica desse processo. Uma das consequências dessas tensões históricas, para além de milhões de mortes, foi a atomização das narrativas de progresso coletivo que estavam subjacentes ao pensamento utópico (KUIPER, 2019, p. 74).

Os anos que sucederam a derrocada das narrativas coletivas, tendo como principal evento dessa queda a Segunda Guerra Mundial, foram ancorados no questionamento pessimista feito por Theodor Adorno: *poderá haver poesia depois de Auschwitz?*[4] Com o desaparecimento de uma narrativa universal, somado à desilusão dos sonhos iluministas, "a representação utópica tornou-se particular e emigrou para o interior humano" (KUIPER, 2019, p. 74). Em outras palavras, a desconfiança nas esperanças coletivas reestruturou a direção para onde elas apontavam: *agora*, cabe ao indivíduo confiar em si mesmo. Nesse sentido, o sujeito pós-moderno passou a buscar, por meio de um conjunto de técnicas e autoaperfeiçoamento, tornar-se *imagem* e *semelhança* de seu projeto utópico pessoal. Frases motivacionais como *seja a melhor versão de si mesmo* encobrem, portanto, um amplo processo cultural de individualização e psicologização, que reconfigurou o *eu* tanto na forma de pensar sobre si mesmo quanto na maneira de narrar sua história.

Em paralelo às mudanças que individualizavam as narrativas coletivas no século XX, houve o surgimento de uma cultura afetiva especializada, que caminhava ao lado do desenvolvimento do capitalismo (ILLOUZ, 2011, p.8). A respeito disso, a socióloga franco-israelense, Eva Illouz, cunhou o termo *capitalismo afetivo,* que se refere a "uma cultura em que os discursos e práticas afetivos e econômicos moldam uns aos outros" (ILLOUZ, 2011, p.8). Nessa dinâmica, os afetos são incorporados nos hábitos econômicos, ao mesmo tempo que lógicas típicas das relações econômicas são integradas nos vínculos interpessoais e na intimidade. Essa inédita revolução produziu aquilo que a autora nomeia de *estilo afetivo terapêutico,* que diz respeito: "às maneiras pelas quais a cultura do século XX ficou "preocupada" com a vida afetiva, com sua etiologia e morfologia, e concebeu "técnicas" específicas – linguísticas, científicas, interativas – para apreender e gerir esses sentimentos" (ILLOUZ, 2011, p.10).

3 Roel Kuiper explica que: "Nos séculos XVIII e XIX, o conceito de "sociedade" entra em uso com indicação do domínio em que o burguês tem a sua existência" (KUIPER, 2019, p.70). Isso, para a época, representou a definição da sociedade como ponto de referência do Estado Moderno, que seria alvo de esforços para racionalização.

4 A provocação de Adorno costuma ser sintetizada do modo como a descrevi, embora, em seu trecho original, tenha sido mais aprofunda: *"A crítica cultural encontra-se diante do último estágio da dialética entre cultura e barbárie: escrever um poema após Auschwitz é um ato bárbaro, e isso corrói até mesmo o conhecimento de por que se tornou impossível escrever poemas"* (ADORNO, 1998, p. 26).

Embora diversas técnicas tenham sido desenvolvidas pela cultura terapêutica, é possível sintetizá-las tendo em vista sua função de conscientizar o sujeito de seus sentimentos e necessidades. Nesse raciocínio, aquilo que é subjetivo, como emoções, desejos e afetos, deve ser categorizado, objetificado e externalizado, a fim de que possa ser observado e controlado por técnicas especializadas.

Na virada do século XX, a cultura afetiva-terapêutica foi fortalecida e adquiriu novas dimensões com a criação da Psicologia Positiva[5] e o estabelecimento da felicidade como propósito humano universal (CABANAS & ILLOUZ, 2022, p. 21). Nesse discurso, a felicidade, outrora turva e escorregadia, tornou-se um conceito validado pela comunidade científica, que poderia ser mensurado e manipulado. A conquista da felicidade, então, passou a depender exclusivamente do indivíduo, que, ao possuir um determinado conjunto de atributos psicológicos, como inteligência emocional, autoestima, resiliência, autenticidade, autogestão, poderia ser considerado bem-sucedido e saudável, bem como capaz de se tornar a *melhor versão de si mesmo*. Enquanto a Psicologia Moderna visava a erradicação do sofrimento pela via terapêutica, a nova Psicologia se comprometia com a potencialização do indivíduo: *ou seja*, não se trata apenas de não estar doente, mas estar o mais saudável possível. A Psicologia Positiva, nesse sentido, introduziu uma nova ordem de discursos e práticas dentro do *estilo afetivo terapêutico*, como também determinou a felicidade como símbolo do sucesso pessoal e *télos* do pensamento utópico individualista. Nesse admirável mundo novo, a felicidade é um marco soteriológico e sinônimo de uma vida bem-sucedida; ela ativa uma narrativa genérica de autoaperfeiçoamento na qual o indivíduo sempre pode se tornar mais feliz: Para isso, basta aplicar um conjunto de técnicas psicológicas e recorrer a serviços terapêuticos especializados.

Como Cabanas e Illouz sintetizaram: "A busca da felicidade (…) é o suprassumo do triunfo da sociedade personalista (terapêutica, individualista, atomizada) em detrimento da coletivista" (CABANAS & ILLOUZ, 2022, p. 21). Essa afirmação não apenas resume o estado da arte, mas também aponta para o objetivo do presente trabalho: analisar como a cultura afetiva-terapêutica transformou as narrativas do *eu*. Além disso, busca-se compreender como que o *eu* passou a narrar-se a partir de uma ótica afetiva e terapêutica; indicar as transformações sociais subjacentes às narrativas do *eu* na era do capitalismo afetivo; identificar as consequências que a cultura afetiva e a narrativa terapêutica produziram à nível social e existencial; e cooperar na construção de um novo quadro de referências sobre o impacto da cultura afetiva na identidade contemporânea.

5 O movimento pela Psicologia Positiva remonta a Martin Seligman, que, ao assumir a presidência da *American Psychological Association* em 1998, defendeu que a Psicologia deveria se concentrar nas potencialidades para o florescimento humano. Esse movimento rompia com o paradigma psicólogo predominante, que se preocupava majoritariamente com o adoecimento humano (PALUDO & KOLLER, 2007).

2. Análise da cultura afetiva na transformação da identidade narrativa

2.1. Identidade narrativa e compromissos do coração:

Antes de prosseguir com a caracterização das novas subjetividades da cultura terapêutica é fundamental compreender o papel das narrativas e do ato de narrar a si mesmo, tanto na construção da identidade do indivíduo, quanto nos compromissos morais implícitos nessa dinâmica. O ato de narrar uma história, seja real ou ficcional, envolve mais do que a mera transmissão de informações: é uma ação que possibilita ao indivíduo a construção de um enredo para sua própria história. Ao narrar sua história, o sujeito dá sentido às suas vivências, às suas relações interpessoais e ao espaço-tempo em que está inserido. A narrativa humana, nesse processo, adquire significado ao se articular com o tempo e com a circunstância histórica (BRUNER, 2004).

Na perspectiva do filósofo francês Paul Ricœur, a identidade é inerentemente identidade narrativa, pois para o indivíduo assimilar sua identidade, ele precisa do auxílio da narração, que abrange dois conjuntos narrativos: a narrativa histórica e a narrativa de ficção (RICOEUR, 2000, p.2). A formação da identidade narrativa combina tanto aspectos da pessoa individual, como ser membro de uma família em determinada cultura, quanto de modelos narrativos, ou seja, o indivíduo seleciona histórias ficcionais ou reais, como romances e dramas, para estruturar sua narrativa. Vale destacar que, nesse sentido, a identidade narrativa não é apenas descritiva como um relato neutro de uma vivência. Pelo contrário, ela apresenta uma dimensão moral que envolve compromissos e engajamentos. Ao afirmar sua identidade como "*este sou eu",* o indivíduo está implicado em responsabilidades éticas, em visões de si mesmo e do mundo, portanto, engloba conteúdos tanto descritivos quanto normativos e valorativos.

2.2. Psicologizando a natureza humana e produzindo novas narrativas:

A cultura afetiva-terapêutica, desde o princípio, carregava em seu conjunto uma visão antropológica normativa. Nas palavras do próprio Abraham Maslow[6]: "precisamos psicologizar a natureza humana" (MASLOW apud CABANAS & ILLOUZ, 2022, p. 137). Ao psicologizar o ser humano, ele passa a se compreender não apenas de uma forma psicológica, mas também começa a narrar a si mesmo, suas experiências, seus afetos e sofrimentos sob um dado modelo narrativo, neste caso, o modelo narrativo terapêutico. Essa mudança de paradigmas caminhou ao lado da criação de novos

6 Abraham Maslow (1908-1970) foi o psicólogo humanista estadunidense responsável pela proposta da *pirâmide das necessidades de Maslow*, que divide em hierarquias as necessidades básicas humanas.

repertórios lexicais afetivos, atrelados às técnicas de como textualiza-los e descrevê-los; à composição de uma nova gramática do sofrimento psíquico associada a multiplicação de categorias diagnósticas; e o estabelecimento de uma nova grande narrativa da felicidade, que integrou o ideal individualista e foi incorporada pelo campo econômico.

Para que um novo *estilo afetivo*[7] possa ter origem, é preciso, antes de tudo, que uma nova *imaginação interpessoal* seja constituída. Isso diz respeito à forma como o *eu* é imaginado em relação a si mesmo e às outras pessoas tendo em vista que as relações sociais sublinham roteiros que as organizam e as concedem sentido. As origens da reformulação da imaginação interpessoal afetiva remontam a Freud e à chegada da psicanálise nos Estados Unidos no início do século XX. Com Freud, difundiu-se o entendimento de que o *eu* do presente é atormentado pela sua história passada, cuja procedência remonta ao núcleo familiar. O *eu*, portanto, foi reposicionado diante de seu passado, como também a família foi situada como um evento biográfico e *lócus* de origem da individualidade (ILLOUZ, 2011, p.9-11).

Além de conceber uma nova forma de narrar-se a si mesmo ligada à psicanálise, Illouz declarou que a cultura terapêutica se entrelaçou à narrativa de autoajuda que remonta ao pensamento de Samuel Smiles[8] (ILLOUZ, 2011, p.47). Nessa visão, é pregado que todos podem alcançar suas realizações por si próprios, com base na responsabilidade individual, otimismo e voluntarismo moral. A fusão da narrativa psicanalítica, que supõe um *eu* ferido no passado, com a narrativa de autoajuda, que se baseia na noção de progresso pessoal, transformou-se na narrativa terapêutica de *autorrealização,* introduzida, sobretudo, no gênero literário de *autobiografias.* Na autobiografia terapêutica, a autorrealização só é possível quando, primeiro, identifica-se uma complicação na história pessoal, tendo-a como referência ao passado. Em seguida, a narrativa volta-se para a superação de sua complicação e o tratamento de seu sofrimento psíquico. Como afirma Illouz: "Estruturalmente, [a narrativa terapêutica] ela faz o sujeito compreender sua vida como uma disfunção generalizada, justamente para superá-la" (ILLOUZ, 2011, p.61).

7 Illouz utiliza o termo de Susanne Langer, estilo afetivo, para se referir a maneira especial como cada cultura lida com seus desafios particulares. Langer destaca que a compreensão do modo de enfrentamento das preocupações é mais relevante do que o problema em si.

8 Samuel Smiles (1812-1904) foi um escritor escocês e reformador do governo. Suas ideias remontam a sua obra *Autoajuda*, publicada em 1859, que ganhou imensa popularidade e rapidamente transformou o imaginário social.

Com base nisso, é possível reconhecer que a narrativa terapêutica[9] apresenta um enredo particular que integra um modelo narrativo básico fundamentado nos pressupostos da terapêutica psicanalítica e de autoajuda. A presença de referenciais narrativos centrados na vida pessoal do indivíduo é a marca distintiva da identidade narrativa sob a ótica da terapêutica: a complicação está no presente; a causa disso, no passado; e a autorrealização futura dependerá da gestão de recursos psicológicos para a superação do trauma. Por fim, a narrativa terapêutica só foi capaz de se consolidar como um modelo normativo de narrar a si mesmo por ter tido ampla repercussão cultural[10].

Na narrativa terapêutica, a fim que o enredo de autorrealização possa ser evocado, é necessário que um sofrimento ligado a uma patologia seja identificado de antemão. Para que as patologias e o sofrimento pudessem ser tratados, foi preciso desenvolver novas formas de compreensão, análise e classificação. O DSM[11], criado na década de 50, tinha como objetivo aproximar a relação entre diagnósticos e tratamentos. Na visão de Illouz, a grande mudança cultural produzida pelo DSM III, já nos anos 70, foi multiplicar o número de condutas que poderiam ser categorizadas como distúrbios mentais (ILLOUZ, 2011, p.69). Para que o indivíduo estivesse enquadrado a uma categoria diagnóstica, bastava apresentar um determinado conjunto de sintomas e sinais experienciados ao longo de um certo tempo. As categorias diagnósticas, longe de serem neutras, carregam consigo uma *gramática do sofrimento psíquico*, isto é, um conjunto de valores que estruturam na psique uma forma específica de descrever e lidar com o sofrimento. Nesse âmbito, as patologias e o sofrimento são deslocados do campo social para o indivíduo, que as absorve como uma nova maneira de narrar-se a si mesmo (SAFATLE, JÚNIOR, DUNKER, 2021, p. 33). É possível constatar, então, a relação paradoxal traçada entre a narrativa de autoajuda e a narrativa de sofrimento: na medida que um ideal indefinido de autorrealização era buscado, a lembrança pessoal do *eu* sofrido trazia para o centro da questão o sofrimento, que, para

9 A narrativa terapêutica incorpora as 'tecnologias do eu', conceito criado por Michel Foucault, que descreve: "tecnologias que permitem aos indivíduos efetuar por seus próprios meios um certo número de operações sobre seus próprios corpos, suas próprias almas, seus próprios pensamentos, sua própria conduta e o fazem de modo que se transformam a si mesmos, modificando-se para alcançar certo grau de perfeição, felicidade, pureza ou poder" (FOUCAULT, 1990, p. 48, tradução livre).

10 Illouz elenca algumas razões que possibilitaram a narrativa terapêutica se consolidar culturalmente: explicação de sentimentos contraditórios; moldes culturais da narrativa religiosa, como regresso e progresso; enfraquecimento da ideal de 'falha moral'; reorganização da experiência por meio da narração; abordagem transgeracional; vasto público consumidor de literatura terapêutica; proximidade com a ideia de direitos (ILLOUZ, 2011, p.63-64). Vale pontuar que, mais tarde, a criação de tecnologias, como computadores e celulares, facilitou a expansão da narrativa terapêutica. Illouz afirma que tais tecnologias são, sobretudo, psicológicas, e aborda tal questão na parte III de *Amor em tempos de Capitalismo.*

11 Refere-se ao Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM) criado pela Associação Americana de Psicologia (APA).

ser manejado e tratado, foi codificado em pequenas e grandes proporções, produzindo uma multidimensionalidade quanto às formas de sofrer.

Como tratado anteriormente, a narrativa terapêutica, na virada do século XXI, adquiriu novas dimensões ao integrar em seu enredo a Psicologia Positiva e o ideal da felicidade. Antes dessa mudança, a exposição e superação do sofrimento estavam a serviço de metas pessoais, como "liberação sexual", "intimidade", "ser rico", entre outras, que funcionavam como orientações para a história de vida. Com a incrementação da Psicologia Positiva, o ideal de felicidade se espalhou sobre os múltiplos percursos do enredo narrativo terapêutico: agora, ser feliz não é apenas consequência de uma realização pessoal, mas *pré-requisito* para que alguém possa ser bem-sucedido (CABANAS & ILLOUZ, 2022, p.144-145). Nesse entendimento, cabe exclusivamente ao indivíduo a felicidade, uma vez que, para *ser* feliz, basta aplicar um conjunto de técnicas que visam identificar o problema, tomar uma decisão responsável, buscar apoio profissional e adequar pensamentos e emoções sob uma ótica mais positiva (CABANAS & ILLOUZ, 2022, p. 177-178). A felicidade, assim, tornou-se um parâmetro reordenador das hierarquias afetivas contemporâneas ao classificar as experiências emocionais partindo de um prisma de positividade ou negatividade[12]. À exemplo disso, nas redes sociais emoções positivas, como alegria, amor, orgulho e otimismo, são cultuadas e privilegiadas em relação àquelas consideradas negativas, como tristeza, frustração, culpa e desespero. Tendo em vista que as redes sociais são espaços nos quais o *eu* pode ser editável, as narrativas do eu são recortadas e editadas para que o indivíduo se apresente como a *melhor versão de si mesmo.*

Nesse ponto do texto, é possível se questionar se não há uma contradição no fato da narrativa da felicidade priorizar atitudes e emoções positivas, ao mesmo tempo em que o sofrimento desempenha um papel central no enredo terapêutico. A resposta para tal pergunta é que, na narrativa terapêutica, o próprio sofrimento é colocado à serviço da felicidade, podendo até mesmo ser considerado inútil caso nenhuma 'positividade' possa se originar dele. A positividade não apenas ressignifica o sofrimento, mas o concebe como uma questão de escolha pessoal. Ao enquadrar o sofrimento como uma decisão exclusivamente individual, o enfoque do enfrentamento se desloca da esfera pública para o âmbito privado, especificamente, psicológico.

O indivíduo deve ser responsável pela manutenção e gestão de sua própria psique, que, otimizando-a por meio de técnicas especializadas, para buscar maiores doses de felicidade. O trabalho de otimização psíquica consiste em introspecção

12 Illouz conceitua afetos como "entidades psíquicas comprimidas a entidades culturais e sociais" (ILLOUZ, 2011, p.6), isto é, os afetos não são espaços pré-sociais, neutros ou exclusivamente instintivos. Pelo contrário, os afetos são entrelaçados por hierarquias sociais, que determinam a forma como eles podem ou não, devem ou não, ser expressos. Vale ressaltar que em *Amor nos tempos de capitalismo* a autora não diferencia afetos de sentimentos ou emoções.

e no exame de si constantes, trazendo consigo um critério de avaliação terapêutico: "em vez do pecado, procura-se por pensamentos negativos. O eu luta uma vez mais contra si mesmo como se lutasse contra um inimigo" (HAN, 2018, 46-47). Todavia, a eliminação do sofrimento e a redução da negatividade, por si mesmos, não produzem mais felicidade, pois esta não é meramente um estado homeostático, onde a ausência de dor já seria considerada um prazer. Pelo contrário, a felicidade é apresentada como um *continuum*, ou seja, o indivíduo sempre poderá ser mais feliz, que, na prática, pode significar alcançar pontuações mais elevadas em aplicativos que mensuram afetos positivos[13].

As concepções de felicidade caminham ao lado de uma ênfase individualista. Eva Illouz e Edgar Cabanas, ao analisarem uma vasta literatura sobre Psicologia Positiva, encontraram em pesquisas uma correlação diretamente proporcional entre felicidade e individualismo. Segunda esta perspectiva, quanto mais autônomo e independente for o indivíduo, maiores serão suas chances de "ser feliz" (CABANAS & ILLOUZ, 2022, p.85-87). A inseparabilidade do ideal da felicidade com o individualismo, nessa visão, está de acordo com a visão de Kuiper (2019) apresentada na introdução: o pensamento utópico foi atomizado e adaptado ao indivíduo.

A narrativa terapêutica, em suma, enquanto um novo enredo de pensamento utópico, apresenta um caráter autorreferente, psicoterapêutico, instrumental e individualista. Ela é autorreferente, pois possui um enredo baseado na história pessoal do indivíduo, embora apresente repertórios comuns, como sofrimento, identificação, superação e felicidade. Ela é psicoterapêutica, visto que maximiza o papel da psique, como também os afetos e desejos. A psique, protagonista da trama, é tanto o *lócus* dos problemas quanto a via especial para superá-los. Ela é instrumental, pois aplica técnicas de textualização, mensuração e categorização, além de exigir aprimoramento e gestão da psique, semelhante ao gerenciamento de uma empresa[14]. Por fim, ela é individualista, dado que retrata o indivíduo como unidade básica e privilegiada das ações, como também responsável por conquistar sua felicidade e superar-se a si mesmo.

Diante disso tudo, é inegável que a cultura afetiva-terapêutica produziu novas formas de se referir a si mesmo e narrar sua própria história. Garantiu que o indivíduo pudesse interpretar e significar sua história pessoal a partir de seus referenciais. Criou

13 Em *Happycracia: Fabricando cidadãos felizes,* Illouz cita o aplicativo *Happify*, que propõe ser uma "comunidade da felicidade". O *app* possibilita ao usuário monitorar e mensurar diariamente sua felicidade. Ele também oferece dicas sobre como ser mais feliz, além de possibilitar que inúmeros usuários comparem seus escores de felicidade para ranquear quem é o mais feliz (CABANAS & ILLOUZ, 2022, p. 188-195).

14 "A generalização da forma-empresa no interior do corpo social abriu as portas para os indivíduos se autocompreenderem como "empresários de si mesmos" que definem a racionalidade de suas ações a partir da lógica de investimentos e retorno de "capitais" (SAFATLE et. al., 2021, p. 33).

também novos personagens patológicos, modalidades de sofrimento e marcos para uma vida bem-sucedida que foram incorporados na estrutura narrativa terapêutica. Ao mesmo tempo, como tratou Paul Ricœur, não existe narração sobre si sem engajamento com valores e visões de mundo, pois, o ato de narrar não é somente descritivo, mas também normativo. Na seção seguinte, serão exploradas as consequências da narrativa terapêutica tanto no âmbito individual e coletivo, como também social e existencial.

2.3 O triunfo da terapêutica e os novos desafios:

Em um mundo de narrativas fragmentadas, o homem perde de vista referenciais necessários para pensar sobre sentido, identidade, verdade, moralidade e propósito. Enquanto as macronarrativas atuam como um sistema organizador, no qual as diferentes áreas da vida são delimitadas e estruturadas, sua ausência produz um efeito reverso: linhas tênues, definições ambíguas, horizontes fragmentados e confusão de papéis. A narrativa terapêutica ganhou espaço na medida em que as narrativas coletivas retardavam sua promessa de progresso. Na contemporaneidade, o sujeito pós-moderno se depara, então, com consequências sociais e existenciais produzidas por tal revolução narrativa.

Uma das principais consequências geradas pela narrativa terapêutica diz respeito à individualização da experiência afetiva e emocional. Ao longo da história da humanidade, as emoções sempre estiveram presentes nos arranjos sociais na prática de rituais e divisões de gênero[15]. Os afetos funcionam como artefatos culturais que incorporam significados e relações sociais, ou seja, toda cultura possui uma hierarquia afetiva que estabelece modos pelos quais os afetos podem e devem ser vivenciados (ILLOUZ, 2011, p.6). Sabendo que os afetos e as emoções desempenham um papel essencial na vida social, qualquer transformação que os envolva afetará, direta ou indiretamente, a sociedade. A narrativa terapêutica, ao enfatizar os afetos e emoções a partir do indivíduo, contribuiu para descontextualizá-los das experiências comunitárias, como festas e rituais, e empurrá-los para a vida privada. A vivência cada vez mais individual dos afetos, somada à busca pela interioridade psíquica, dificultam a formação de bases que articulam e tornam possível a vida em comunidade. À respeito disso, Byung-Chul Han (HAN, 2021, p.25), em *O Desaparecimento dos Rituais: Uma*

15 Toda cultura posiciona os afetos dentro de um dado conjunto de práticas sociais. Em *História das Emoções: Da Antiguidade às Luzes*, os autores relatam que, na cultura grega, a mobilização de emoções durante a execução dos rituais era fundamental para que tais práticas pudessem ser consideradas bem-sucedidas. Emoções como alegria e prazer estético eram evocados para cultuar aos deuses, bem como medo e temor, caso algum ritual não fosse exitoso (SARTRE, M. Os Gregos. In: História Das Emoções: 1. Da Antiguidade às Luzes. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2020, p.42).

topologia do presente, afirma a necessidade de sentimentos coletivos para a efetivação da vida em comunidade. Ele concorda que a ausência de sentimentos de comunidade está relacionada à individualização da vivência afetiva, que não apenas promoveu a interiorização dos afetos como também os tornou fugazes e dissonantes.

Em resposta à individualização dos afetos, os rituais são uma pré-condição que tornam a vida comunitária possível (HAN, 2021, p.25). Nesse sentido, os rituais:

> "Promovem eixos de ressonância socioculturalmente estabelecidos, ao longo dos quais se tornam experienciáveis relações de ressonância verticais (com Deus, o cosmos, o tempo e a eternidade), horizontais (na comunidade social), e diagonais (em relação às coisas)" (ROSA apud HAN, 2021 p.23).

Os rituais também exercem um papel significativo na reorganização dos sentimentos, uma vez que eles são colocados dentro de uma ação coletiva, exterior e objetiva[16]. Dentro de um ritual, os sentimentos não são vivenciados individualmente, mas de modo comunitário e compartilhado, assim, carregando significados para além do indivíduo. Ao contrário da narrativa terapêutica, que interioriza os afetos a partir de um enredo individual, os rituais chamam o indivíduo para fora, exteriorizando-o; ao mesmo tempo em que articulam sua experiência sob um enfoque narrativo comunitário. Sintetizando: "Rituais, ao contrário, aliviam o eu do fardo de si mesmo. Eles despsicologizam e desinteriorizam o eu" (HAN, 2021, p.29).

A cultura terapêutica se caracteriza pelo seu aspecto autorreferencial e instrumental. De acordo com Philip Rieff, o movimento da cultura terapêutica de enfatizar a interioridade como fundamento da realidade em detrimento de alguma ordem superior ou sagrada representa um curso inédito na história humana[17] (RIEFF apud TRUEMAN, 2020, p.77). A ausência do transcendental incorre na necessidade de selecionar novos critérios a partir dos quais temas como moralidade, sentido e propósito poderão ser pensados. A cultura terapêutica, de acordo com Trueman (2020, p.79), preencheu o vácuo do transcendental estabelecendo o bem-estar psicológico

16 "Nas ações rituais, sentimentos também participam. Mas seu sujeito não é o indivíduo isolado para si. No ritual do luto, este constitui um sentimento objetivo, um sentimento coletivo. É impessoal. Sentimentos coletivos nada têm a ver com a psicologia individual. No ritual do luto a comunidade é o sujeito autêntico do luto. A sociedade abate-o ela mesma em face da experiência da perda" (HAN, 2021, p.25).

17 Rieff utiliza os termos *cultura de primeiro*, *segundo e terceiro mundo* para explicar o modo como a sociedade articula a cultura como uma forma de justificar seus fundamentos normativos. Enquanto que culturas de primeiro e segundo mundo articulam sua moralidade e noções de sagrado e profano a partir de mitos e fé, respectivamente, a cultura de terceiro mundo se caracteriza por justificar sua moralidade a partir de si mesmo – sem recorrer a uma ordem superior. Ele reconhece que este é o caso da cultura terapêutica, que recorre à imanência dos indivíduos como meio de justificar a moralidade e organizar a sociedade (RIEFF apud TRUEMAN, 2020, p.77).

como parâmetro sistematizador da realidade. Como ele declara: *"Ethics, therefore, becomes a function of feeling"* (TRUEMAN, 2020, p.79). Com a substituição de uma ordem superior por uma nova ordem, imanente e afetiva, o horizonte de significados da vida se torna embaçado, enfraquecido e atomizado[18]. Isso impacta diretamente na dimensão noética[19] da humanidade.

Antes de compreender o modo como a cultura terapêutica inviabiliza os horizontes de sentido, é preciso verificar as razões pelas quais os seres humanos necessitam de um sentido para existir. Segundo a antropologia de Viktor Frankl, fundador da Logoterapia, a existência humana é uma unidade tridimensional: biológica/somática, psíquica e espiritual/noética. Enquanto as dimensões psicológica e biológica impõem condições que interferem na liberdade humana, o aspecto noético permite ir além de tais restrições mostrando que o homem pode se sobrepor às fatalidades que lhe são impostas. "A liberdade", como diz Frankl, "só pode ser liberdade em face de um destino, um livre comportar-se perante o destino" (FRANKL, 2019, p.158). Outro componente essencial para compreender a antropologia frankliana diz respeito à *autotranscendência da existência humana*, que se refere ao fato de que o ser humano deve sempre apontar para algo ou alguém além de si mesmo, como ter uma causa para viver ou um amor para amar (FRANKL, 2014, p.70). Quando a dimensão noética é negada ou negligenciada em detrimento de alguma outra faceta humana, a capacidade do homem de autotranscender, bem como ser livre e responsável, são desfiguradas e reduzidas, gerando aquilo que Frankl chama de *niilismo* (FRANKL, 1946, p.151-152). Embora o termo niilismo remonte a Friedrich Nietzsche, na visão frankliana, o niilismo é principalmente um tipo de reducionismo, no qual o ser humano é subtraído a *nada*

18 Segundo Charles Taylor, filósofo canadense, os *horizontes de significado* dizem respeito aos panoramas culturais, sociais e históricos que conferem uma inteligibilidade para os indivíduos interpretarem seu mundo. Eles englobam crenças, tradições, práticas institucionais e narrativas históricas que concedem significado à vida individual e social. Os horizontes de significado podem ser fragilizados por influência de um relativismo suave, que, ao nivelar todos os significados como sendo relativos ao indivíduo, acaba por tornar os julgamentos morais arbitrários, subtraídos a mera decisão pessoal (TAYLOR, 2011, p.45-50).

19 A dimensão noética ou espiritual refere-se à capacidade humana de transcender as circunstâncias externas e encontrar significado e propósito em suas vidas. É nesta dimensão onde são encontrados a moralidade, liberdade, responsabilidade e vontade de sentido, ou seja, é a dimensão essencialmente humana (FRANKL, 2014, p.29).

mais que algo[20]. A narrativa terapêutica, ao reivindicar a natureza humana como sendo primariamente psicológica, acaba por incorrer em um tipo de niilismo reducionista, isto é: "um processo pseudocientífico mediante o qual os fenômenos especificamente humanos são reduzidos a fenômenos sub-humanos ou destes se deduzem" (FRANKL, 2019 p.58).

O sentido da vida é sempre encontrado fora do ser humano, sendo descoberto no mundo, o que exige dele pensar e se dirigir para além de si mesmo (FRANKL, 2014, p.29). A cultura terapêutica, com sua ênfase na interioridade e psiquismo, faz um movimento contrário a isso, ao empurrar o indivíduo para dentro de si mesmo. Um exemplo disso são os "*happy*condríacos", que retratam os preceitos da narrativa terapêutica contemporânea em seu modo de vida que é: "*marcado pela obsessão com o eu interior, pela preocupação contínua com a correção de falhas psicológicas e pela atenção permanente à transformação e ao aprimoramento pessoal"* (CABANAS & ILLOUZ, 2022, p.213). A busca pela autorrealização e felicidade como objetivos norteadores da vida, ao invés de conduzirem seus seguidores em direção ao paraíso psicológico, acaba levando-os em direção ao abismo; pois, a busca por prazer e bem-estar como fins em si mesmos torna sua conquista cada vez mais inalcançável e escorregadia[21]. Conforme Frankl, "a autorrealização só é possível como produto secundário da autotranscendência"(FRANKL, 2014, p.97), ou seja, a realização humana depende do autoesquecimento acompanhado do ato de se direcionar para algo diferente de si mesmo.

Em resposta à cultura terapêutica, é preciso destacar que o ser humano é mais do que sua própria psique individual, seus sentimentos e experiências. As promessas de felicidade individual e bem-estar pleno às custas da liberdade humana e uma vida com sentido apontam para um ideal reducionista, que não contempla a integralidade humana e suas diferentes dimensões. A ética, o sentido e a verdade não podem ser compendiados como puro produto de desejos afetivos e escolhas pessoais, pois, caso assim seja, a transcendência torna-se unicamente um salto narcísico em direção a si mesmo. Fazendo com que a autotranscendência genuína seja impossível, todo sentido terá seu potencial esvaziado, ao mesmo tempo em que tudo será nivelado à estatura do *eu*. Em suma:

---

20 Quando a pessoa é reduzida a "nada mais que" o produto de condicionantes biológicos, psicológicos e sociológicos, ela está sendo reduzida a algo menor do que sua totalidade humana (que engloba todos estes aspectos, mas também vai além, por meio da dimensão noética). Ao ocultar a dimensão noética, o ser humano torna-se vulnerável aos decretos do determinismo e as condições que este lhe impõe. A afirmação da liberdade humana de Frankl não ignora as condições às quais cada pessoa está atravessada, por exemplo, uma doença hereditária (biológica), um transtorno (psicológica) ou pobreza (sociológica), mas assegura que, apesar delas, a pessoa ainda é capaz de determinar se irá se submeter a elas ou não (FRANKL, 1946, p.151-153).

21 Frankl sintetiza este parágrafo afirmando que: "Aquilo que realmente interessa ao indivíduo não é estar feliz ou infeliz, mas saber se há ou não uma razão para ser feliz ou infeliz" (ref, p.73, Um Sentido…)

> "Quando é negada a autotranscendência da existência, a própria existência é desfigurada. Ela é materializada. O ser fica reduzido a mera coisa. O ser humano é despersonalizado. E, o que é mais importante, o sujeito é transformado em objeto. Isso é devido ao fato que é característica de um sujeito relacionar-se com objetos intencionais em termos de valores e de significados que têm a função de motivos e de razões. Se for negada a autotranscendência e assim for fechada a porta aos significados e valores, as razões e os motivos serão então substituídos por processos de condicionamento, e os "persuasores ocultos" irão operar tal condicionamento, isto é, manipular o homem" (FRANKL, 2014, p.56-57).

3. Transcendendo em um mundo psicologizado:

Como declarou Byung-Chul Han: "cada época possui suas enfermidades fundamentais (...); o começo do século XXI não é definido como bacteriológico nem viral, mas neuronal" (HAN, 2017, p.7). Não é prudente negar o sofrimento psíquico inerente aos tempos atuais, e, muito menos sábio, recusar-se usar de serviços psicoterapêuticos e aproveitar os benefícios que o desenvolvimento da Psicologia proporciona[22]. Por outro lado, a terapêutica não deve ser a única alternativa para o tratamento do sofrimento. A noção de que "ao mudar minha perspectiva sobre o problema posso, então, superá-lo" não deve ser a única forma de encarar a vida, mas tal atitude deve vir acompanhada pela busca de transformar a realidade concreta. A atitude de sempre buscar resolver conflitos de forma puramente individual e psicológica é problemática, pois contribui para o esvaziamento do espaço público e para o enfraquecimento das construções coletivas e das mudanças por vias comunitárias. Tendo isso em vista, a terapêutica pode ser uma alternativa de enfrentamento, mas jamais deverá ser a *única*.

A narrativa terapêutica representa o sintoma de uma era na qual grandes narrativas foram fragmentadas, individualizadas e psicologizadas. Ela, enquanto companheira do individualismo, é capaz de produzir as mesmas consequências

22 É válido ressaltar que a crítica deste artigo se concentra nas consequências sociais e existenciais produzidas pela *cultura terapêutica*. A Psicologia só pôde se desenvolver como ciência e profissão devido a uma vasta série de processos históricos de atomização, individualização e psicologização. Por outro lado, isso não significa que devemos evitar o uso desses serviços, mas sim que precisamos refletir sobre suas condições de emergência e seus impactos na cultura. Deve-se reconhecer que a Psicologia, além de ser uma Ciência e campo de estudos, é também uma resposta aos sintomas de uma era de adoecimentos psicológicos sem precedentes. Antecipo desde já críticas como: "*sou psicólogo e a psicologia [ou minha abordagem psicológica] não é bem assim*". Neste ponto, ressalto que a crítica do artigo se dirige a cultura afetiva, que se nutre não apenas da Psicologia, mas de outras teorias, pseudociências, marketing, coaching, TikTok e redes sociais, misturando tudo num suco e lançando dentro da cultura. Portanto, a cultura afetiva diz mais respeito às 'psicologias' que circulam no imaginário social e popular do que propriamente uma abordagem psicológica de um livro teórico em particular.

atreladas à ideologia individualista[23]. Em suma, o pensamento utópico atomizado pode se tornar uma verdadeira distopia. Ao mesmo tempo, o caráter autorreferencial da narrativa terapêutica não apenas coloca o indivíduo como *medida de todas as coisas,* como também subverte os horizontes de sentido típicos das narrativas históricas que se baseiam na visão da realidade como uma ordem superior e, portanto, maior que o próprio indivíduo. Se não há narrativas históricas que possibilitem ao indivíduo transcender a si mesmo, restará apenas a vida individual nua e crua com potencial de sentido extremamente reduzidos, visto que não há nenhuma fonte de propósito – como Deus, moralidade, sociedade, cultura, tradição – que o concedam um sentido maior. Além das consequências a nível individual, as comunidades também são afetadas e fragmentadas, pois, sem referências àquilo que é comum – cultura, histórias, tradições, etc –, há apenas enxames singularizados, e não corpos sociais; há comunicação, mas não há comunidade; há infinitos *eus*, mas nenhum *nós.*

Por fim, vale destacar que o ideal de *felicidade* que, na virada do século, foi introduzido na narrativa terapêutica é insuficiente para cumprir as promessas de realização que ele mesmo propôs. À exemplo disso, Illouz e Cabanas apontaram inúmeras consequências negativas produzidas pela narrativa da felicidade[24]. A felicidade como fim último, além de conter incoerências conceituais e de validação científica, é também uma base instável e frágil para a construção de comunidades sólidas, dado que ela colabora com a visão individualista na qual o bem-estar do indivíduo é mais importante que o bem coletivo. Ao mesmo tempo, o vínculo da felicidade com o controle psicológico de si auxilia na manutenção da vida na interioridade psíquica em detrimento da exterioridade.

É necessário, portanto, destacar aquilo que é exterior, comunitário e transcendente. Como disse Illouz e Cabanas: "não é na interioridade que queremos construir e viver nossa vida" (CABANAS & ILLOUZ, 2022, p.273). A narrativa terapêutica não deve ser o único ponto de partida para o conhecimento de si e do mundo. Na medida em que o indivíduo narra a si mesmo a partir de uma ótica afetiva e terapêutica, ele está engajado com compromissos normativos e valorativos, que assumem os desejos, emoções e afetos como uma verdade sobre si. Pelo fato de serem

23 Illouz e Cabanas mencionam diversas consequências que subjazem o individualismo da narrativa terapêutica, como altas taxas de depressão, ansiedade, doença mental, transtornos comportamentais, uso de medicamentos, enfraquecimento do cuidado mútuo, egocentrismo, solidão, falta de propósito, suicídio, entre outras (CABANAS & ILLOUZ, 2022, p. 108-111).

24 A ideologia da felicidade inaugurou novas modalidades patológicas ao prefigurar a felicidade como propósito universal da vida. Em destaque, Illouz e Cabanas mencionam: a criação de uma estratificação emocional que menospreza sentimentos negativos, como raiva e indignação, que são essenciais para a mudança social; o esvaziamento do propósito sofrimento; a responsabilização excessiva pela má gestão da psique, sofrimentos pessoais e não estar feliz *o suficiente*; entre outros (CABANAS & ILLOUZ, 2022, p. 244, 258, 261).

autorreferenciais e individualistas, os pressupostos da terapêutica se sobressaem sobre as narrativas históricas, típicas de um pensamento utópico clássico, e culminam na soberania do *eu* ao invés da coletividade. Isso gera impactos tanto a nível individual, com um indivíduo incapaz de autotranscender, como a nível coletivo, com os desafios que surgem para a formação de comunidades sólidas.

A seguir, serão apresentadas possíveis linhas de investigação para pesquisas futuras dentro da cultura afetiva. Como evidenciado, é necessário reafirmar o papel das narrativas comunitárias que moldam os horizontes de significado e viabilizam a vida social. Nessa direção, novos estudos poderiam analisar as implicações sociais e existenciais da integração da cultura afetiva-terapêutica com os pressupostos do identitarismo. Tal análise também poderia explorar as consequências ligadas às mudanças narrativas, assim como os compromissos normativos que surgem.

A Psicologia, na contemporaneidade, assumiu uma posição dominante ao se tornar um dos principais – se não o principal – recurso terapêutico para lidar com uma ampla gama de questões: complicações na saúde mental, problemas de relacionamento, carreira e transições de vida, autoconhecimento e desenvolvimento de confiança e autoestima. Nessa sociedade psicologizada, a figura do psicólogo se assemelha à figura de um sacerdote em uma sociedade religiosa. Diante de tal cenário, pesquisas futuras poderiam explorar como diferentes culturas desenvolveram terapêuticas específicas para lidar com seus conflitos. Tais estudos poderiam aprofundar a compreensão de terapêuticas comunitárias como uma alternativa ao enfoque individualista predominante. Isso poderia expandir o quadro de referência para refletir sobre a prática terapêutica psicológica contemporânea e buscar outras alternativas diante da monopolização do saber terapêutico.

Referências Bibliográficas

ADORNO, T.. **Prismas: crítica cultural e sociedade**. Tradução de Augustin Wernet e Jorge Almeida. São Paulo: Ática, 1998.

BRUNER, J. S. **The narrative creation of self**. In: ANGUS, L.; MCLEOD, J. (Eds.). Handbook of narrative and psychotherapy: Practice, theory, and research. Thousand Oaks, CA: Sage, 2004. p. 15-29.

CABANAS, E.; ILLOUZ E.. **Happycracia: Fabricando cidadãos felizes**. Rio de Janeiro: Ubu Editora, 2022

FOUCAULT, Michel. **Tecnologias del yo – Y otros textos afines**. Tradução de Mercedes Allendesalazar. 1. ed. Barcelona: Paidós Ibérica, 1990. 150 p. (Coleção Pensamiento Contemporáneo, 7).

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido**. 1. ed. [S. l.]: Editora Vozes, 1946.

FRANKL, V. E. **Psicoterapia e Sentido da Vida**. 7. ed. São Paulo: Editora Quadrante, 2019.

FRANKL, V. E. **Um sentido para a vida: Psicoterapia e humanismo**. 18. ed. [s.l.] Editora Ideias & Letras, 2014.

HAN, B.-C. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2015.

HAN, B.-C.. **Psicopolítica: o neoliberalismo e as novas técnicas de poder**. Belo Horizonte: Editora Ayiné, 2018.

HAN, B.-C.. **O desaparecimento dos rituais: Uma topologia do presente**. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2021.

ILLOUZ, E. **O amor nos tempos do capitalismo**. Rio de Janeiro: Zahar Editor, 2011.

KUIPER, R.. **Capital moral: o poder de conexão da sociedade**. Brasília, DF: Editora Monergismo, 2019.

MASLOW A. H. **Motivation and Personality**. New York: Harper & Row, 1970.

MORE, Thomas. **Utopia**. Tradução: Dominic Baker-Smith. London, England: Penguin Classics, 2020.

PALUDO, Simone dos Santos; KOLLER, Sílvia Helena. **Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. Paidéia** (Ribeirão Preto), v. 17, n. 36, abr. 2007. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0103-863X2007000100002. Acesso em: 19 jun. 2024.

RICOEUR, Paul. **A identidade narrativa e o problema da identidade pessoal**. Tradução de Carlos João Correia. Arquipélago, n. 7, 2000.

SAFATLE, V. ; JÚNIOR, N. da S. ; DUNKER, C. (orgs.). **Neoliberalismo como gestão do sofrimento psíquico**. Belo Horizonte: Autêntica, 2020

SARTRE, M. **Os Gregos**. In: História Das Emoções: 1. Da Antiguidade às Luzes. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2020, p.42.

TAYLOR, C. **A Ética da Autenticidade**. Tradução de Talyta Carvalho. São Paulo: Editora É Realizações: 2011.

TRUEMAN, C. **The Rise and Triumph of the Modern Self**: Cultural Amnesia, Expressive Individualism and the Road to the Sexual Revolution. Illinois: Crossway, 2020.