

# EMOÇÕES EXPLOSIVAS

COMO A SOCIEDADE  
MODERNA ESTRUTURA  
O QUE SENTIMOS

EVA ILLOUZ



# EMOÇÕES EXPLOSIVAS

COMO A SOCIEDADE  
MODERNA ESTRUTURA  
O QUE SENTIMOS

EVA ILLOUZ

*tradução* Bruno Carvalho





# Sumário

|                                                                        |         |
|------------------------------------------------------------------------|---------|
| Prefácio                                                               | II      |
| Introdução: A cultura das emoções e seu mal-estar                      | 17      |
| A sociedade no interior da alma                                        | 20      |
| A literatura como escola das emoções                                   | 34      |
| <br><b>Parte I. O sonho americano:<br/>    uma distopia emocional?</b> | <br>41  |
| <b>1. O sublime e o cruel na esperança</b>                             | 43      |
| As instituições de esperança                                           | 47      |
| Entre teologia e política                                              | 53      |
| O sonho americano                                                      | 62      |
| A resignação no movimento perpétuo                                     | 68      |
| <br><b>2. O gosto amargo da decepção</b>                               | <br>77  |
| Clichês e intensidade emocional                                        | 79      |
| Sonhos e cultura do consumo                                            | 84      |
| Fantasia e estetização                                                 | 86      |
| A cruel promessa do mérito                                             | 89      |
| <br><b>3. Inveja: a emoção muda</b>                                    | <br>105 |
| A virtude do capitalismo                                               | 108     |
| Uma emoção demoníaca                                                   | 115     |
| O trabalho interminável da inveja                                      | 131     |

## **Parte II. As emoções do nacionalismo e da democracia** 139

### **4. Raiva: o enigma da alma** 141

Da honra à justiça 142

Formados para esperar que o mundo seja justo 156

A raiva como forma de ação democrática 164

A raiva como enigma moral 174

### **5. Medo e a política da vulnerabilidade** 181

Uma emoção anti-heroica 182

O liberalismo como rejeição ao medo 187

As democracias liberais e a amplificação das ameaças 190

Os efeitos políticos do medo 197

A militarização da sociedade 200

O medo e a sensibilidade preventiva 204

Medo como campo de batalha 209

### **6. Nostalgia e a ausência de um lar: quando se inventam lares perdidos** 217

Encontrar o lar por meio de sua perda 218

A nostalgia e o doloroso nascimento da modernidade 220

Acordar como inseto 226

O sentimento da ausência de lar  
como nostalgia restauradora 236

O exílio permanente 242

## **Parte III. Intimidade implosiva** 249

### **7. Vergonha e orgulho: como os outros nos definem** 251

O surgimento da consciência por meio da vergonha 251

A vergonha ontológica 261

Os humilhadores 267

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Quebrando o silêncio da vergonha: orgulho como arma política | 275 |
| Do troféu à bandeira                                         | 278 |
| 8. Ciúme: a força que criamos para nós mesmos                | 287 |
| O monstro verde e o ardente desejo de saber                  | 288 |
| A mentalidade possessiva                                     | 292 |
| 9. Amor: da transgressão à complexidade                      | 301 |
| A paixão antissocial                                         | 302 |
| O amor transforma a sociedade                                | 314 |
| O amor se casa com a sociedade                               | 316 |
| O amor como forma social complexa                            | 323 |
| Coda: O poder das emoções                                    | 329 |
| <i>Agradecimentos</i>                                        | 349 |
| <i>Notas</i>                                                 | 351 |
| <i>Índice onomástico</i>                                     | 421 |



TRISTÃO (*perplexo*):

Que sonho era aquele que tive sobre a honra de Tristão?

ISOLDA:

Que sonho era aquele que tive sobre a desonra de Isolda?

– Richard Wagner, *Tristão e Isolda*



# Prefácio

Em 1929, Sigmund Freud, procurando entender a natureza do que chamou de descontentamento, desconforto, mal-estar ou angústia de sua época, sugeria que uma tragédia estava no centro da existência humana: a civilização que supostamente deveria proteger os seres humanos dos males da violência, da guerra e do crime, exigia que renunciássemos a uma parte essencial dos nossos instintos e nos condenava, conseqüentemente, à neurose e a um sentimento permanente de culpa. *O mal-estar na cultura* foi talvez a primeira tentativa de entender a experiência do “*malaise*” coletivo.<sup>1</sup> Freud realizou uma descrição a-histórica do psiquismo que buscava manter intacto seu amor pela cultura em geral e pela cultura alemã em particular e, ao mesmo tempo, encarar sem hesitação as fissuras desse mundo. Quando a agressividade não podia mais ser refreada, vinham guerras e devastações. Mas quando a agressividade era dominada, ela produzia um tipo de autocontrole que extinguiu a vitalidade dos seres humanos.

Hoje, enquanto lutamos contra nosso próprio mal-estar, não podemos deixar de nos surpreender retrospectivamente com o fato de que a tese freudiana passava ao largo de explicações mais mundanas e óbvias: o colapso econômico da Alemanha em 1929, cada vez menos capaz de honrar os empréstimos norte-americanos, a instabilidade política da República de Weimar e a violência disseminada pelas milícias nazistas (as “SA”) nas ruas. Não era necessária uma narrativa grandiloquente da luta entre a cultura e a pulsão de morte para

entender que as bases morais e políticas da Alemanha estavam desmoronando.

Este livro busca compreender nosso mal-estar atual deixando de lado a narrativa grandiosa da psicologia e levando bem mais a sério aquilo que não interessava a Freud: a política, a economia e a ideologia. A desigualdade crescente, a perda de confiança nas instituições democráticas, a tecnologização da vida cotidiana, a precariedade dos empregos e dos casamentos não podem ser excluídas de uma interpretação do estado atual das coisas. No entanto, assim como Freud, este livro também se dedica à dimensão psíquica do mal-estar contemporâneo. Pois um “mal-estar”, por mais fugidio e inapreensível que seja, também é uma experiência vivida de forma subjetiva e intersubjetiva. A esse respeito, não se poderia descartar a ideia freudiana de que as angústias coletivas ocorrem, de alguma forma, no psiquismo e se manifestam como conteúdo desse psiquismo.

Se descartarmos a noção de “pulsão”, como poderíamos apreender o conteúdo do psiquismo? Minha resposta é simples: por meio das emoções. A sociologia das emoções ampliou as fronteiras da psicologia social e da clínica trazendo novas perspectivas e atualmente já é um campo bem estabelecido. Ela nos ensinou que a vida emocional, que compõe o psiquismo, é feita de uma matéria fundamentalmente social. As emoções são moldadas por instituições, pela linguagem, por histórias e por ideais. A esperança, a decepção, a raiva e a inveja são ativadas conforme a distribuição de riqueza, as expectativas que os regimes políticos produzem em nós, a capacidade das instituições econômicas e políticas de atender ou ignorar as necessidades dos indivíduos e conforme as histórias que contamos a nós mesmos para explicar o sucesso ou o fracasso dessas instituições. Vivemos essas emoções na vida privada, mas elas fazem parte de uma pluralidade de formações ideológicas, discursos

e histórias. Enxergamos o mundo por meio de ideias e símbolos, mas também pelas emoções que eles inescapavelmente provocam em nós. Ser uma mulher de uma casta inferior na Índia implica diferentes experiências emocionais, quer ela se perceba a partir da ideologia de casta, quer ela se perceba a partir de horizontes utópicos democráticos: resignação, esperança ou raiva tornam-se traços de diferentes visões de mundo e organizações políticas. A tarefa da socióloga e do sociólogo, portanto, consiste em desvendar cuidadosamente as diversas instituições e visões de mundo que estão encobertas sob uma emoção.

Um mal-estar surge quando muitas emoções indesejadas nos sobrecarregam, quando nossas explicações usuais para essas emoções não se sustentam mais, quando essas emoções diminuem nossa autoestima, quando são provocadas por fatores que não podemos controlar ou, muitas vezes, nem mesmo identificar, quando não há refúgio particular para reparar as indignidades que o mundo nos impõe. É provável que esse mal-estar aumente ainda mais com a promessa de que um “pensamento positivo” faria os problemas sumirem, quando, na verdade, por mais sorridentes e alegres que tentemos ser, alguns de nós, muitos de nós, continuamos a nos “sentir mal” ou com raiva. Pior do que isso, a sensação de que não sorrimos o suficiente ou não pensamos de maneira positiva o suficiente provavelmente agravará essas emoções, em vez de acalmá-las.

Esse mal-estar é uma condição inescapável da modernidade? Assim poderia ser resumida a questão central de Freud que ainda considero de extrema relevância. Não há dúvida de que, para ele, o progresso da civilização significa maior repressão e, portanto, um mal-estar inevitável. Depois da década de 1970 não se pode, porém, sustentar essa tese, pelo menos não da maneira como Freud a formulou. O “desejo”, a “autenticidade”, a “liberação” e a “transgressão” são aspirações legítimas e até

mesmo esperadas na consolidação de uma identidade. Passamos por uma experiência de eliminação de muitas daquelas fontes de controle psíquico e de repressão, de modo que não podem mais ser responsabilizadas pelo mal-estar. O que acontece hoje então? Minha resposta também é mais comedida e simples do que a freudiana: a modernidade (aproximadamente o período que vai do Iluminismo à Segunda Guerra Mundial) foi basicamente uma cultura de esperança no futuro, mas a modernidade tardia, a época que surge após a revolução cultural dos anos 1970 e após a implementação das políticas neoliberais em todo o mundo, engendrou uma gama de mecanismos emocionais e institucionais que destruíram a confiança nessa esperança que era, até então, a base do sujeito moderno. Desse modo, uma decepção se transformou em inveja, raiva, medo, vergonha ou nostalgia. A complexa trama de emoções que costuro neste livro explicaria a sensação persistente de fracasso e de desespero com que muitos de nós convivemos. Tento examinar como as culturas democráticas provocam e se alimentam da raiva, como a competição generalizada das classes sociais gera uma inveja mortificante, como o medo permanente é produzido e administrado pelo Estado, e como não se pode mais contar com o refúgio da vida privada para obtermos consolo. O amor nem sempre é a bênção milagrosa e transcendente, como prometem tantos filmes e romances. Ele é também a arena de um ciúme exacerbado, da complexificação sem precedentes das interações e emoções. Chamei essa intimidade de implosiva, pois ela conduz os atores sociais a lidar com seu próprio psiquismo sem o auxílio de regras ou de papéis que os orientem.

Quando combinada com o estudo dos mecanismos institucionais, a sociologia das emoções é capaz de mostrar por que a sociologia se tornou mais relevante do que nunca: ao expor a base institucional dos sofrimentos privados, a sociologia

revela não apenas que nossas conversas com nossos psicólogos são profundamente sociais, mas também que nossos psiquismos sofrem de uma atenção excessiva para nossas próprias emoções, como se nossa meta coletiva tivesse se tornado simplesmente um “sentir-se bem”. Se este livro tem uma ambição (ainda que paradoxal), ele consiste em nos ajudar a desviar o olhar de nossa própria interioridade emocional.



# Introdução

## A cultura das emoções e seu mal-estar

É pelo fato de o corpo estar exposto e ameaçado no mundo em diferentes graus – enfrentando o risco de se emocionar, de se machucar, de sofrer, de eventualmente morrer – e, portanto, de estar obrigado a levar o mundo a sério (e nada é mais sério do que a emoção, que atinge as profundezas de nosso ser orgânico), que ele é capaz de adquirir disposições que são, em si mesmas, uma abertura para o mundo, ou seja, uma abertura para as próprias estruturas do mundo social do qual são a forma incorporada.

– Pierre Bourdieu, *Meditações pascalianas*<sup>2</sup>

Quem já não teve a experiência de se sentir dominado pela raiva, pela tristeza ou pelo amor? Quando as emoções nos dominam, nosso corpo parece antecipar a mente (as palmas das mãos suam, o coração acelera, temos “ondas de calor”, sentimos falta de ar, o estômago dói). Como observa o sociólogo Pierre Bourdieu na epígrafe deste capítulo, nesses momentos ficamos expostos, em perigo. Às vezes acontece de fazermos ou falarmos coisas das quais nos arrependemos no futuro e, retrospectivamente, até ficamos espantados com isso. “O que foi que eu vi nela?”, pergunta-se Swann, o personagem de Marcel Proust

em *No caminho de Swann*,<sup>3</sup> refletindo sobre o fim de sua paixão por Odette. Ele pergunta com a mesma perplexidade ou com o mesmo constrangimento que sentiríamos quando pensamos sobre uma paixão antiga por alguém que hoje consideramos indigno, ou sobre uma raiva cuja intensidade antes ardente não mais sentimos. Ou seja, as emoções se caracterizam por um profundo envolvimento com o presente e certo descaso com o futuro. Dizem que as emoções carecem de sabedoria, mas se trata de uma sabedoria específica, uma sabedoria calculista, capaz de prever arrependimento ou contabilizar o bem-estar a ser auferido. As emoções são, portanto, reações rápidas ao mundo e, por isso, muitas vezes se afirma que elas ultrapassam os limites da razão e nos conduzem ao erro;<sup>4</sup> as emoções provocam um curto-circuito no pensamento reflexivo, driblam nossa vontade e desdenham dos nossos interesses futuros. Em *Indignação* (2008), de Philip Roth, a mãe admoesta o filho de uma forma que não teremos dificuldade em reconhecer:

Não seja [como seu pai]. Seja *maior* do que seus sentimentos. Não sou eu que exijo isso de você – é a vida. Caso contrário, você será arrastado pelos sentimentos. Você será tragado pelo mar e nunca mais será visto. Os sentimentos podem ser o maior problema da vida. Os sentimentos podem pregar as peças mais terríveis.<sup>5</sup>

Embora nos deparemos frequentemente com admoestações como essas, poderíamos dizer, com a mesma força, que as emoções são a verdade da nossa experiência. Em *Blade Runner: Androides sonham com ovelhas elétricas?* (1968), de Philip K. Dick, os seres humanos distinguem androides e seres humanos por meio de um “teste de empatia”, pois o sentimento seria a marca da humanidade.<sup>6</sup> Thomas Mann colocou a questão de

forma ainda mais dramática: para o escritor alemão, homens e mulheres não apenas se tornam plenamente humanos por meio de suas emoções, como são “semelhantes a deuses, na medida em que sentem”.<sup>7</sup> As emoções nunca erram: conheça suas emoções e você será autêntico, e isso lhe permitirá ter uma vida verdadeiramente significativa. A autenticidade emocional tornou-se índice de saúde mental e de felicidade, uma mensagem incessantemente reciclada por todas as esferas culturais, desde a alta cultura à cultura mais comercial, assim como pela gigantesca indústria de aconselhamento psicológico.<sup>8</sup>

Vamos nos afastar dessas duas visões bastante difundidas sobre as emoções (emoções-como-erro e emoções-como-verdade) e partir da premissa de que nossas emoções são *momentos estilizados* do ser, momentos em que nos envolvemos com uma situação de maneira peculiar, às vezes com urgência. Gritos, compaixão, frieza ou lágrimas são formas de estilizar nossa experiência, de dar a ela um contorno, delinear o terreno de nossas interações com os outros, às vezes de forma autoconsciente, às vezes de forma involuntária. Nossas emoções têm muito a ver com quem somos, não apenas como pessoas com histórias singulares e formações psíquicas únicas, mas também, e às vezes principalmente, como membros de grupos e culturas que estabelecem um conjunto invisível de restrições à vida interior. Os psicólogos geralmente se interessam pela primeira parte e os sociólogos pela segunda. Sem nos darmos conta, as emoções trazem dentro de si e encenam os principais elementos da sociedade. Normas, regras, estruturas sociais, diretrizes culturais constituem o magma das emoções, um magma ardente que, mesmo sem ser visto, se encontra no núcleo das emoções.<sup>9</sup> Essas são as premissas conceituais deste livro.

## A sociedade no interior da alma

As emoções têm sido objeto fundamental de investigação filosófica pelo menos desde o estoicismo, escola ética fundada nas antigas praças de Atenas por Zenão de Cítio, por volta de 300 a.C. Os estoicos viam as emoções como perturbações da alma e buscavam desenvolver uma cultivada indiferença.<sup>10</sup> Ao nos ordenar que extirpássemos da alma tudo o que perturbasse sua tranquilidade, fechavam as portas para as emoções. O cristianismo instituiu prescrições emocionais de maneira não menos rigorosa, exigindo que controlássemos ou eliminássemos pecados emocionais como a ira, a preguiça ou a luxúria, e praticássemos o amor de Deus. Foi preciso esperar que Bento de Espinosa, filósofo do século 17 considerado por muitos o fundador da filosofia secular moderna, reabrisse as portas da discussão. No cenário de uma cultura religiosa que legislava sobre a vida emocional por meio de proibições e preceitos, recompensas e punições, Espinosa oferecia a concepção, bastante radical para a época, de que as emoções eram fenômenos naturais, dignos de investigação racional. Como argumentou nesse famoso trecho:

É por isso que os afetos do ódio, da ira, da inveja etc., considerados em si mesmos, seguem-se da mesma necessidade e da mesma virtude da natureza das quais se seguem as outras coisas singulares. Eles admitem, pois, causas precisas, que nos permitem compreendê-los, assim como possuem propriedades precisas, tão dignas de nosso conhecimento quanto as propriedades de todas as outras coisas cuja mera contemplação nos causa prazer. Tratarei, assim, da natureza e da virtude dos afetos, bem como da potência da mente sobre eles, por meio do mesmo

método pelo qual tratei, nas partes anteriores, de Deus e da mente. E considerarei as ações e os apetites humanos exatamente como se fossem uma questão de linhas, de superfícies ou de corpos.<sup>11</sup>

Linhas, superfícies e corpos: nessas breves sentenças, Espinosa dissociou as emoções do pecado e da virtude e anunciou um programa intelectual que seria implementado três séculos depois e que faria das emoções o principal objeto de estudo científico nas ciências sociais e naturais. Psicanálise, psicologia do ego e psicologia positiva, psicologia cognitiva, antropologia e sociologia, biologia evolutiva e neuropsicologia: todas essas disciplinas abordam as emoções como linhas, superfícies e corpos, coisas a serem conhecidas, previstas e controladas. Mas as emoções não são apenas objeto de uma série de teorias científicas. Elas também são o principal objeto da autoajuda e da cultura popular na TV, no rádio, na internet, em filmes, *podcasts*, salas de terapeutas e na ciência popular que nos instruem sobre os porquês, sobre o que se deve fazer ou não fazer em nossa vida emocional.

Como socióloga, não estou tão interessada em curar feridas psíquicas, mas em entender como a sociedade ajuda a provocar essas feridas. Vejamos este exemplo. Em suas memórias, George Orwell relatou o seguinte episódio, ocorrido na época em que lutava pelas tropas republicanas durante a Guerra Civil Espanhola:

Um dos recrutas que se juntou a nós enquanto eu estava no acampamento militar era um garoto das ruas pobres de Barcelona. Ele tinha aparência selvagem e andava maltrapilho e descalço. Era também bem moreno (sangue árabe, eu diria), e fazia gestos que normalmente não se vê um

européu fazer; um em particular – o braço estendido, a palma vertical – era um gesto característico dos indígenas. Certo dia, um maço de cigarros, que ainda se podia comprar muito barato naquela época, foi roubado da minha cama. Meio imprudentemente, relatei isso ao oficial, e um dos patifes que já mencionei se apresentou e disse, mentindo de maneira descarada, que 25 pesetas haviam sido roubadas em sua cama. Por alguma razão, o oficial imediatamente decidiu que o garoto de rosto moreno era o ladrão. Eles eram muito duros com roubo na tropa e, em teoria, as pessoas podiam ser fuziladas por isso. O pobre garoto se deixou levar para a sala da guarda para ser revistado. O que mais me impressionou foi que ele mal tentou protestar e declarar sua inocência. No fatalismo de sua atitude, você podia ver a pobreza desesperadora na qual havia sido criado. O oficial ordenou que tirasse as roupas. Com uma humilhação que me deixou horrorizado, ele se despiu e suas roupas foram revistadas. É óbvio que nem os cigarros nem o dinheiro estavam lá; ele não havia roubado. O mais doloroso de tudo foi que ele não parecia menos envergonhado depois que sua inocência havia sido comprovada.<sup>12</sup>

Essa cena se desenrola como uma cadeia interligada de eventos e emoções. Essas emoções, por sua vez, emergem entre indivíduos e estruturas sociais. Não temos dificuldade em conceber as acusações do oficial contra o homem de pele morena como uma raiva, e essa raiva – como a história de Orwell evidencia –, é motivada pelo racismo e pelo preconceito de classe. A rapidez com que as acusações do oficial são feitas se deve ao seu preconceito com relação à pobreza e à cor da pele do homem.

Mais impressionante ainda é a reação do pobre rapaz. Orwell nos diz que ele se resignou à sua humilhação porque,

sendo pobre, já tinha passado por isso muitas vezes. Mesmo quando se descobre que ele é inocente, ele continua envergonhado. A vergonha, traduzida em repetidas experiências de humilhação que se acumulam em seu corpo e através dele, adere à sua existência porque é expressão de sua condição e sua posição social. Essas experiências emocionais são convertidas na imagem que ele tem de si mesmo, internalizada pelas interações com os outros, também inseridos em um poderoso sistema de dominação. Nesse sistema de dominação, ele aprendeu a esperar muito pouco, daí sua resignação. A raiva do oficial, a vergonha e a submissão do homem são estruturas sociais em ação. A cena transmite ainda outra emoção: a compaixão do narrador pelo homem acusado injustamente. Essa compaixão é sustentada por códigos morais que não temos dificuldade em identificar. Eles nos envolvem na história.

Se as emoções frequentemente nos arrebatam com sua autoevidência e sua urgência, é porque condensam estruturas sociais, identidades grupais e códigos morais. As emoções têm base biológica, mas também são momentos em que processos sociais básicos, como dominação, competição, dependência, submissão, desigualdade, apego e normas de justiça, são processados por um indivíduo. Nas emoções, o biológico, o psicológico e o sociológico estão profundamente entrelaçados. Pode parecer trivial afirmar que nossa experiência emocional contém categorias e entidades coletivas. No entanto, na relação que temos com nós mesmos, quase sempre apagamos o papel que a sociedade desempenha nela. Cobiçamos corpos cuja atratividade foi definida pelas convenções da indústria da moda, mas alimentamos a ilusão da singularidade do nosso desejo. Contemplamos com inveja as férias exóticas e luxuosas exibidas em revistas e *outdoors*, mas atribuímos a escolha do destino à nossa própria curiosidade aventureira. A cultura

moderna nos convida a nos sentirmos indivíduos excepcionalmente únicos, tanto que frequentemente esquecemos que nossa experiência íntima nunca é somente nossa.<sup>13</sup> Assim como os morcegos enviam sinais para detectar obstáculos, usamos nossas emoções para decifrar, meio conscientes, meio às cegas, o quanto o mundo resiste aos nossos anseios, o que desejamos e qual papel devemos desempenhar nesse mundo. As reações emocionais resultam simultaneamente de associações invisíveis de fatores e de estratégias para compreender e controlar essa experiência. As emoções dão continuidade ao trabalho da sociedade no interior do indivíduo.

Uma vez que as emoções são sociais, elas possuem uma gramática cultural e social compartilhada que nos ajuda a especular sobre sentimentos alheios, inferir os afetos de personagens reais ou fictícios, imaginar suas reações emocionais. Podemos fazer isso porque compartilhamos o conhecimento das regras e normas que fundamentam nossas emoções. A linguagem desempenha um papel crucial nisso. As palavras que designam emoções, especialmente aquelas mais marcantes em uma cultura qualquer, atuam como poderosos ímãs: atraem para si partículas dispersas da nossa interioridade. Exemplo: um homem despreza você; o que você realmente sentirá, a maneira pela qual você nomeará essa emoção e o que fará com ela depende muito de você ser homem ou mulher, de ser regido por uma ética aristocrática da honra, uma ética cristã do perdão ou uma ética masculina de autocontrole racional. Você pode sentir uma variedade de emoções conflitantes, mas privilegiará uma – raiva, desprezo, mágoa ou medo – dependendo de sua identidade, posição social e crenças morais elementares. Sarcasmo, desdém, silêncio, irritação, recuo ou disposição para briga são reações possíveis para um mesmo acontecimento. Classificamos o que sentimos (ou imaginamos o que os outros sentem por

nós) recorrendo inconscientemente às definições das situações em que estamos envolvidos, ao que deve e não deve ser feito. Atribuímos significado às experiências recorrendo a rótulos emocionais vinculados a tais experiências. É a cultura que fornece tais rótulos e nos ajuda a nomear, classificar, categorizar e interpretar a confusão da vida interior. Com frequência, nossas reações e ações, mesmo que não sistematicamente, seguem tais interpretações. Como a cultura está atrelada às emoções, precisamos fazer um esforço enorme de imaginação para entender o que o “medo do inferno” significava para uma população na Idade Média, ou para entender o que Homero queria dizer ao escrever que as lágrimas de Odisseu são como as de uma mulher que “se lança sobre o corpo de seu marido, um guerreiro caído na batalha defendendo sua cidade”.<sup>14</sup> Sem esse esforço, ficaria obscura demais para nós a razão pela qual uma mulher do século 19 se esforçava para ser um alegre “anjo da casa”,<sup>15</sup> ou a razão pela qual um beduíno se sente pessoalmente e até mesmo intensamente envergonhado quando outra pessoa se refere à sua irmã em termos sexuais.<sup>16</sup> Ou ainda, a razão pela qual os Ifaluk, grupo de um atol da Micronésia, tomam muito cuidado ao sentir e exibir a categoria moral e emocional de *metagu*, o medo e a ansiedade de ofender a posição social e a hierarquia.<sup>17</sup>

Assim como a fala, as emoções não ocorrem somente no interior do Eu. Na verdade, estão no limiar entre o Eu externo e o interno. As emoções são limiares (da palavra latina para “limite”, *limen*). A inveja do meu vizinho, o medo do estrangeiro, o orgulho nacional são formas de criar, negociar e manter o limiar entre o meu eu e o mundo. Dito de outra forma, a maioria das emoções são o diálogo, *sotto voce*, que temos com o mundo. Por meio das emoções, internalizamos o mundo externo e externalizamos nosso mundo interno, e isso ocorre

de forma contínua e ininterrupta.<sup>18</sup> Em comparação com as formas recortadas de um teatro de sombras, as emoções se tornam inteligíveis por causa da fonte por trás delas (suas determinações sociais e culturais) e por causa da tela translúcida sobre a qual podem ser projetadas: uma situação social concreta com indivíduos específicos que atuam nelas.

Essas proposições contrariam um vasto corpo de teorias e técnicas terapêuticas contemporâneas e uma indústria lucrativa de desenvolvimento pessoal. Tais teorias e técnicas, de modo geral, omitem o papel desempenhado pelas forças sociais na nossa constituição emocional. Quando a epistemologia da psicologia se encontrou com o mercado cultural do capitalismo, o casamento foi muito bem-sucedido: as emoções, vistas como habitantes dentro da fortaleza murada do Eu, poderiam ser compradas mais facilmente por indivíduos dispostos a consumir as formas para conhecer, gerir, disciplinar e transformar suas emoções. Tomados como entidades com psiquismos bem delimitados, os indivíduos poderiam mais facilmente se tornar consumidores de movimentos emocionais e de melhorias do seu Eu. Os Horatio Algers<sup>19</sup> de hoje em dia trabalham com vestígios emocionais para o enriquecimento psíquico. A superação de traumas, abusos, vícios, baixa autoestima e depressão tornam-se programas de salvação e alimentam um motor econômico ávido e ganancioso do mercado de desenvolvimento pessoal.<sup>20</sup> A psicologia clínica, em todas as suas variedades, tanto a comercial quanto a científica, mercantilizou a composição emocional do indivíduo de uma forma e em uma extensão sem precedentes. Com isso, acabou ofuscando as maneiras pelas quais a vida moderna nos implode na própria câmara de eco da nossa interioridade. A psicologia nos incita a olhar para dentro de nós mesmos em busca de meios para consertar as feridas geralmente infligidas pelas poderosas forças sociais da modernidade.

Você talvez esteja se perguntando: por que deveríamos acreditar mais na sociologia do que na psicologia? Eu poderia dar muitos argumentos, mas o mais convincente está no fato de que a primeira está menos ligada a interesses econômicos do que a segunda. A psicologia produziu um exército global de especialistas para gerenciar a força de trabalho, aumentar a produtividade e distorcer o papel que a desigualdade de gênero, a competitividade e a falsa meritocracia desempenham no sofrimento emocional. Diante do esgarçamento do tecido social provocado pelo capitalismo, pelo liberalismo, pela globalização e pelas desigualdades, a psicologia exigiu ainda que nós, e apenas nós, individualmente, assumíssemos a responsabilidade por nossas ansiedades, por nossa depressão ou nossa raiva.

De que forma a modernidade, esse conceito vago e complexo, se desenvolveu no interior da nossa vida emocional? Essa é a questão principal de meu livro. Mais especificamente, procuro entender um mal-estar específico do início do século 21 por meio das lentes interpretativas de doze emoções, que tanto representam quanto esclarecem o enigma de nossos tempos. É importante notar que Freud explorou uma hipótese semelhante no início do século 20, quando se esforçou para esclarecer o mal-estar de sua época por meio da emoção da culpa.<sup>21</sup> Mas, embora Freud tenha explicado o clima cada vez mais violento da Europa interpretando a sociedade como se ela fosse influenciada por mecanismos psíquicos (de repressão,<sup>22</sup> principalmente), aqui eu faço o contrário: leio nas emoções os mecanismos sociais. Obviamente, as doze emoções sobre as quais me concentro existem há bastante tempo na cultura da Europa Ocidental, e continuamos a usar seus nomes. Entretanto, nas instituições centrais da modernidade, essas emoções adquirem um novo significado: a cultura do consumo reformulou a esperança, a decepção, a inveja e o ressentimento. A democracia e

as ideologias de igualdade, justiça e segurança associadas a ela reorganizaram a inveja, a raiva e o medo, ao passo que o nacionalismo fez o mesmo em relação ao sentimento de desamparo e nostalgia. E, talvez o mais óbvio, a contestação ao patriarcado e à heterossexualidade como norma teve impactos descomuns sobre a vergonha, o orgulho, o ciúme e o amor.

A noção de modernidade pode parecer ampla demais, a ponto de tornar este projeto excessivamente abrangente. Mais do que apenas um período histórico, a modernidade pode ser vista como uma dinâmica histórica que se desdobra a partir do Renascimento, tendo no Iluminismo seu ápice intelectual. Assim, a modernidade estaria na intersecção de vários processos: um rompimento autoconsciente com a tradição e a religião, e a secularização dos valores; o fim de barreiras formais entre classes hierarquicamente ordenadas e a disseminação de visões igualitárias de ser humano, de modo que o sujeito passou a conduzir suas relações sociais de maneira reflexiva; a prevalência de mercados competitivos para organização do trabalho e das aspirações de vida; a ascensão de uma cultura mediada pela tecnologia que produz fluxos intermináveis de imagens de uma vida boa; a circulação de fluxos populacionais em todo o mundo de um Estado-nação para outro; a transformação de indivíduos em singularidades, entidades que cultivam um senso próprio de excepcionalidade; e, por fim, a intensificação simultânea da aspiração à mobilidade social e das desigualdades de classe.

Para cada emoção discutida, vou fazer referência a diferentes “fatias” temporais e analíticas da modernidade. A emoção da inveja me leva a fazer referência à cultura do consumo do século 19, enquanto a da raiva me leva às primeiras décadas do século 21. No entanto, vou dar maior atenção ao período que começa com a década de 1980, período durante o qual a tensão entre as forças democráticas e econômicas que

caracterizaram a formação da modernidade econômica e política entraram em colapso sob o peso das forças econômicas. No século em que os direitos individuais se expandiram de forma constante, as forças econômicas eram, de certa forma, controladas pelas forças políticas. Contudo, com a desregulamentação dos mercados, a financeirização da economia e a expansão do capitalismo monopolista, os processos de mercantilização penetraram na maioria das relações sociais, e o mercado se dissociou ainda mais da sociedade. Serviços públicos passaram a ser empreendimentos visando ao lucro, atingindo a noção de interesse público. Sindicatos enfraqueceram ou desapareceram, o trabalho se tornou mais precário. A desigualdade aumentou em proporções nunca vistas, com poucos indivíduos acumulando, sozinhos, fortunas maiores do que o PIB de muitos países. Conhecimento e informação tornaram-se fundamentais para a economia, deixando as pessoas sem instrução mais marginalizadas do que haviam sido durante a formação e a consolidação do capitalismo industrial. A tecnologia está integrada ao tecido da vida cotidiana e da própria consciência. Sob o impacto dessas diversas forças sociais e políticas, diversas emoções vieram a primeiro plano tanto na vida pública quanto na consciência individual.

Um sintoma desse mal-estar pode ser encontrado no fato de que a social-democracia, pela qual se lutou tanto nos últimos duzentos anos, está em declínio e é até mesmo questionada em vários países do mundo por líderes populistas e autoritários, bem como por eleitores insatisfeitos. Esses movimentos políticos atingem práticas fundamentais das democracias deliberativas como a responsabilização, o Estado de Direito e o respeito aos fatos. Outro sinal desse mal-estar é o aumento significativo de problemas de saúde mental entre jovens adultos na última década. A Associação Americana de Psicologia (APA – *American*

*Psychological Association*) revela que “o número de indivíduos relatando sintomas compatíveis com depressão nos últimos 12 meses aumentou 52% entre os adolescentes, de 2005 a 2017 (de 8,7% para 13,2%), e 63% entre os jovens adultos de 18 a 25 anos, de 2009 a 2017 (de 8,1% para 13,2%)”. Além disso, observa-se um impressionante aumento de 71% no número de jovens adultos que dizem ter experimentado “sofrimento psicológico grave nos 30 dias anteriores”, entre 2008 e 2017 (de 7,7% para 13,1%).<sup>23</sup> Estudantes do ensino médio relatam “sentimentos persistentes de tristeza ou desesperança” com maior frequência. Em 2009, 26% afirmavam se sentir assim; esse número subiu para 44% em 2021.<sup>24</sup> O Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC – *Centers for Disease Control*) fornece outro dado impressionante: de 2000 a 2021, houve um aumento de 36% nas taxas de suicídio.<sup>25</sup> Não quero estabelecer aqui uma ligação direta entre os dois fenômenos, o político e o mental. Apenas gostaria de sugerir que ambos carregam o traço de um mal-estar, termo que prefiro em vez dos termos comumente invocados no debate público, como crise, declínio ou colapso civilizacional. A crise da democracia e o aumento do sofrimento psíquico nos alertam para o fato de que algo na vida emocional e social da modernidade tardia precisa ser enfrentado e compreendido.

Denomino essa modernidade de “explosiva”, e não simplesmente “desconfortável” ou “repressiva”, porque muitas das características institucionais decisivas da modernidade entram em conflito umas com as outras e criam profundas tensões e contradições dentro do sujeito. Mesmo que, como já mencionado, nenhuma das emoções discutidas seja em si moderna, nunca antes as emoções foram tão demandadas, de maneira tão intensa, por instituições como o mercado consumidor, a cidadania democrática, a vida privada, a desigualdade econômica

e a dominação econômica. Nunca antes na história as instituições econômicas, culturais e políticas demandaram emoções de forma tão sistemática. Por exemplo, por mais antiga que seja a emoção da inveja, nunca antes ela esteve tão incorporada estruturalmente à cultura do consumo. O mesmo acontece com a raiva, que circula por meio de orientações políticas bastante complexas, por notícias enviesadas e uma ampla exposição a plataformas ideológicas e bolhas de redes sociais. Determinadas emoções foram, de fato, “consolidadas” por instituições fundamentais da modernidade.

A esperança e o otimismo são a base emocional que estrutura a aspiração individual e as instituições públicas que visam melhorar o destino dos cidadãos. Como veremos no próximo capítulo, a esperança é a categoria constitutiva do indivíduo moderno. Ela está associada com decepção, inveja, raiva, ressentimento, medo e nostalgia, e essa combinação compõe a textura peculiar do mal-estar emocional da modernidade tardia. A democratização e o ideal de igualdade estão fadados a tornar intolerável a desigualdade de classe causada pela produção capitalista. Uma cultura da aspiração e da realização entra em conflito com o acesso cada vez mais limitado a profissões bem remuneradas ou de prestígio. A doutrina política do liberalismo, que visa a garantir a segurança dos cidadãos, na verdade amplia os medos com os quais os cidadãos precisam lidar. Um discurso moral que atribui a mesma dignidade a todos os seres humanos torna a vergonha e o constrangimento mais prováveis, precisamente porque as exigências de dignidade aumentam. Uma prática de intimidade que supostamente produziria maior contato emocional, na verdade, cria processos complexos, tornando as relações íntimas imprevisíveis e difíceis. Essas e outras tensões, contradições e paradoxos formam o enredo conceitual deste livro.

A modernidade também se tornou explosiva por um segundo motivo. Sob a enorme influência tanto da ficção voltada ao consumo quanto da “cultura da psicologia”, as emoções hoje desempenham um papel fundamental nas compreensões de si e na manutenção das relações sociais, cada vez mais dependentes do autoexame consciente e de um monitoramento das emoções. Esse autoconhecimento emocional não é mais acompanhado pela formação do caráter, pela orientação a valores morais, à virtude e ao bem. Os indivíduos estão, antes de tudo, sintonizados com seus objetivos, seus prazeres e sentimentos particulares. Quando as identidades e as relações são feitas e desfeitas apenas conforme a arbitrariedade da vontade individual, quando o trabalho e o estudo resultam de escolhas e aspirações individuais, quando o casamento e a intimidade resultam de atos de escolha, então o sucesso ou o fracasso do indivíduo nesses domínios é atribuído à sua constituição psicológica, ou seja, às emoções “patológicas” ou “saúdáveis” ou a uma “inteligência emocional”. Por todas essas razões, os indivíduos operam uma reclusão reflexiva em direção ao próprio Eu, interrogando suas emoções e tentando moldá-las de acordo com seus objetivos e planos de vida. As emoções se tornaram a realidade por meio da qual os indivíduos apreendem a si mesmos e grande parte de seu mundo social. Com isso, as emoções se transformaram no fundamento e no objeto das relações sociais, conferindo realidade objetiva a elas. A própria realidade torna-se intensamente emocional, uma série de transações emocionais que podem ser explosivas, precisamente porque o conteúdo da vida emocional passou a ser um dos principais fundamentos da realidade e o próprio objeto das transações. As emoções constituem a realidade dos indivíduos e seu campo de batalha, ou seja, aquilo pelo qual um indivíduo luta para dar forma e controlar, e aquilo pelo qual ele entra em conflito com outros.

Minha abordagem não é histórica. Não comparo o presente com o passado, pelo menos não de forma sistemática e rigorosa. Tampouco tento classificar a modernidade como um período histórico mais deletério comparado aos anteriores. O contrário seria verdadeiro. A modernidade tem sido uma mistura de modos crescentes de dominação sobre os seres humanos e destruição da natureza, bem como um progresso moral genuíno, e deve ser considerada no interior dessa tensão. Por fim, embora a maioria das emoções discutidas neste livro tenha sido evocada pelo menos desde os tempos bíblicos, o que há de novo é seu objeto (por exemplo, a inveja a grupos que se beneficiaram de políticas de ação afirmativa), sua intensidade e capacidade de contágio (por exemplo, a raiva que circula nas redes sociais), sua combinação única (a esperança e a frustração peregrinas), sua proeminência na consciência de indivíduos modernos (um sentimento permanente de vitimização ressentida, por exemplo), sua institucionalização (a cultura do consumo, o nacionalismo, a vida privada ou a democracia, todos constituindo formas de canalizar e construir emoções) e, por fim, a própria suposição de que temos direito a uma vida emocionalmente isenta de dor (tornando as assim chamadas emoções negativas menos toleráveis). Todos esses elementos combinados constituem a “modernidade” das emoções discutidas aqui.

Este livro, então, oferece uma tese geral – a da modernidade explosiva – mas é escrito como uma série de quadros não tão conectados entre si, cada qual esboçando, em vez de descrevendo, as transformações de um Eu emocional sobre o pano de fundo das grandes mudanças institucionais da modernidade. Tais esboços questionam as fronteiras dos campos disciplinares e oferecem reflexões sobre o momento atual por meio das lentes da sociologia das emoções.<sup>26</sup> Gostaria, então, que minha tese geral fosse compreendida por meio de uma série