

## [ENSAIO]

### O MAL-ESTAR DO/NO CORPO

Jucinete Lopes da Silva<sup>1</sup>

#### INTRODUÇÃO

Na sociedade, atualmente, entre algumas formas de sofrimento em larga escala estão as patologias da mente, a depressão, ansiedade e alguns outros transtornos psíquicos, que provocam sentimentos de angústia, solidão, dor e sofrimento, frente ao presente, o futuro ou mesmo o passado. Todavia, esses aspectos não estão voltados apenas para quem está doente. Em meio a um governo como o atual no Brasil, onde a população está entrando novamente no mapa da fome, os recursos naturais, os povos, sobretudo os originários e de matriz africana, não são respeitados e nem valorizados, pelo contrário, são usufruídos, extenuados ao máximo a sua cultura e destruídos por um sistema que apenas visa o lucro, é impossível não sofrer, não temer o futuro, não desenvolver o sentimento de angústia e, por vezes, solidão.

---

<sup>1</sup> Pós-graduanda no Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais e Humanas da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte - UERN, graduada em licenciatura em História- UERN. E-mail: Jucinethelopes@gmail.com E-mail institucional: Jucinetesilva@alu.uern.br

Ao mesmo tempo em que tem crescido o índice de depressão<sup>2</sup>, o país está se tornando uma sociedade dos *flashes*, onde tudo é gravado, postado, comentado, em uma busca incessante por *likes*. As redes sociais são lugares onde a tristeza, o sofrimento é mascarado, onde todo mundo é feliz, está em um relacionamento, ama o trabalho, acorda cedo, faz atividades físicas, luta por alguma causa social, da qual interage apenas pela internet, tem uma vida perfeita e um corpo perfeito. Tudo enfeitado, aumentado ou diminuído de acordo com a necessidade de parecer estar bem.

Desta forma, é negado aos indivíduos demonstrarem tristeza, estresse, ou qualquer outro mal-estar que quebre o padrão de uma sociedade positiva. Portanto, é proibido também que os corpos estejam fora dos padrões estabelecidos socialmente. Há uma pressão para que as pessoas sejam sempre magras, brancas, de cabelo liso e corpo malhado, o que acaba causando ansiedade e sofrimento aos que não estão dentro dos modelos socialmente aceitos, uma pressão estética que corrompe e leva os que tem como pagar a fazerem cirurgias estéticas que modifiquem o que está fora do padrão. Atualmente, o país é o segundo maior no ranking dos países com maior número de cirurgias estéticas, mas já esteve no pódio<sup>3</sup>.

Esses números mostram como os indivíduos atualmente estão cada vez mais preocupados com as assimetrias, odiando o que está diferente e procurando está sempre em simetria com os demais. Logo, nasce um padrão de exclusão com quem não se encaixa no modelo de ‘perfeição’ que o sujeito considera aceitável. Esse comportamento é negado, em vista de que não é socialmente aceito desrespeitar as diferenças, mas é um comportamento amplamente praticado. Aqui, pensamos que esse

---

<sup>2</sup> Disponível em: < [Disponível em: < <http://www.revistahesm.coc.fiocruz.br/no-dia-mundial-da-saude-oms-alerta-sobre-depressao/>> Acesso em: 08 de ago. 2022](https://www.cnnbrasil.com.br/saude/pesquisas-apontam-aumento-nos-casos-de-depressao-no-brasil/#:~:text=A%20Pesquisa%20Nacional%20de%20Sa%C3%BAde,foi%20de%207%2C6%25.> Acesso em: 08 de ago. de 2022</a></p></div><div data-bbox=)

<sup>3</sup> Disponível em: < <https://g1.globo.com/saude/noticia/2022/07/03/mamas-rinoplastia-e-lipo-brasil-esta-entre-paises-que-mais-fazem-cirurgias-plasticas-veja-lista-e-ranking.ghtml> > Acesso em: 09 de ago. de 2022

comportamento é encorajado ao sujeito se sentir protegido na massa, segundo Freud, usando Le Bon, o sujeito em massa desce degraus da civilização, não teria o mesmo comportamento caso estivesse sozinho.<sup>4</sup>

## SOCIEDADE, CORPO E SOFRIMENTO

Uma compreensão que devemos ter é que o próprio conceito de corpo é construído. Em seu texto, Rodrigues<sup>5</sup> fala sobre a construção do imaginário ao redor da ideia de corpo, onde representaria muito mais do que apenas o fisiológico. Portanto, temos que compreender que o corpo humano não é apenas uma construção fisiológica e anatômica, mas é também uma construção social. O corpo humano é construído socialmente, ou pelo menos, o conjunto complexo de símbolos que estabelecem o que seria este corpo humano em meio a sociedade, e qual a visão que devemos ter sobre ele. Um exemplo, seria a compreensão do nojo sobre o corpo, onde ações que deveriam ser apenas anatômicas, como uma secreção nasal se torna um símbolo que gera repulsa em nosso inconsciente. Logo, o corpo seria um complexo simbólico, onde as suas ações trariam consigo um significado prático para a relação em sociedade, significado este que foi construído socialmente.

Estaremos lidando com processos simbólicos mais que com processos naturais, pois, como vimos, porque é elemento de um complexo social, o corpo é um complexo de símbolos; um sistema simbólico que porta a sua mensagem, mesmo que os seus receptores e emissores não estejam ou não sejam conscientes dela. Um sistema de símbolos que está sempre presente no comportamento social em relação ao corpo, ou no comportamento do corpo em relação à sociedade, mesmo que esta presença seja apenas uma associação simbólica, presença *in abstenia*, porque qualquer mensagem supõe a totalidade do sistema que provém. (RODRIGUES, 1975 p.130)

A relação corpo/sociedade agora se torna um sistema simbólico complexo, que não caberia explicar em sua totalidade aqui, onde a sua

---

<sup>4</sup> FREUD, S. **Psicologia das massas e Análise do eu e outros textos (1920-1923)**. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2016. (Obras Completas, volume 15).

<sup>5</sup> RODRIGUES, José Carlos. **O tabu do corpo**. Rio de Janeiro: Edições Achiamé Ltda, 1975.

construção simbólica se torna variável dependendo de diversos fatores, tais como, o local e quem está sendo o produtor disto. Os círculos do mundo virtual são capazes de ditar a forma como enxergamos o corpo do outro, assim como o outro enxergar o nosso corpo e, que não necessariamente, tem que condizer com a realidade do nosso corpo. A técnica de *photoshop*, muito utilizada nas redes sociais, consegue modificar as fotos de tal forma que, sempre que for conveniente pode vender ao outro uma imagem irreal de um corpo. Han, nos fala como a virtualização e a digitalização está desintegrando a realidade.<sup>6</sup>

Estamos vivendo em uma sociedade pautada pelo individualismo, que cria cada vez mais muros que separam e dividem os indivíduos entre si, menosprezando os que não pertencem ao seu grupo. Desta forma, mesmo em um estado de sofrimento coletivo, o sentimento de empatia só é direcionado a uma pequena camada da sociedade, a parte que está inserida no seu grupo social, consanguíneo e tendemos a fechar os olhos para os demais. Sobre o processo de saber, não saber ou fingir não saber sobre determinadas coisas, Christian Dunker nos elucida sobre os cercamentos:

Saber da existência de atrocidades nos faz recuar a extensão de *nós*, como se automaticamente tivéssemos que nos defender atribuindo a origem e a responsabilidade da tragédia a eles. Essa estratégia pode ser chamada de *cercamento*, pois isola e determina o mal-estar em uma área interior, visível e controlada, comprimindo e protegendo o *nós* em um território interior. (DUNKER, 2017, p. 155)

Os Indivíduos se isolam dentro de si, de seus muros familiares/grupais, o que Bauman nomeia como “de volta às tribos”<sup>7</sup>, e culpabilizam outros sujeitos pelas tragédias, se isentando e, isentando os seus, de qualquer culpa. Uma pessoa vive muito bem sabendo que algum parente seu é racista, finge não ver nas reuniões familiares, e o não ver, como disse Dunker<sup>8</sup>, é colocado como um não saber também. Todavia,

<sup>6</sup> HAN, Byung- Chul. **Sociedade do cansaço**. 2 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017, p. 92.

<sup>7</sup> BAUMAN, Zygmunt. **Retrotopia**. Rio de Janeiro: Zahar, 2017.

<sup>8</sup> DUNKER, Christian. **Reinvenção da intimidade** - políticas do sofrimento cotidiano. São Paulo: Ubu editora, 2017.

frente a uma situação onde as pessoas do ciclo social desse indivíduo descobrem, gera um desconforto, um sentimento de vergonha e humilhação. Em uma sociedade de aparências, o ‘parecer ser’, se torna mais importante do que o ‘ser’.

A política de evitar confrontos, de fingir não enxergar atribuições faz parte do que Byung-Chul Han<sup>9</sup> chama de “algofobia”, que tem uma condição de anestesia permanente, toda condição que se mostre dolorosa é evitada. A dor é vista como um sinal de fraqueza então ela não deve ser sentida e se sentida, não mostrada. A negação dos sentimentos gera em si, uma reclusão de nós em nós mesmos, proporcionando uma ampliação do próprio sofrimento. Tudo isso gera um mal-estar no corpo, onde rompemos uma ligação com nosso eu, causando uma depressão.

O sujeito do desempenho pós-moderno, que dispõe de uma quantidade exagerada de opções, não é capaz de estabelecer ligações intensas. Na depressão todas as ligações e relacionamentos se rompem, também a ligação para consigo mesmo. O luto distingue-se da depressão sobretudo por uma forte ligação libidinosa com um objeto. A depressão, ao contrário, não tem objeto, por isso não tem uma orientação definida. Faz sentido distinguirmos a depressão também da melancolia. A melancolia é precedida por uma experiência de perda. Por isso, ela ainda sempre se encontra numa relação, a saber, numa relação negativa para com o ausente. A depressão ao contrário, se vê cindida de toda e qualquer relação e “elo de ligação”. (HAN, 2017, p. 92)

A depressão acontece quando o sujeito está esgotado, cansado das demandas sociais e de ser senhor de suas ações. É uma relação de sofrimento do corpo do sujeito com suas próprias ações e interações sociais, o esgotamento de si, de viver a sua vida como ela é. Se caracteriza pelo sujeito do desempenho em estado de cansaço. Essa é uma interpretação feita por Han sobre uma das formas de mal-estar dos sujeitos. Porém, segundo Birman, citando Freud:

Para Freud, o gozo e o erotismo humanos, impossibilitados que seriam pelo projeto da modernidade transformariam

---

<sup>9</sup> HAN, Byung-Chul. **Sociedade paliativa**: A dor hoje. Trad. Lucas Machado. 1. ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2021.

radicalmente as individualidades e as comunidades, de forma que o empobrecimento simbólico daí resultante e a violência produzida abririam o horizonte para um mal-estar progressivo nas relações sociais. As diversas modalidades de violência que se constituiriam desde então, assim como a sofisticação destruidora assumida pelas novas tecnologias da guerra, seriam a revelação mais eloquente disso no espaço social. (BIRMAN, 2017, p. 25)

Assim, o processo de mal-estar seria inerente a modernidade, onde a medicalização do social e o controle da sexualidade e das pulsões modificam os sujeitos, gerando mal-estar. O ser humano tende a evitar o sofrimento. Não querer sofrer é algo intrínseco ao ser humano, porém, inevitavelmente, em algum momento irá sofrer. Esse mal-estar pode ser proveniente de relações humanas individuais, um sofrimento coletivo, ou um sofrimento patológico. O sofrimento pode ser inconsciente, dificultando o entendimento do porquê sofrer, ou seja, é oriundo das interações humanas ao longo de uma vida. Como vimos, as coisas cotidianas também nos provocam sofrimento.

Temos muitos motivos para sofrer, e ocasionalmente iremos sofrer, o que importa será como iremos agir frente a esse sofrimento, como iremos enfrentar essa dor. Na sociedade atual, marcada pelo medo de sofrer, a dor não tem mais sentido, a arte de sofrer a dor se perdeu e tudo é medicalizado<sup>10</sup>, porém, é uma medida paliativa, pois o problema em si nunca será enfrentado, apenas remediado de forma temporária, negando assim uma cura mais duradoura, ou até mesmo 'definitiva'.

Frente ao sofrimento nos imaginamos únicos, como se a dor fosse unicamente destinada a nós. Temos a tendência em procurar alguém para responsabilizar pela nossa dor, terceirizando assim a nossa culpa. O ato de induzir a culpa do sofrimento ao outro facilita a aceitação do fato, pois a nossa dor não poderia ser causada por nós mesmo, afinal quem iria escolher sofrer? Entretanto, a culpabilização do outro, e camuflar o eu nessa construção do sofrer, apenas impede que consigamos lidar com os

---

<sup>10</sup> HAN, Byung-Chul. **Sociedade paliativa: a dor hoje**. Trad. Lucas Machado. - 1. ed.- Petrópolis, RJ:Editora Vozes, 2021.

verdadeiros motivos de nossas angústias, que por vezes, podem ser inconscientes, e permanecerão em estado de dormência, caso os sujeitos permaneçam em zona de conforto evitando a dor.

Procuramos formas de evitar ou apaziguar o sofrimento. Freud fala sobre como o bebê aprende sobre si e o mundo com o descobrimento do prazer, com o seu corpo e, com o prazer frente ao corpo do outro, que seria o prazer do peito da mãe. Desta forma, o bebê aprende a se relacionar com o “objeto”, o que está “fora”. Um outro ponto de reconhecimento do “fora” seria através da luta do Eu para afastar os sentimentos desprazerosos do mundo exterior.

Um outro incentivo para que o Eu se desprenda da massa de sensações, para que reconheça um “fora”, um mundo exterior, é dado pelas frequentes, variadas, inevitáveis sensações de dor e desprazer que, em sua ilimitada vigência, o princípio do prazer busca eliminar e evitar. Surge a tendência a isolar do Eu tudo o que pode se tornar fonte de tal desprazer, a jogar isso para fora, formando um puro Eu-de-prazer, ao qual se opõe um desconhecido, ameaçador “fora”. (FREUD, 1930, p. 18)

Existe também o sofrimento proveniente das coisas que são inerentes ao Eu, mas que negamos, coisas inconscientes das quais não nos permitimos viver por restrições impostas na sociedade. Assim, o ser humano sofre, nesse estranhamento e descontentamento que é o enfrentamento da sua vontade, com a ética determinada pelas regras de convívio social. A negação é uma forma de sofrer, o sujeito que nega as suas reais vontades, o que está no seu íntimo, no fundo tem medo de ser feliz. Pois, só será feliz de verdade ao ir de encontro aos desejos mais profundos.

Uma das formas que o sujeito se utiliza para evitar sofrer seria a religião, ao qual promete que tudo ao qual não podemos viver em vida, ‘viveremos’ após a morte. Por meio desse pensamento, é confortável acreditar que mesmo que a vida terrena seja marcada por muito sofrimento, ao passar para um outro plano, onde nada poderá ser levado, mas tudo que é conquistado será seu eternamente, esse sofrimento será compensado. Por isso, a religião se caracteriza como uma promessa. Freud chama a relação de seu amigo com a religião de sentimento “Oceânico”, algo ilimitado,

fazer-se um com o próximo, um vínculo primário que deriva da necessidade de proteção e amparo frente ao mundo exterior. Desta forma, os sujeitos que estão expostos à infelicidade colocam esse sofrimento como vontade divina, tirando sua responsabilidade pela sua vida, seu futuro e evitando sofrer por 'algo que não está ao seu alcance e não estaria sujeito a sua vontade'.

Quanto às necessidades religiosas, parece-me irrefutável a sua derivação do desamparo infantil e da nostalgia do pai despertada por ele, tanto mais que este sentimento não se prolonga simplesmente desde a época infantil, mas é duradouramente conservado pelo medo ante o superior poder do destino. (FREUD, 1930, p.25)

Dentro dessa realidade da qual desejamos nos furtar, colocar a direção de nossa existência em mãos alheias, a ideia de um impulso psicoafetiva capaz de nos fazer sentir em uma dimensão superior<sup>11</sup> é reconfortante e capaz de nos poupar de um sofrimento por sofrer, onde somos responsabilizados pela nossa dor. A nostalgia está entre uma das formas que o ser humano utiliza para driblar o sofrimento. Seria um rememorar, procurar estar sempre dentro de uma zona de conforto, evitando o novo, o que cause ansiedade, medo e possa sair diferente do que o esperado. Cyrulnik, nos diz que quando a utopia dar lugar a realidade aterrorizante reativamos lembranças de momentos felizes.

Zygmund Bauman, no seu livro *retrotopia*, fala sobre os perigos da nostalgia, de se prender a uma ideia de passado de tal forma que o futuro seja temido, sempre considerado pior do que está o momento atual e querer retornar as glórias de um passado. O progresso tem um sentimento de perda em vez de novas realizações. A ideia de falta de controle das ações futuras nos faz temer e querer um retorno ao passado imutável. O indivíduo em sociedade inevitavelmente irá sofrer, mas numa sociedade onde a dor é temida, existem diversos meios criados pela mente humana para se viver

---

<sup>11</sup> CYRULNIK, Boris, 1937. **Psicoterapia de Deus**. Trad. Monica Stahel- Petrópolis, RJ: Vozes, 2018



na zona de conforto e não se responsabilizar por si e nem como suas ações afetam o outro.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Aqui não colocamos nenhuma conclusão engessada, pois, não é a pretensão desse trabalho, ditar formas de como os sujeitos devem viver frente aos seus mal-estares. Porém, nos atentamos a dizer que viver em uma sociedade da positividade, é viver em uma sociedade da negação, onde tudo é deixado para depois, evitado e desconsiderado para evitar sofrimentos. Contudo, fechar os olhos para os acontecimentos não significa que eles não existem, apenas nos esquivamos do que inevitavelmente irá explodir.

O esgotamento dos sujeitos pode se dá devido ao cansaço de estar sempre, junto a seus pares, performando resultados ‘perfeitos’ irreais e negando a realidade eminente. Dito isso, procurar desacelerar, entender as demandas naturais do nosso corpo. Não remediar nossos sofrimentos e dores e procurar refletir sobre esses mal-estares que nos assolam. Para isso é preciso coragem, para sair do *looping* de estar sempre produzindo, sendo produtivo e medicalizando as dores, sem procurar o sentido do sofrimento, por não ter tempo, por não ter como parar. Krenak, no seu livro *o amanhã não está à venda*<sup>12</sup>, nos traz fortes reflexões sobre ter essa coragem de viver e de fazer mudanças frente as dores e rupturas. Sobre enxergar o mundo muito além do lucro e entender que nem tudo é só sobre nós.

## Referências Bibliográficas

BAUMAN, Zygmunt. **Retrotopia**. Rio de Janeiro: Zahar, 2017.

---

<sup>12</sup> KRENAK, Ailton. **O amanhã não está à venda**. São Paulo: Companhia das letras, 2020.

BIRMAN, Joel. **Arquivos do mal-estar e da resistência**. - 2ª ed. - Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2017.

CYRULNIK, Boris, 1937. **Psicoterapia de Deus**. Trad. Monica Stahel-Petrópolis, RJ: Vozes, 2018

DUNKER, Christian. **Reinvenção da intimidade** - políticas do sofrimento cotidiano. São Paulo: Ubu editora, 2017.

FREUD, S. **Psicologia das massas e Análise do eu e outros textos (1920-1923)**. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2016. (Obras Completas, volume 15).

FREUD, Sigmund. (1930 [1929]) **O mal-estar na civilização**. Edição Standard Brasileira das Obras Completas de Sigmund Freud, vol. XXI. Rio de Janeiro: Imago, 1996, p. 13-122.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. 2 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade paliativa: A dor hoje**. Trad. Lucas Machado. 1. ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2021.

KRENAK, Ailton. **O amanhã não está à venda**. São Paulo: Companhia das letras, 2020.

RODRIGUES, José Carlos. **O tabu do corpo**. Rio de Janeiro: Edições Achiamé Ltda, 1975.

PORTER, Roy. História do corpo. In: BURKE, Peter. (org.) **A Escrita da História: novas perspectivas**. 4ª ed. São Paulo: Editora UNESP, 1992, p. 291-326.

## O MAL-ESTAR DO/NO CORPO

### RESUMO

Este trabalho pretende trazer reflexões sobre o mal-estar do/no corpo. Buscando trazer considerações de alguns autores sobre o corpo, a sociedade e o enfrentamento dos sintomas do mal-estar pelos sujeitos. Na sociedade contemporânea, tecnológica e digital, o corpo físico e psíquico dos sujeitos está em constante sofrimento, sofrendo por sofrer, sofrendo por não querer sofrer.

**Palavras-Chave:** Corpo. Mal-estar. Psíquico. Sociedade.

## *THE DISCOMFORT IN/ON THE BODY*

### **ABSTRACT**

*This work aims to bring reflections on the discomfort within/on the body. Seeking to provide insights from various authors on the body, society, and how individuals cope with symptoms of bodily discomfort. In contemporary, technological, and digital society, the physical and mental well-being of individuals is in constant distress, suffering for the sake of suffering, suffering for not wanting to suffer.*

**Keywords:** *Body. Discomfort. Psychic. Society..*

## LA ENFERMEDAD DE/EN EL CUERPO

### RESUMEN

Este trabajo tiene como objetivo traer reflexiones sobre el malestar de/en el cuerpo. Buscando traer consideraciones de algunos autores sobre el cuerpo, la sociedad y el afrontamiento de los sujetos ante los síntomas del malestar. En la sociedad contemporánea, tecnológica y digital, los cuerpos físicos y mentales de los individuos están en constante sufrimiento, sufriendo por sufrir, sufriendo por no querer sufrir.

**Palabras clave:** Cuerpo. Malestar. Psíquico. Sociedad.