

O corpo, o lúdico, e o bem-viver¹

Briseida Resende^{a*}

^aUniversidade de São Paulo, Instituto de Psicologia. São Paulo, SP, Brasil

“O mundo não é. O mundo está sendo”
(Paulo Freire, 1996)

Vivemos em uma sociedade doente: segundo relatório publicado em 2017 pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão aumentou 18% em dez anos no mundo. O Brasil é o país de maior incidência de depressão na América Latina (5,8% da população, ou seja, cerca de 11,5 milhões de brasileiros!), só perdendo para os EUA (5,9%) quando a América toda é considerada. O Brasil também aparece com uma enorme taxa de transtornos de ansiedade (9,3%, ou seja, 18,6 milhões de pessoas), taxa esta que é três vezes maior do que a média mundial. A depressão pode causar suicídio e, de acordo com a OMS, esta é a segunda maior causa de morte entre jovens no mundo. Junte-se a isso o acúmulo de problemas ambientais, que são indissociáveis dos problemas sociais. Cresce na população o desejo de melhora e, por parte significativa das pessoas, a crença em soluções fáceis, muitas vezes carregadas de intolerância e ódio. Essas crenças carecem da compressão do caráter sistêmico dos problemas existentes e se originam da falta de percepção da conexão do humano com o entorno, somada à profunda ignorância acerca da história, tanto da mais recente quanto da mais distante. Somos frutos de trajetórias de desenvolvimentos individuais geradas em um contexto social em que foram sendo incutidas em cada um de nós rotinas presas a valores ligados à produção e produtividade. Vamos seguindo nossas vidas a cumprir metas e prazos. Muitas vezes até questionamos esses valores, mas não passamos à ação transformadora. Isso porque nossas vidas são pautadas por extensas agendas que visam à produção em detrimento do bem-viver, e favorecendo o sofrimento psíquico, sempre acompanhado do sofrimento corporal, já que somos seres unos. Urge, portanto, questionar a lógica das nossas vidas.

Existe uma bidirecionalidade entre como afetamos e somos afetados pelo entorno que vivemos. Cada um de nós carrega nossa história compartilhada com os outros seres do mundo – uma história evolutiva – e sua história de vida particular, que se desenvolve de forma imbricada com a dos demais, coconstruindo culturas que definem nossos ambientes sociais e físicos. Sendo impossível viver se não for por meio do corpo,

é fundamental que valorizemos as sensações, o sentir/perceber, nossos canais com o mundo. Afinal, a nossa existência se dá por meio dos sentidos. Apesar da obviedade da afirmação, isso é o que menos temos feito em nossos tempos modernos, e nos privamos do que nos traria plenitude.

Seres humanos são curiosos e têm prazer ao explorar (Bateson, 2014). Pela exploração, descobrimos coisas e nos encantamos com o mundo. Para explorar, é necessário tempo livre, o que temos cada vez menos. E temos cada vez mais crianças privadas do brincar por uma agenda preenchida com diversas atividades ditas “formativas”. Algumas dessas até envolvem o corpo e certa ludicidade, como atividades esportivas, mas, sendo atividades dirigidas e sempre monitoradas, impedem que haja de fato uma exploração plena com toda a riqueza de significado e de potencialidades para aprender, que desembocaria em uma ampliação de repertório, fundamental para criar formas de solucionar os diversos desafios que se apresentam ao longo da vida. É na brincadeira livre e no tempo do ócio que surgem novas possibilidades, e também novos obstáculos e conflitos (Lodelo & Bichara, 2009). Ao privarmos nossas crianças dessas fontes de conflitos e desses obstáculos, estamos também as privando da possibilidade de criar soluções e de aprender a lidar com contrariedades (Smith, 2010). Além de limitar tanto as potencialidades quanto à capacidade para lidar com a frustração, a agenda lotada desde cedo já vai moldando nossas crianças para uma rotina já sempre estressante, uniformizante (já que com pouco repertório), com pouco ou quase nenhum lugar para um posicionamento crítico, e bastante medicalizante. Não há tempo/espaço para criação ou decisão por parte das crianças. E, conforme coloca Freire (1996), a pessoa não pode aprender a decidir se não lhe é dada esta chance, e assim, nunca podendo decidir, não pode atingir a autonomia, pois este é um processo. Vemos então que, ao chegar à faculdade, parte significativa das pessoas já apresentou sofrimento psíquico que muitas vezes se intensificam com as demandas dos cursos e da maturidade, com as quais não são capazes de lidar, pois não houve oportunidade para aprender enquanto cresciam. Como escapar disso?

Partindo do pressuposto de que somos agentes históricos e que podemos construir práticas de vida, precisamos reformular essas práticas e nossas rotinas de forma a encontrar e privilegiar o espaço/tempo para SER e VIVER, valorizando o sentir/perceber que só se dá por meio dos corpos. Ao perceber que somos parte de um todo que envolve pessoas e coisas vivas e não vivas,

¹ As ideias expostas neste editorial não expressam, necessariamente, o entendimento de toda a equipe editorial da revista *Psicologia USP*, mas, sim, dos editores que o assinam.

* Endereço para correspondência: briseida@usp.br

tomamos consciência de que tanto problemas ambientais e econômicos quanto problemas de ordem psíquica e social vêm de uma mesma fonte, que é a valorização do lucro e da produtividade em detrimento do bem-viver que emana da conectividade de cada elemento que compõe a rede da vida. Nota-se que esse nosso modo de viver vai acarretar consequências aos modos de viver das sociedades tradicionais, levando nossas mazelas consequentes da separação natureza e cultura aos quatro cantos do mundo.

A superação do ódio e do desconforto dos tempos em que vivemos passa pela percepção da conectividade de todos os organismos vivos e dos elementos não vivos que tecem a rede do mundo. Um caminho para conseguir essa percepção é o incentivo a uma motivação básica de seres humanos, que é satisfação da curiosidade, a busca da ludicidade, o prazer que vem de conhecer, de explorar e de brincar livremente. E de se entender como sujeito da história, que percebe e age, usando o que foi para construir o que virá.

Referências

- Bateson, P. (2014). Play, playfulness, creativity and innovation. *Animal Behavior and Cognition*, 1(2), 99-112.
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática docente*. São Paulo, SP: Paz e Terra.
- Lordelo, E., & Bichara, I. D. (2009). Revisitando as funções da imaturidade: uma reflexão sobre a relevância do conceito na Educação Infantil. *Psicologia USP*, 20(3), 337-354.
- Smith, P. K. (2010). *Children and play*. Chichester, UK: Wiley & Blackwell. doi: 10.1002/9781444311006.
- World Health Organization. (2017). *World health statistics 2017: monitoring health for the SDGs sustainable development goals*. Geneva, SZ: WHO.