

## 15º Congresso de Inovação, Ciência e Tecnologia do IFSP - 2024

### Um olhar crítico acerca do Bem-Estar pessoal a partir da filosofia de Aristóteles e Byung-Chul Han

GABRIELY P. SANTOS<sup>1</sup>, ANÉSIO A. C. NETO<sup>2</sup>

1 Estudante do Ensino Médio Integrado ao Técnico, Bolsista PIBIFSP, IFSP, Campus Votuporanga, prado.gabriely@ifsp.edu.br.

2 Dr. Anésio Azevedo Costa Neto, Docente EBITT, Campus Votuporanga anesio.azevedo@ifsp.edu.br

Área de conhecimento (Tabela CNPq): 7.01.01.00-0 História da Filosofia

#### RESUMO:

A presente proposta de pesquisa tem por ponto de partida dialogar com dois autores da História da Filosofia (Aristóteles e Byung-Chul Han) com o intuito de elaborar um panorama conceitual do conceito de bem-estar. Para tanto, lançaremos mão de averiguar os pontos de inflexão entre cultura e bem-estar, buscando compreender em que medida explicações filosóficas Antigas e Contemporânea nos fornecem modos possíveis de analisar nosso problema.

**PALAVRAS-CHAVE:** filosofia; bem-estar; sociedade do cansaço;

#### Personal Well-Being: A Critical Perspective from the Philosophy of Aristotle and Byung-Chul Han

**ABSTRACT:** This research proposal starts with a dialogue between two authors from the History of Philosophy (Aristotle and Byung-Chul Han) with the aim of creating a conceptual overview of the concept of well-being. To achieve this, we will examine the points of intersection between culture and well-being, seeking to understand how ancient and contemporary philosophical explanations provide possible ways to analyze our issue.

**KEYWORDS:** philosophy; well-being; the burnout society;

#### INTRODUÇÃO

O bem-estar subjetivo pode ser compreendido enquanto “um conceito complexo, que integra uma dimensão cognitiva e uma dimensão afectiva”, seu campo de estudo abrange outros grandes conceitos e domínios de estudo como “a Qualidade de Vida, o Afecto Positivo e o Afecto Negativo.” (GALINHA & PAIS RIBEIRO, 2005, p. 204). O registro mais próximo, do conceito que hoje entendemos como bem-estar remete à Filosofia Antiga, mais especificamente, na definição de Aristóteles sobre uma vida feliz para os indivíduos da pólis grega. Sua concepção se expressa no saber viver, que, para eles, estava diretamente relacionado a um bom governo. O Filósofo defende que a vida política tem por finalidade trazer o estado pleno de Satisfação Vital dos indivíduos, como podemos notar no trecho a seguir: “garantir uma vida plena e satisfatória [...] E isso, sustentamos, significa viver com alegria e dignidade” (ARISTÓTELES, 1999, p.227-228).

De forma similar, na contemporaneidade, Byung Chul Han investiga aspectos que minam o bem-estar da sociedade. Durante os anos de 2020 a 2022, a pandemia de COVID-19 e o aumento do trabalho remoto intensificaram os transtornos mentais, como ansiedade, alterações de humor e insônia. Em novembro de 2021, uma reportagem da CNN Brasil revelou que 60% das pessoas em terapia iniciaram esse processo durante a pandemia, com ansiedade (53%), alterações de humor (42%) e insônia (41%) sendo as principais queixas dos pacientes. Byung-Chul Han (2017) caracteriza essa Era marcada

pela depressão, ansiedade, TDAH e burnout, enfatizando como o constante bombardeio de estímulos digitais, no cotidiano, limita nossa capacidade de criar mundos.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

Para se alcançar os objetivos desta proposta, a metodologia de abordagem escolhida é a revisão bibliográfica, cujo intuito é explorar e analisar textos que debatem o tema explicitado, a fim de criar um panorama geral conectando conceitos e discussões pertinentes. A partir da leitura de artigos sobre o tema e análise da obra “Sociedade do Cansaço”, de Byung-Chul Han e de comentadores sobre a ideia de bem-estar em Aristóteles. Além disso, adotamos a abordagem qualitativa para a realização de debate das questões abordadas.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A fim de discutir o questionamento da presente proposta, encontramos o filósofo sul-coreano Byung-Chul Han, que se dedica em analisar a sociedade do século XXI, com intuito de compreender como o último modelo de produção da fase do capitalismo interfere na vida psicológica da população em geral.

No ensaio filosófico “A Sociedade do Cansaço”, Byung-Chul Han analisa as formas de violências vivenciadas pela sociedade contemporânea, além de fazer reflexões que possibilitam a compreensão da estrutura do Bem-Estar atualmente, e o quanto estamos nos desagregando da disciplina. Ademais, segundo Han a violência em nossa sociedade é a neuronal, que se baseia no controle a partir de dentro do indivíduo, apenas seguindo as demandas que já lhe foram determinadas, sempre levados ao extremo de tudo, por exemplo, nos sentindo capazes ou incapazes, felizes demais ou tristes, comparados a uma fábrica de subjetividade. De acordo com o filósofo Han, o esquema neuronal se define a partir do excesso de positividade como a principal prática de violência.

No livro “A Sociedade do Cansaço”, o autor nos encaminha para uma análise em como se consiste na estrutura da violência neural da sociedade contemporânea. Ao compreender que o excesso de positividade investido para alcançá-la faz com que o próprio indivíduo se conduza ao seu esgotamento. De forma complementar, tamanha se torna essa positividade ao ponto de gerar um estado de hiperatenção, da multitarefa e de depressão, podendo levar ao esgotamento: “esses cansaços consumiram como fogo a nossa capacidade de falar, a alma” (Han, 2017, p.71).

No segundo capítulo da obra, “Além da sociedade disciplinar”, Han discorre sobre a sociedade disciplinar de Foucault ter se transformado no que vivemos atualmente no século XXI, a sociedade do desempenho, em que seus habitantes não são mais os “sujeitos da obediência”, mas sim de sujeitos do desempenho e da produção. Na sociedade disciplinar de Foucault, a proibição e a negatividade dominavam, o verbo modal que a definia era “o-não-ter-direito”, responsável por gerar loucos e delinquentes. Em contraponto, na contemporaneidade vivemos a sociedade do desempenho, nos afastamos da negatividade e nos aproximamos do excesso da positividade, o poder ilimitado para que os explorados sejam ao mesmo os explorados, nela encontramos motivação e iniciativa, sendo encarado como uma sensação de liberdade incondicional, ambiente que se fortifica, cada vez mais, ao produzir os depressivos e fracassados.

A liberdade para Han (2017) age de forma reversa, o sujeito que tem o senso de ser livre, entende-se que nunca está consciente de sua submissão ao sistema. Sendo submetida, a liberdade provoca coerção e, também, provoca uma sensação falsa aos indivíduos de liberdade e poder. O indivíduo do desempenho, ao entrar na estrutura esperada de produção, apenas se destaca como vítima de um sistema explorador.

O sujeito de desempenho está livre da instância externa de domínio que o obriga a trabalhar ou que poderia explorá-lo. É senhor e soberano de si mesmo. Assim, não está submisso a ninguém ou está submisso apenas a si mesmo. É nisso que ele se distingue do sujeito de obediência. A queda da instância dominadora não leva à liberdade. Ao contrário, faz com que liberdade e coação coincidam. Assim, o sujeito de desempenho se entrega à liberdade coercitiva ou à livre coerção de maximizar o desempenho. (Han, 2017, p.29)

Tal mudança da sociedade se dedica exclusivamente em uma ideia de maximização da produtividade, indivíduos tratados como máquinas de desempenho, de forma que a única exigência se torna a superprodução em massa. Basicamente, aquele que não consegue ou não encontra uma forma de produzir capital, desejo, nem produzir pensamento está fadado a essa sociedade.

Han descreve os efeitos da sociedade do desempenho resultando numa sociedade do cansaço. Nesta, têm gerado culpas, sofrimentos, frustrações e decepções. Desse modo, o adoecimento aparece como uma das poucas saídas possíveis, levando todos ao fracasso social. Neste sentido, o sujeito do desempenho está em uma constante e crescente, os resultados, as cobranças e as exigências só podem originar um cansaço psíquico, um esgotamento que desencadeia doenças com grau de dificuldade para serem superadas. Uma vez que, na sociedade do desempenho os indivíduos estão fadados ao fracasso, a falhas e a derrotas solitárias, surgindo assim, uma sociedade do cansaço.

Também se torna evidente, no capítulo denominado, “Tédio Profundo”, que é debatido de forma crítica como o excesso de estímulos na era digital tem levado à perda da capacidade de atenção. Ao citar Benjamin, Nietzsche e Paul Cézanne, o autor ressalta que a saturação de informações e multitarefas impede o desenvolvimento de pensamentos criativos e reflexões profundas dos indivíduos. A comparação com o comportamento do animal selvagem destaca como vem se tornou superficial e fragilidade das interações humanas na contemporaneidade, apesar da grande atividade nas plataformas digitais. Isso sugere uma preocupação com a falta de originalidade nas experiências humanas contemporâneas.

## **CONCLUSÕES**

Embora o projeto ainda esteja em andamento, os resultados preliminares demonstram um avanço significativo na compreensão do conceito de bem-estar a partir das perspectivas de Aristóteles e Byung-Chul Han. De forma que, ao analisar o ensaio “A Sociedade do Cansaço”, juntamente com artigos que tratam sobre a Satisfação Vital e o Bem-Estar pessoal, vimos que a Sociedade do Desempenho, pode estar em tal situação devido a inexistência de tempo para se dedicar ao seu bem-estar, visto as exigências feitas por esse sistema que visa apenas a mecanização das pessoas.

Essas análises iniciais sublinham a necessidade de uma investigação mais aprofundada os efeitos causados. Os próximos passos do projeto propõem que a pesquisa continuará a evoluir para oferecer uma compreensão mais aprofundada dos desafios identificados.

## **CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES**

Anésio Azevedo Costa Neto orientou e sugeriu modificações no trabalho e Gabriely Prado Santos atuou na redação do trabalho.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecimentos especiais ao PIBIFSP (Programa Institucional de Bolsa de Iniciação Científica do Instituto Federal de São Paulo), que possui como principal objetivo incentivar estudantes da instituição a iniciarem sua contribuição no mundo científico.

Gostaria de expressar meus sinceros agradecimentos ao meu orientador, cuja orientação foi fundamental para a realização desta pesquisa. Graças aos seus ensinamentos e ao seu apoio, tornou-se possível o andamento e o desenvolvimento deste trabalho.

Por fim, agradeço a todos os meus familiares que incentivaram o início da minha caminhada científica.

## REFERÊNCIAS

ARISTÓTELES. **Ética a Nicômaco**. Tradução de Leonel Vallandro e Gerd Bornheim. São Paulo: Abril Cultural, 1973.

ARISTÓTELES. **A política**. Coleção os pensadores, São Paulo: Nova Cultural, 1999.

BENDER, M. S. et al. “Telepsicologia: o uso da tecnologia na escuta terapêutica em tempos de pandemia”. IN: **Anais do Congresso Brasileiro Interdisciplinar em Ciência e Tecnologia. Anais. Diamantina** (MG) Online, 2022. Disponível em: <<https://www.even3.com.br/anais/cobicet2022/508935-telepsicologia--o-uso-da-tecnologia-na-escuta-terapeutica-em-tempos-de-pandemia/>>. Acesso em 15 abr. 2023

COSTA, DES; RODRIGUES, S. de A.; ALVES, R. de CL; SILVA, MRF da.; BEZERRA, ADC; SANTOS, DC dos.; FREITAS, MC de.; OLIVEIRA, PE de.; NUNES, . SF.; SILVA, VC da; NASCIMENTO, CEM do. “A influência das tecnologias na saúde mental do idoso em tempos de pandemia: uma revisão integrativa”. **Investigação, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 10, n. 2, pág. e8210212198, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i2.12198. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12198>>. Acesso em 15 abr. 2023.

FERREIRA, Norma Sandra de Almeida. “As pesquisas denominadas ‘estado da arte’”. In: **Educação & Sociedade**, Campinas, n. 79, p. 257-272, ago. 2002.

FREITAS, C. S. de; CAPIBERIBE, C.L.G.; MONTENEGRO, L. M. B. Governança “Tecnopolítica: Biopoder e Democracia em Tempos de Pandemia”. **NAU Social**, [S. l.], v. 11, n. 20, p. 191-201, 2020. DOI: 10.9771/ns.v11i20.36637. Disponível em: <<https://periodicos.ufba.br/index.php/nausocial/article/view/36637>>. Acesso em 15 abr. 2023

GIACOMONI, Claudia Hofheinz. “Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida” In: **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 1, p. 43-50, jun. 2004. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X2004000100005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2004000100005&lng=pt&nrm=iso)>. Último acesso em 02 out. 2023.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Trad.: Enio Paulo Giachini, Petrópolis: Vozes, 2017.

HOBUSS, João. **Duas Concepções sobre a Felicidade na Ética de Aristóteles**. São Paulo: Hypnos, ano 13, n. 19, 2º semestre. 2007, P. 30-44.

HÖFFE, Otfried. **Aristóteles**. Tradução de Roberto Hofmeister Pich. São Paulo: Artmed, 2008.  
INÁCIO, Livia. “Conforto e economia fazem pacientes manterem psicoterapia à distância.” 2023. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2023/09/conforto-e-economia-fazem-pacientes-manterem-psicoterapia-a-distancia.shtml>. Acesso em: 16 de out. de 2023

MINAYO, Maria Cecília de Souza; SANCHES, Odécio. **Quantitativo - qualitativo: oposição ou complementaridade?** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.9, n.3, p.239-282, jul./set., 1993.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. (Org.) **Pesquisa social teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 1997.

NEGRI, F.; ZUCOLOTO, G.; MIRANDA, P.; KOELLER, P.. “Ciência e Tecnologia frente à pandemia”.

**Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada**, [S. l.] (2020). Disponível em:

<<https://www.ipea.gov.br/cts/pt/central-de-conteudo/artigos/artigos/182-corona>>. Acesso em 15 abr. 2023

NOGUEIRA, V. M. R. “Bem-estar, bem-estar social ou qualidade de vida: a reconstrução de um conceito”. **Semina: Ciências Sociais e Humanas**, [S. l.], v. 23, n. 1, p. 107–122, 2002. DOI: 10.5433/1679-0383.2002v23n1p107. Disponível em:

<<https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/seminasoc/article/view/3858>>. Acesso em: 15 out. 2023

PERINE, Marcelo. **Quatro lições sobre a ética de Aristóteles**. São Paulo: Edições Loyola, 2006.

RIGUE, André. “**Pesquisa indica que 60% dos brasileiros que fazem terapia começaram na pandemia**”. 2021. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/pesquisa-indica-que-60-dos-brasileiros-que-fazem-terapia-comecaram-na-pandemia/>. Acesso em: 16 nov. 2023.

TELLES, S. L.; VOOS, M. C. “Distúrbios do sono durante a pandemia de COVID-19”. **Fisioterapia e Pesquisa**, [S.L.], v.28, n. 2, p. 124-125, 2023. DOI: 10.1590/1809-2950/00000028022021. Disponível em:

<<https://www.revistas.usp.br/fpusp/article/view/192432>>. Acesso em 15 out. 2023