



**PSICOPOLÍTICA, BEM VIVER E SUSTENTABILIDADE INDIVIDUAL: UM DEBATE NECESSÁRIO.**

**PSYCHOPOLITICS, WELL LIVING AND INDIVIDUAL SUSTAINABILITY: A NECESSARY DEBATE.**

Fernanda Borba de Mattos d'Ávila<sup>1</sup>

Rafael Padilha dos Santos<sup>2</sup>

**RESUMO:** A pesquisa pretende analisar problemas apontados pela Psicopolítica, especialmente aqueles relacionados diretamente com a sustentabilidade individual e que interferem na sua compreensão e aceitação, constantemente atacadas por fatores como os padrões impostos pela sociedade, capitalismo e consumismo. O método utilizado foi o indutivo, com pesquisa bibliográfica. Conclui-se pela necessidade de reflexão e debate acerca das ferramentas disponibilizadas pela sustentabilidade individual e pelo bem viver, de modo a materializar a emancipação proposta pela Psicopolítica.

**Palavras-chave:** Psicopolítica. Bem Viver. Sustentabilidade. Sustentabilidade Individual. Técnicas de Poder.

**ABSTRACT:** The research intends to analyze problems pointed out by Psychopolitics, especially those directly related to the individual sustainability and that interfere in its understanding and acceptance, constantly attacked by factors such as the standards imposed by society, capitalism and consumerism. The method used was inductive, with bibliographic research. It concludes by the need for reflection and debate about the tools made available by individual sustainability and good living, in order to materialize the emancipation proposed by Psychopolitics.

<sup>1</sup> Advogada. Doutoranda em Ciência Jurídica - Universidade do Vale do Itajaí campus Itajaí/SC em dupla titulação com a Università degli Studi di Perugia (Itália). Mestre em Ciência Jurídica pela mesma instituição. E-mail: fernanda.borbamattos@gmail.com.

<sup>2</sup> O autor é Doutor em dupla titulação pela Universidade do Vale do Itajaí (Brasil) e pela Università degli Studi di Perugia (Itália). Mestre em Filosofia pela UFSC. Especialização em psicologia social pela Universidade Estatal de São Petersburgo (Rússia). Professor no Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ciência Jurídica, nos cursos de Doutorado e Mestrado em Ciência Jurídica, e na Graduação no Curso de Direito da UNIVALI, e advogado. É coordenador do curso de Mestrado Profissional Internacional Conjunto em Direito das Migrações Transnacionais. E-mail: padilha@univali.br.

**Key words:** Psychopolitics. Well Living. Sustainability. Individual Sustainability. Power Techniques.

## INTRODUÇÃO

O objetivo do presente artigo é demonstrar que a Sustentabilidade Individual se relaciona diretamente com os problemas apontados pela Psicopolítica e evidenciar a conexão entre Psicopolítica, Sustentabilidade Individual e Bem Viver. Este debate pode ser muito eficaz para uma melhor compreensão das ações e decisões que podem e devem ser tomadas para que se chegue cada vez mais perto de um planeta sustentável em todas as suas dimensões.

Nos dias atuais é importante que o indivíduo disponha de mecanismos e ferramentas com as quais ele possa dispor da oportunidade de se observar de forma autônoma aos padrões que a Sociedade e o Capitalismo impõem. Trata-se de uma ação complexa, que demanda um autoconhecimento apurado, que irá refletir e demonstrar as reais necessidades e qualidades do indivíduo.

São questionamentos e estudos que se fazem necessários para que se possa ter um olhar diferenciado sobre o que pode ser efetivamente estudado e que irá surtir efeito social e científico.

Psicopolítica, Bem Viver e Sustentabilidade Individual são vertentes jusfilosóficas que devem ser estudadas e analisadas em conjunto, pois unidas trazem a importância científica e social que demanda uma pesquisa.

O problema que se tem é: o relacionamento e a análise conjunta do Bem Viver e da Sustentabilidade Individual podem evoluir para uma proposta que solucione ou amenize consideravelmente os problemas apontados pela Psicopolítica?

Num primeiro momento serão apresentados problemas trazidos pela Psicopolítica, logo após a relação entre Bem Viver e Sustentabilidade Individual, para no terceiro item discorrer sobre de que maneira estes institutos podem atuar na solução ou minimização dos problemas então apontados no primeiro item. Ao final, as considerações finais para a síntese do trabalho.



Quanto à Metodologia empregada, registra-se que, na Fase de Investigação<sup>3</sup> foi utilizado o Método Indutivo<sup>4</sup>, na Fase de Tratamento de Dados o Método Cartesiano<sup>5</sup> (LEITE, 2001, p. 22-26) e, o Relatório dos Resultados expresso no presente artigo é composto na base lógica indutiva.

Nas diversas fases da Pesquisa, foram acionadas as Técnicas do Referente<sup>6</sup> (PASOLD, 2018, p. 62), da Categoria<sup>7</sup> (PASOLD, 2018, p. 30), do Conceito Operacional<sup>8</sup> (PASOLD, 2018, p. 43) e da Pesquisa Bibliográfica<sup>9</sup> (PASOLD, 2018. p. 217).

## 1 PSICOPOLÍTICA

Inicialmente cabe destacar que o fragmento “política” do termo Psicopolítica não se refere como uma psicologização do social ou da própria política, e nem como a politização do psicológico ou da psicologia. Ele faz menção à própria vida, ao poder vital de estar vivo e de se permitir deixar sentir, fluir e criar sentimentos para absorver a realidade através do seu estado mental (pensamentos, afetos e percepções). Autorizados em rede, funcionam como subsídio e são autorizados a serem utilizados como fontes de referência para sua capacidade de julgar (OURIQUES, 2017, p.315).

Isto explica o caráter transdisciplinar da Psicopolítica em si e de todo o estudo que a envolve, o que implica a reunião de estudos filosóficos, políticos, sociológicos e culturais, que nos fazem compreender a importância deste estudo, seja para a sua aplicação e uso em questões sociológicas, econômicas ou individuais e humanistas.

Além de se relacionar com a economia sob o viés do consumo, a Teoria Psicopolítica, devido seu caráter transdisciplinar, também se relaciona com o meio ambiente, levantando

---

<sup>3</sup> “[...] momento no qual o Pesquisador busca e recolhe os dados, sob a moldura do Referente estabelecido [...]”

<sup>4</sup> “[...] pesquisar e identificar as partes de um fenômeno e colecioná-las de modo a ter uma percepção ou conclusão geral [...]”.

<sup>5</sup> Sobre as quatro regras do Método Cartesiano (evidência, dividir, ordenar e avaliar).

<sup>6</sup> “[...] explicitação prévia do(s) motivo(s), do(s) objetivo(s) e do produto desejado, delimitando o alcance temático e de abordagem para a atividade intelectual, especialmente para uma pesquisa.” PASOLD, Cesar Luiz. **Metodologia da pesquisa jurídica: teoria e prática**, p. 62.

<sup>7</sup> “[...] palavra ou expressão estratégica à elaboração e/ou à expressão de uma ideia.” PASOLD, Cesar Luiz. **Metodologia da pesquisa jurídica: teoria e prática**, p. 30.

<sup>8</sup> “[...] uma definição para uma palavra ou expressão, com o desejo de que tal definição seja aceita para os efeitos das ideias que expomos [...]”.

<sup>9</sup> “Técnica de investigação em livros, repertórios jurisprudenciais e coletâneas legais”.

temas importantes tanto sobre o consumo desordenado e desnecessário (típico do capitalismo), bem como pelo seu rápido desuso ou obsolescência programada.

O estudo transdisciplinar da Psicopolítica demanda que seus pontos fundamentais se baseiem na comunicação entre as ciências bem como em mudanças de alta complexidade de ordens ontológicas, práticas, teóricas, semânticas, epistemológicas, metodológicas e vivenciais.

A própria sociedade do consumo nos coloca no centro de questionamentos existenciais que interferem em questões individuais na ordem psicológica, que faz pensar e repensar sobre as existências, projetos de vida e necessidades, sejam elas materiais ou imateriais. A Psicopolítica traz, de modo especial, diversos desses questionamentos, que vão desde o uso da liberdade individual até a sociedade do cansaço, passando pelo trabalho em excesso e doenças por ele provocadas.

A Psicopolítica pode ser compreendida como uma técnica de dominação que aliena da via da libertação, uma via de emancipação da mentalidade da ignorância, do ódio e da ganância, que são responsáveis tanto pela instauração quanto pela sustentação dos regimes de servidão que se prolongam por anos da história, responsáveis também pelas repetidas crises econômico-políticas, e não somente aquelas nas formas capitalistas (OURIQUES, 2017, p. 310-341)

Partindo do conceito de psicopolítica, no sentido de que é compreendida como uma indústria da consciência que gera alienação, estão correlacionados inúmeros problemas sociológicos, culturais, psicológicos e econômicos. Dentro das variáveis desses problemas, a Psicopolítica deve ser considerada como um controle, que incide não sobre os corpos, mas principalmente sobre a mente.

O poder que antes era biopolítico, que operava sobre os corpos, especialmente no que se refere a obediência, passa a ser psicopolítico, que opera sobre a mente, através da análise de uma doutrina neoliberal que prega a menor participação do Estado na economia. Neste ponto o poder se modifica através de novas técnicas e dispositivos (HAN, 2020).

E para que esse poder, esse controle sobre a mente seja exercido de modo responsável, a liberdade passa a ter papel fundamental nesse processo. Para Han (HAN, 2020, p.10), o neoliberalismo apresenta um indivíduo livre das imposições e das escolhas alheias, em que ele mesmo é o seu próprio senhor e aquele modelo de dialética hegeliana em que há a relação “servo x senhor” já não existe mais.



Neste ponto, cabe uma pergunta relativa à liberdade: o que se quer é ser livre? Ou se busca eternamente por algo ou alguém para que se crie uma relação de “dívida” para que não haja sentimento de culpa, por exemplo, ao trabalhar muito?

Observando o neoliberalismo (e a falsa liberdade a ele acoplada) como uma mutação do capitalismo, formando um olhar neoliberal sobre a autoexploração, o que se observa é que a agressão nesse caso é dirigida a nós mesmos, ao próprio indivíduo, ela não transforma explorados em revolucionários, mas sim em depressivos. Ele transforma o trabalhador em empreendedor, em que servo e senhor se concentram em uma única pessoa (HAN, 2020, p.14).

O neoliberalismo transforma o cidadão em consumidor. E o cidadão se comporta igualmente de maneira passiva diante do consumo (ou do produto consumido) e da política: ele apenas reclama e critica. Os políticos e a política seguem a mesma lógica do consumo: são os próprios fornecedores, enquanto os cidadãos (eleitores) são seus clientes, que se desagradam ou tecem críticas quando o produto não era da maneira que ele esperava que fosse, mas não promovem nenhuma ação efetiva que enseje mudança (HAN, 2020, p.19).

Nem sempre se busca com o estudo e aprofundamento da psicologia algum inimigo ou mártir, que esteja alheio, que seja externo ao ser humano. No caso da Psicopolítica, o inimigo não é, digamos, palpável. Não se trata do capitalismo, da política, dos brancos, da elite, dos opressores ou quem quer que seja ou se denomine.

O inimigo é o próprio estado mental, que cria, transforma e sustenta sistemas de servidão, que oprimem tanto o oprimido quanto o opressor. É a mente, o estado mental que impede que o indivíduo se desvincule das amarras que ele mesmo se colocou.

O regime neoliberal de dominação se apropria completamente das tecnologias do eu, criando a tecnologia de si x tecnologia do poder. São formas de exploração quase que imperceptíveis promovidas pela Psicopolítica neoliberal, que tem como exemplo os empreendedores, que teórica e até erroneamente pensam serem donos de si, seus próprios patrões, quando na verdade o regime neoliberal os explora por inteiro (HAN, 2020, p.43-44).

É exatamente neste ponto que se verifica que o sistema não explora o indivíduo de forma direta, mas sim de maneira sutil, fazendo com que o indivíduo faça uma interpretação desta exploração como sendo uma forma genuína de liberdade.

A exemplo do empreendedorismo, ele na grande maioria das vezes passa uma sensação de liberdade ao empreendedor, que não deve satisfação ao seu patrão, pois ele mesmo o é. Ocorre que ele continua sendo escravo e servo do mesmo sistema neoliberal, trabalha

certamente mais de 12 horas diárias com o pensamento de que trabalha para si, quando na realidade ele luta contra os impostos e crises econômicas permanentes. O indivíduo tem a falsa percepção de liberdade, quando na verdade é constantemente vigiado e controlado pelo sistema e pelo estado neoliberal.

Conforme aponta Han (2020, p. 55-56), esta nova técnica de poder do Estado neoliberal, pode ser comparada com o estado de vigilância criado por George Orwell. Na ocasião, no ano de 1984, o país retratado estava em guerra com a programação televisiva que se manifestava de forma contrária a oposição do governo. Neste estado de vigilância as técnicas que eram aplicadas eram eletrochoques, privação de sono, isolamento, drogas a tortura física.

Neste ponto fica clara a diferenciação das técnicas de poder utilizadas no estado de vigilância e das técnicas de poder utilizadas pelo regime neoliberal. Aquelas se baseavam em um poder físico sobre os corpos, enquanto estas têm como principal alvo o controle psicopolítico, mental, do futuro, em nada se relacionando com a administração do passado (HAN, 2020, p. 55-56).

E é com a intenção de combater esse controle psicopolítico, que exerce grande poder sobre a psique dos indivíduos, que se faz necessária a disseminação de ferramentas que possam então fornecer aos indivíduos a implementação de valores vitais como a qualidade de vida, qualidade psicológica e promoção da Sustentabilidade Individual aliada ao Bem Viver.

É um ciclo infundável, em que a sociedade impõe valores e padrões a serem seguidos e bens a serem conquistados. Com o alto índice de desemprego, os indivíduos se veem obrigados a buscar por novas ou outras fontes de renda. Decide então empreender, com a máxima de “ser o seu próprio patrão”. Com isso, passa a trabalhar 10, 12, 14, 16 horas diárias, para cumprir e atingir metas e objetivos que em grande parte não são seus, para ter direitos e honrar com deveres que também não são seus, deveriam ser do Estado.

É desta emancipação que se precisa. E para conquistá-la são necessárias ações e estudos pautados tanto na Sustentabilidade Individual quanto no Bem Viver, que vão disponibilizar de ferramentas precisas e eficazes relacionadas ao apoio e fortalecimento da psique do indivíduo, o auxiliando na busca e no encontro do seu próprio eu.



Esse encontro vai permitir que ele consiga se desvencilhar das amarras nele colocadas por valores equivocados, impostos e disseminados pelo estado neoliberal, onde são criados inimigos baseados no dinheiro, trabalho e consumo excessivo.

Nesse sentido, a mídia e a ecologia comunicacional tem efetiva participação, haja vista que a própria mídia, seja jornalística ou, atualmente, através das redes sociais, cria diariamente um punhado de inimigos. A cada chamada do telejornal ou na propaganda, um inimigo. A cada deslizada na tela do *smartphone*, um inimigo.

São esses os inimigos que nosso estado mental cria e transfere sentimentos, sejam bons ou ruins, transferindo mais uma vez a responsabilidade individual de cada um para terceiros, sempre dando nomes e rostos para os problemas criados e solucionados midiaticamente.

## **2 BEM VIVER E SUSTENTABILIDADE INDIVIDUAL**

O termo Bem Viver é a tradução mais próxima do significado que Alberto Acosta passa sobre o conceito de “*Buen Vivir*”, analisando-o de forma conjunta com o termo em *kichwa* (*sumak kawsay*), língua na qual foi originado seu conceito na versão equatoriana. Segundo o Dicionário Kichwa – Español, a expressão “*sumak*” se traduz como belo, bonito, preciso, primoroso. Já o termo *kawsay* se traduz como vida (ACOSTA, 2016, p.10).

A partir destes significados, o Bem Viver pode ser compreendido como uma forma de vida pautada especialmente em três grandes pilares: a dignidade da pessoa humana, o humanismo e a sustentabilidade. Sendo que estes subdividem-se em tantos outros como política, sociedade, ética, consumo, governança, transnacionalidade dentre outros.

Diante das traduções citadas acima e agora, baseada nelas e em outras leituras, de maneira livre pelos autores deste artigo, o Bem Viver se apresenta como uma proposta, como uma solução para problemas de ordem sociológica, econômica, ética e política.

Analisando o próprio conceito do Bem Viver, podemos claramente associá-lo à Sustentabilidade<sup>10</sup>. Juntos eles podem assegurar condições humanizadas e propícias ao adequado desenvolvimento “do bem estar físico e psíquico no presente, sem empobrecer ou inviabilizar o bem estar no amanhã [...]” (FREITAS, 2019, P. 29).

---

<sup>10</sup> Segundo FREITAS, 2019: a sustentabilidade, numa fórmula sintética, consiste em assegurar, de forma inédita, as condições propícias ao bem-estar físico e psíquico no presente, sem empobrecer ou inviabilizar o bem-estar do amanhã, razão pela qual implica o abandono, um a um, dos modelos insatisfatórios de praxe”.

Nesse sentido, o Bem Viver alia e alinha-se à Sustentabilidade e se pode vislumbrar que esta junção funciona como um paradigma, um modelo a ser seguido tanto pelo direito contemporâneo como para o direito futuro, pois ela exige da humanidade ações contundentes e radicais no sentido de clamarem para si um senso de autorresponsabilidade que lhe é próprio, diante de si, do outro e do planeta (SOARES, 2021).

A Sustentabilidade é detentora de um caráter pluridimensional e interdisciplinar, pois o seu objetivo e o que ela visa garantir, preservar e tornar sustentável é o próprio bem-estar em suas mais diversas faces. Dado este caráter pluridimensional, a Sustentabilidade é separada em 5 dimensões: social, ética, ambiental, econômica e jurídico-política.

Para Juarez Freitas, o conceito de Sustentabilidade pode ser definido como um princípio constitucional, cujo objetivo é o de determinar a responsabilidade tanto do Estado quanto da sociedade no que diz respeito ao desenvolvimento concreto e solidário, material e imaterial, durável, equânime, preferencialmente pelas vias da prevenção e da precaução, no presente e no futuro, de modo que convirjam para o bem-estar (FREITAS, 2019).

O primeiro ambiente que habitamos, é o nosso próprio corpo. É nossa primeira casa, primeira morada e da qual devemos nos empenhar em cuidar com todo o zelo. Para que se consiga desenvolver o seu próprio eu, de maneira que estejam alinhados mente, corpo, espírito e meio ambiente, é necessário que se observe e de especial atenção aos sinais que o próprio corpo dá, sendo ele o primeiro ambiente individual, bem como o meio ambiente em si, aquele no qual todos estão inseridos como cidadãos e do qual fazem parte ativa em sociedade.

A partir dessa percepção e da compreensão absorvida pelo homem de que ele possui papel de destaque no e para o meio ambiente, ele passa também a contextualizar a importância do autoconhecimento para que este papel seja desempenhado com esmero e de forma contributiva positiva.

O ser humano é detentor da capacidade de evidenciar tanto a essência de algo como de alguém. A sustentabilidade humana fornece subsídios que criam, mantêm e dão direção no sentido de orientar todo e qualquer indivíduo no caminho para o alcance da sustentabilidade individual.

E a busca pelo seu próprio eu perpassa por diversas atitudes, que vão desde uma boa alimentação, atividades físicas regulares, não ingestão exagerada de bebidas alcoólicas ou uso de drogas e cigarro. Estas atitudes irão facilitar a compreensão de que o corpo é um templo, e





se o físico deve ser bem cuidado para que se desenvolva mais e melhor, o mesmo deve ser feito com a mente.

Os cuidados com a mente são outros, serenidade, autoconhecimento, busca pela espiritualidade e prevenção de estresse e outras doenças de ordem mental tão comuns em nossa sociedade. A espiritualidade remete à conexão que o homem tem consigo mesmo ou com o divino, priorizando aspectos morais, e distinguindo entre o bem e o mal (SANTOS E MATTOS, 2021).

Contextualizando a importância do autoconhecimento no bojo da Sustentabilidade Individual, é necessário que o indivíduo efetivamente conheça a si mesmo, seja no sentido biológico, físico e psíquico ou também no sentido da sua relação com as regras e com as instituições (de poder ou não), pois são estas que irão estabelecer as regras de convivência humana, impondo limites a sua conduta (SANTOS E MATTOS, 2021).

O indivíduo deve saber se impor diante das situações, de maneira que, de forma individualizada, exponha suas opiniões, críticas e pretensões, dentro do que permitem as regras e legislações vigentes. Trata-se de uma pedagogia social que foca na sustentabilidade como sendo uma pirâmide; o indivíduo deve primeiramente ter consciência da importância do cuidado consigo, do cuidado com a sua psique para que, posteriormente possa compreender que é seu dever promover a sustentabilidade nas suas demais dimensões (SANTOS E MATTOS, 2021).

Quando se manifestam insatisfações, ou também quando existem manifestações positivas a favor de algo que se faz ou que se parece fazer bem ou adequado, é a mente enviando informações de que aquelas determinadas ações pelas quais ocorreram ditas manifestações estão em acordo (ou desacordo) com o que se acha ser sustentável, seja diretamente relacionado a própria sustentabilidade corpórea ou relativo a própria sustentabilidade do meio ambiente no qual estamos inseridos.

Essas atitudes fazem parte do humanismo, por se tratar de um movimento que envolve o ser humano e se interessa por ele em todos os seus aspectos de vida, especialmente política, ética e cultura (ALCANTARA, 2021, p.231-251). Caracteriza-se e destaca-se também por conceber que, além de ser centro de si mesmo é centrado no mundo, tendo espaço para desenvolver a si mesmo e as suas virtualidades naturais, restabelecendo a conexão com o homem natural, seu valor, sua qualidade e direcionando este apanhado de consciência e sentimento na direção da construção responsável do seu próprio mundo (SANTOS, 2017).

E é isto que significa ser humanista, que é aquele que mantém uma relação empática com o meio ambiente, que compreende não ser o único e exclusivo usuário e beneficiário da natureza. Ele compreende seu espaço e sua função perante a natureza, bem como sua responsabilidade perante ela, pois o humanismo o faz compreender que o planeta efetivamente é uma extensão do seu eu em si.

O Bem Viver e a Sustentabilidade Individual, juntos ou não, contrariam e atacam o estilo de vida posto pelo capitalismo e nos traz soluções para as problemáticas apontadas, nesse caso, pela Psicopolítica, especialmente no que tange a compreensão e autoconhecimento no sentido de perceber e diferenciar o que realmente se precisa para viver bem, deixando à margem tudo aquilo que somos, fazemos e compramos somente por imposições neoliberalistas.

São formas de vida que vão de encontro aos modelos que vemos e vivemos, são conceitos que, assim como a humanidade, estão em constante evolução, concretizando-se como uma práxis que “refere-se, portanto, à vida em pequena escala, sustentável e equilibrada, como meio necessário para garantir uma vida digna para todos e a própria sobrevivência da espécie humana e do planeta” (ACOSTA, 2016, p. 15).

Para que se passe ao terceiro e último item, fica o seguinte questionamento: realmente precisa-se de tudo que se tem? Realmente é necessário trabalhar tanto para manter uma vida da qual não se agrada? É nesse ponto que entra de maneira contundente os ensinamentos e reflexões feitos acerca da Sustentabilidade Individual e do Bem Viver como auxiliares na busca pelo autoconhecimento, no intuito de amenizar ou solucionar os problemas apontados pela Psicopolítica.

### **3 PROMOÇÃO DO BEM VIVER E SUSTENTABILIDADE INDIVIDUAL COMO PROPOSTA PARA OS PROBLEMAS APONTADOS PELA PSICOPOLÍTICA**

Diante dos problemas trazidos pela Psicopolítica, o Bem Viver, aliado à Sustentabilidade Individual se mostra como uma ferramenta bastante eficaz para equacionar ou amenizar consideravelmente os problemas trazidos por ela.

A inversão de valores foi uma das responsáveis por nos trazer até aqui e nos fazer viver o momento em que estamos vivendo. O consumo, o capitalismo, a gana infindável pelo desenvolvimento e acúmulo econômico a todo e qualquer custo e em detrimento de qualquer outro desenvolvimento ou evolução nos fizeram chegar muito próximos de um colapso.



Beck (2011, p. 33) alerta quanto aos riscos da modernização, destaca que estes possuem três características clássicas: tem alcance universal, são incalculáveis e imprevisíveis. São universais pois atingem a todos, indistintamente. São incalculáveis e imprevisíveis, pois nem a ciência e nem os seres humanos conseguem prever sua abrangência, seu tempo e duração de acontecimentos e nem calcular a extensão dos danos a serem causados.

Diante de informações como essas, os indivíduos são forçados a repensarem suas atitudes e direcionamento que estão dando para si mesmos e suas próprias vidas, como indivíduos singulares que são, bem como ao meio ambiente, tanto o que se vive fisicamente quanto ao seu primeiro meio ambiente, que é o próprio corpo e a maneira como se encara a economia a tudo o que está atrelado a ela (consumismo, excesso de trabalho, desejos materiais desnecessários dentre outros).

Premissas como o Bem Viver e a Sustentabilidade Individual são as chaves para o autoconhecimento. E esta pode ser observada como sendo uma nova categoria paradigmática, com o poder de alterar formas de vida e pensamento, exigindo da humanidade uma nova e radical mudança de posicionamento diante de si e do planeta, pautada essencialmente na autorresponsabilidade (SOARES, 2021).

Juarez Freitas (FREITAS, 2019, p. 99) trabalha com cinco dimensões da sustentabilidade, além das três tradicionais dimensões ambiental, econômica e social. Para o autor, devem ser adicionadas as dimensões ética<sup>11</sup> e jurídico-política<sup>12</sup>.

Partindo da premissa da sustentabilidade na sua dimensão ética, o que se observa é que, para que haja cooperação e uma compreensão natural da interconexão subjetiva que une todos os indivíduos, se faz necessário o autoconhecimento.

O homem que não se conhece, que não cuida do seu primeiro meio ambiente que é seu corpo e igualmente não conhece e domina sua mente, não cumpre com seu papel primordial e nem com a dignidade dos seus próprios valores. Toda má ação praticada contra si mesmo, retornará ao meio ambiente no qual ele vive e está inserido (VIDOR, 2008, p. 167).

---

<sup>11</sup> A dimensão ética tem como base a cooperação e a solidariedade, haja vista que todos possuímos uma interconexão subjetiva e natural, classificando a solidariedade como dever universal. Tem como propósito a busca pela promoção do bem estar e reconhecimento da dignidade.

<sup>12</sup> Também vista como dever constitucional, ela regulamenta a tutela jurídica do direito ao futuro, na qual todos os esforços devem convergir para a eficácia dos direitos fundamentais em todas as suas dimensões, passando a ter caráter antijurídico e desproporcional todo ataque ou afronta, ação ou omissão que venha a causar danos injustos.

Se faz necessária uma análise entre a ausência ou não aplicação das premissas da Sustentabilidade Individual e do Bem Viver e sua relação com as doenças mentais, especialmente o estresse e o *burnout*<sup>13</sup> (BRASIL, Ministério da Saúde, 2021).

Com o esgotamento profissional causado por demandas e objetivos de trabalho muito difíceis, o indivíduo adoece física e mentalmente, podendo inclusive em casos graves evoluir para uma depressão profunda.

O que antes era comumente encontrado em profissionais que eram funcionários de determinado local ou empresa, especialmente as que trabalham com metas, hoje já não se verifica essa disparidade. O *burnout* hoje atinge de modo expressivo os empreendedores, que, em busca da falsa sensação de liberdade, saíram das empresas e do chão das fábricas para serem seus próprios patrões e assim, diminuam a carga de estresse, cobrança e trabalho excessivo.

Caracteriza-se aí mais uma vez a interligação entre a necessidade de libertação das amarras do Estado neoliberal e o encontro com o autoconhecimento, encontro esse promovido pela aplicação dos paradigmas preconizados pela Sustentabilidade Individual aliada ao Bem Viver.

São exercícios e tarefas que levam determinado tempo para serem compreendidos e postos em prática. Mas são ações que se fazem necessárias, de forma urgente. Há uma necessidade imediata de desvincular a imagem de trabalho excessivo aliada ao sucesso profissional e pessoal. São bens distintos, cada qual com a sua importância de vida, dignidade e humanismo.

Se este artigo ensejou ao menos uma reflexão sobre o tema, o exercício já iniciou. É preciso cuidar e cultivar nossa mente e nosso corpo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

---

<sup>13</sup> Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros. BRASIL. Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout: o que é, quais as causas, sintomas e como tratar. Disponível em: <http://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 11 ago. 2021.



Muitos são os males que assolam a humanidade e, maior que a dificuldade de aceitá-los, é a dificuldade em primeiramente reconhecer a existência deles e buscar uma solução.

Os seres humanos, via de regra, são passionais e suscetíveis a todos os estímulos externos que lhes são direcionados. Eles são, estão, querem, insistem, persistem e nem sempre sabem seu limite, o momento exato de parar, olhar, enxergar, ver, pensar e refletir.

A todo momento são exercidas cobranças, seja de familiares, do trabalho, da vida, da sociedade e dos amigos. No entanto, a cobrança mais feroz e agressiva é aquela que se comete contra si mesmo.

No entanto, esta cobrança não é disparada sem motivo, ela nasce geralmente do que não se vê, apenas sente. E é este sentimento que invade a psique e provoca a confusão, desorientação, depressão e que, talvez, faz pensar de maneira inconsequente.

São muitos os problemas apontados pela Psicopolítica, mas neste artigo lança-se o olhar para aqueles que especialmente se relacionam com a mente, com a psique. Como o próprio conceito de Psicopolítica, ela deve ser vista como uma via de emancipação, de libertação de regimes de escravidão, quaisquer que sejam esses regimes.

A Sustentabilidade Individual e o Bem Viver podem ser os promotores dessa emancipação através da via do autoconhecimento. A ignorância, o ódio e a ganância são fatores que destoam do que propõe o humanismo, são os estados mentais que fazem com que o indivíduo permaneça na servidão e se distancie da sua constituição antropológica.

O autoconhecimento que advém da Sustentabilidade Individual e do Bem Viver, vem acompanhado de questionamentos básicos, que irão direcionar o indivíduo para um caminho oposto do que prega o neoliberalismo com seu culto ao empreendedorismo e da unificação de servo e senhor em uma mesma pessoa.

Isto nada mais é do que uma falácia, um discurso retórico para que seja retirado do rol de obrigações e deveres do estado uma gama de direitos inerentes ao cidadão e a promoção da sua dignidade. É um conjunto de ações que culmina no regime de servidão. Trabalha-se incansavelmente para poder comprar o que não se precisa, com o dinheiro que não se tem, para impressionar alguém de quem não se gosta.

Neste artigo o que se propõe é a reflexão acerca das ferramentas de que dispõe a Sustentabilidade Individual e o Bem Viver no sentido de promover o autoconhecimento e então utilizá-lo como meio para a emancipação proposta pela Psicopolítica. As bases para que esse processo obtenha êxito são o humanismo, que também prega a interação com o ambiente e seu

reflexo na dignidade humana e a sustentabilidade, observada sob a ótica de todas as perspectivas a que ela se propõe.

O autoconhecimento é a chave para que possamos gozar da vida, da nossa dignidade e do nosso planeta de maneira saudável, ótima, plena e livre de conceitos e pré-conceitos determinados por terceiros.

### REFERÊNCIAS DAS FONTES CITADAS

ACOSTA, Alberto. **O bem viver: uma oportunidade para imaginar outros mundos.** Tradução de Tadeu Breda. São Paulo: Autonomia Literária, 2016.

ALCANTARA, Liliane Cristine Schlemmer; SAMPAIO, Carlos Alberto Cioce. **Bem Viver como paradigma de desenvolvimento: utopia ou alternativa possível?** Revista de Desenvolvimento e Meio Ambiente, Universidade Federal do Paraná, v. 40, 231-251, abr.2017. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/made/article/view/48566/32108>. Acesso em: 26 abr.2021.

BECK, Ulrich. **Sociedade de risco: rumo a uma outra modernidade.** Tradução de Sebastião Nascimento. São Paulo: Editora 34, 2011.

BRASIL. Associação Brasileiro de Ontopsicologia. **As descobertas da ontopsicologia: o em si ôntico.** Disponível em <http://www.ontopsicologia.org.br/midias/ontopsicologia/as-descobertas-da-ontopsicologiaem-si-ontico/403>. Acesso em: 11 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout: o que é, quais as causas, sintomas e como tratar.** Disponível em: <http://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 11 ago. 2021.

FREITAS. Juarez. **Sustentabilidade: direito ao futuro.** 4.ed. Belo Horizonte: Fórum, 2019.





HAN, Byung-Chul. **Psicopolítica: o neoliberalismo e as novas formas de poder**. 7.ed. Belo Horizonte: Editora Ayinê, 2020.

OURIQUES, Evandro Vieira. **A psicopolítica como renovação da teoria social e da filosofia**. In: ROJAS, Carlos Del.Valle; ECHETO, Víctor Silva. Crisis, comunicación y crítica política. Editora Ciespal, 2017. Disponível em: <[https://www.academia.edu/36411458/A\\_teor%C3%ADtica\\_como\\_renova%C3%A7%C3%A3o\\_da\\_teor%C3%ADa\\_social\\_e\\_da\\_filosofia\\_Artigo\\_in\\_Crisis\\_comunicaci%C3%B3n\\_y\\_cr%C3%ADtica\\_pol%C3%ADtica\\_de\\_Carlos\\_Del\\_Valle\\_Rojas\\_V%C3%ADctor\\_Silva\\_Echeto\\_Editores\\_CIESPAL\\_2017\\_](https://www.academia.edu/36411458/A_teor%C3%ADtica_como_renova%C3%A7%C3%A3o_da_teor%C3%ADa_social_e_da_filosofia_Artigo_in_Crisis_comunicaci%C3%B3n_y_cr%C3%ADtica_pol%C3%ADtica_de_Carlos_Del_Valle_Rojas_V%C3%ADctor_Silva_Echeto_Editores_CIESPAL_2017_)>. Acesso em: 29 jul. 2021.

PASOLD, Cesar Luiz. **Metodologia da Pesquisa Jurídica: teoria e prática**. 14 ed. Florianópolis: EMais, 2018.

SANTOS, Christiane Jorge Rosa dos; MATTOS, Fernanda Borba de. **Dimensões pedagógicas para a questão socioambiental: uma análise do “eu” dos indivíduos encarcerados no sistema prisional**. Brazilian Journal of Development, vol 7, n.7, jul. 2021. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/32338>>. Acesso em: 28 jul. 2021.

SANTOS, Rafael Padilha dos. **O Princípio da Dignidade da Pessoa Humana como Regulador da Economia no Espaço Transnacional: uma proposta de economia humanista**. 568 f. Tese (Doutorado em Ciência Jurídica) – Centro de Ciências Sociais e Jurídicas, Universidade do Vale do Itajaí, Itajaí, 2017.

SOARES, Josemar; GARCIA, Denise Schmitt Siqueira. **Sustentabilidade, Transnacionalidade e Humanismo: da sustentabilidade individual à sustentabilidade social e ambiental**. Anais de Constitucionalismo, Transnacionalidade e Sustentabilidade, v. 9, n. 2, 2019. Disponível em: <https://siaiap32.univali.br/seer/index.php/acts/article/view/16669/9422>. Acesso em: 27 jul. 2021.

VIDOR, Alécio. **Filosofia Elementar**. IESDE: Curitiba, 2008.

