Segundo o filósofo Mario Sérgio Cortella, "não nascemos prontos. Precisamos aprender o que traz prazer ou não". Nesse caso, as sensações interpretadas pelo sistema nervoso como prazerosas devem ser adquiridas ao longo da vida, por meio do que nos é oferecido, Assim, as experiências vivenciadas com a família, depois na escola, com amigos, no trabalho, compõem o estilo de vida que levamos, possibilitando a difícil compreensão de que a felicidade pode ser encontrada nos detalhes de nossa rotina.

Somos constantemente invadidos por ofertas simplificadas de prazer que se apresentam como pacotes capazes de solucionar nossas angústias e eliminar o desprazer em nossa vida. A comercialização do prazer, destituído das conquistas do cotidiano, banaliza seu significado e o distancia das reais necessidades do ser humano.

Dessa forma, todos precisam ter prazer a toda hora. Apesar de a economia do prazer aumentar a cada ano, acredito que, quanto mais dificuldade e esforço temos que fazer para obter conquistas reais no plano pessoal e profissional, mais estamos expostos a situações de prazer legítimo que jamais podem ser percebidas quando compramos os pacotes estereotipados da felicidade.

Os hábitos alimentares modernos incluem alimentos ricos em açúcar e gorduras saturadas que alteram o equilíbrio químico do cérebro e podem contribuir para o desenvolvimento de inúmeras doenças psicossomáticas. O consumo excessivo de açúcar tem sido associado à ativação dos receptores de dopamina e de áreas de prazer no cérebro. Entretanto, com o tempo e o uso continuado de açúcar, a densidade desses receptores diminui e você passa a ter que consumir mais açúcar para obter o mesmo prazer. Esse fenômeno (também observado entre usuários de drogas como álcool e cocaína), denominado tolerância, contribui diretamente para a epidemia da obesidade no mundo.

O exercício físico regular também pode contribuir para aumentar a liberação de oxitocina, hormônio associado à indução de comportamentos de apego e afeto e também ao prazer durante a atividade sexual. O exercício é capaz de influenciar a produção de serotonina no sistema nervoso, representando uma excelente alternativa para os casos de tristeza real que fazem parte de toda vida que se faz simples e natural.

Por isso, recomendo a adoção de uma dieta equilibrada e sem excessos e a prática regular de atividades físicas, constituindo um estilo de vida coerente com nossas origens ancestrais e apto a perceber os prazeres da vida e ser feliz.

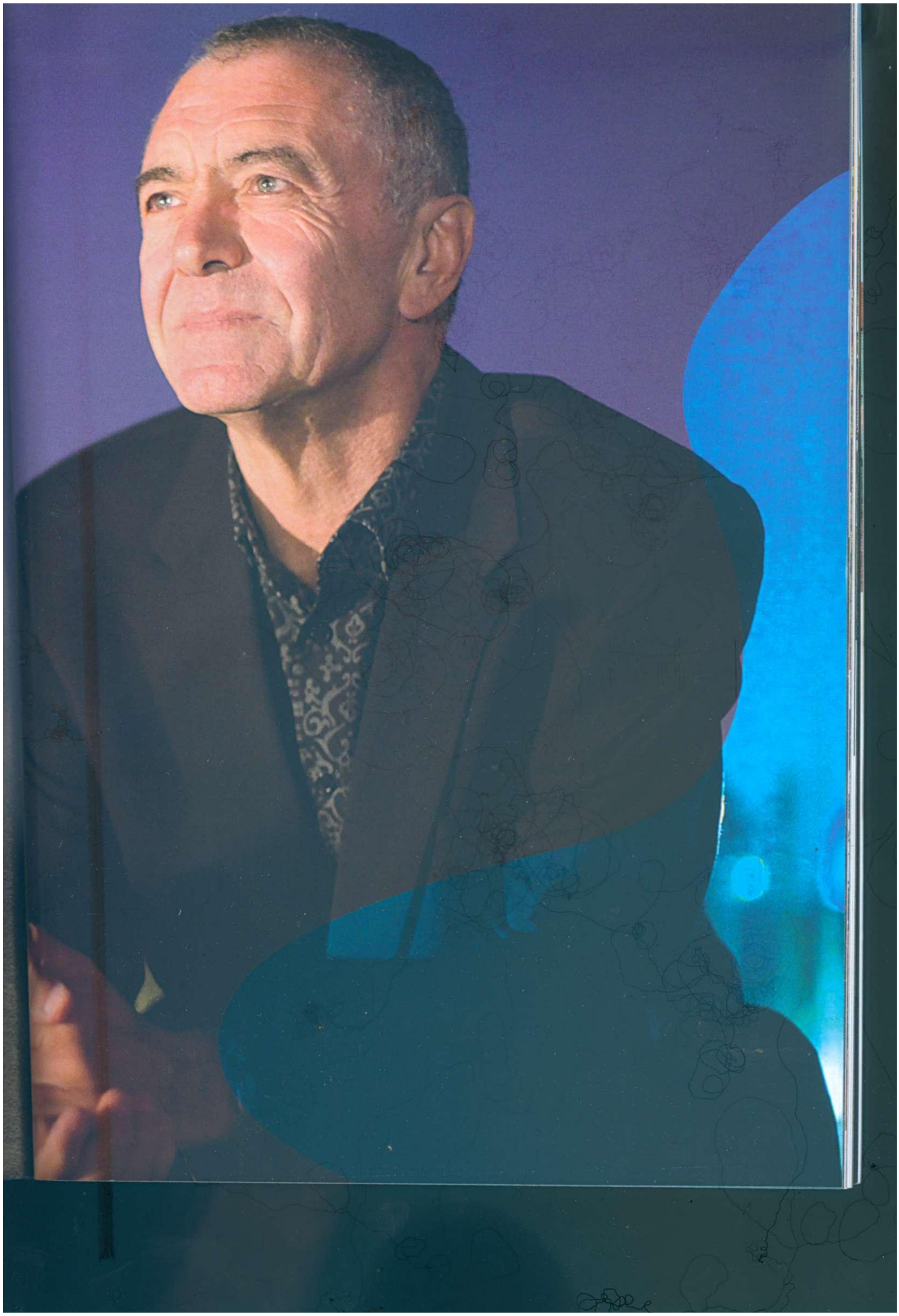
Cynthia Howlett é jornalista e apresentadora do GNT.

MUITO PRAZER, GILLES LIPOVETSKY

O filósofo francês diz que a sensualidade é a marca dos tempos hipermodernos

POR **CHANTAL BRISSAC E MONIQUE ALLAIN**

Influente e polêmico, o francês Gilles Lipovetsky, 68 anos, é um estudioso da era atual, que ele chama de "hipermodernidade". Essa sociedade capitalista e desorientada, segundo ele, também é hedonista - busca o prazer em tudo, especialmente no consumo. Autor de mais de dez livros - entre eles *O Luxo Eterno, A Era do Vazio* e *O Império do Efêmero* - e professor de filosofia da Universidade de Grenoble, Gilles deu esta entrevista exclusiva a *BT Experience* em sua recente passagem por São Paulo, a convite da Maison du Luxe. Confira os principais trechos da conversa.



"A ACADEMIA E O SPA TORNARAM-SE ESPAÇOS DE SOCIALIZAÇÃO E DE PRAZER."

O senhor diz que vivemos a era da hipermodernidade, baseada no individualismo e no prazer. Por que isso ficou tão importante?

A liberdade e a autonomia individual foram abafadas durante dois séculos pela força das tradições e da família. A partir de 1950 há um desenvolvimento da sociedade de consumo e da comunicação de massa, o que legitima as questões do prazer e do fruir. E o materialismo, próprio do capitalismo, corroeu a moral, a tradição, a família. Essa mudança não aconteceu por conta de uma reivindicação filosófica, e sim pelo fato de que é legítimo procurar o próprio prazer e a felicidade. Não queremos mais nos submeter a imposições externas de valores ultrapassados.

O prazer superou a tradição?

Com certeza. Antigamente os casamentos eram arranjados, não era a felicidade que estava em questão, e sim a instituição familiar. Hoje ninguém mais aceita isso. A busca da felicidade é o mais importante. Isso vale não só para o valor familiar como também para a religião. Não quer dizer que hoje as pessoas não tenham mais crença religiosa, mas sim que a Igreja não dita mais o que elas devem fazer e como agir.

Nessa sociedade, que peso tem o prazer sexual?

Nos anos 50, houve uma legitimação da sexualidade que não existia antes: gozar é bom, não gozar é um problema. Hoje tem a legitimação social e ao mesmo tempo o prazer sexual. As mulheres interiorizaram essas transformações e sabem que a sensualidade se tornou um valor expresso pelo corpo. Prazer e sexualidade se transformaram, na sociedade de hoje, em ingredientes para a felicidade, ou, melhor dizendo, para uma imagem da felicidade. Existe uma diferença entre ter uma vida sexual satisfatória e ser feliz. As mulheres entendem muito mais essas nuances do que os homens.

O tempo dedicado às redes virtuais estaria suprimindo a possibilidade de uma experiência real e direta?

Eu não acredito nisso, as duas situações não são antagônicas. Em Paris ou em São Paulo, todos os restaurantes estão cheios. Olhe para a rua, para os museus, nunca houve tanta gente circulando. As pessoas estão com seus tablets, conectadas, mas ao mesmo tempo também desfrutam da experiência física do mundo real. Existem festivais e eventos ao vivo em todo lugar, isso traduz a necessidade de viver o presente. A academia e o spa tornaram-se espaços de socialização e de prazer, Os exercícios, as massagens, os banhos são experiências sensoriais. Na verdade, a esfera sensual da vida não está sendo ameaçada de forma alguma.

Como o senhor vê o culto ao corpo no Brasil?

Esse fenômeno é mundial, não existe só no Brasil. Um exemplo são as cirurgias estéticas. Em alguns países islâmicos, como o Irã, onde a mulher é obrigada a esconder o corpo e a civilização ocidental é vista como degenerada, as cirurgias têm aumentado. É um para-

doxo que evidencia os valores modernos, de direito à apropriação de seu próprio corpo.

0 que está por trás do desejo de fazer as cirurgias?
Muitas coisas estão em jogo. Existe com certeza a questão da sensualidade, mas pergunto-me até que ponto, já que não é a intensificação da experiência sensual que se almeja, e sim a aparência sensual. A pessoa está muito mais preocupada em parecer do que ser, É uma questão de imagem. No Brasil, eu vejo que a mulher procura um corpo mais sensual para agradar ao parceiro, não por um bem-estar próprio. Outro motivo é que há uma cobrança social sobre a imagem, as mulheres se comparam com as personalidades da mídia e se sentem mal por se verem distantes desses modelos. Uma das questões fundamentais é o fato de a pessoa querer dispor do próprio corpo e exercer o controle sobre ele. Há uma mistura de todos esses fatores.

E **há a questão da magreza e da anorexia...**
E que pode levar à morte, como aconteceu com **uma** modelo brasileira. As feministas dizem que a anorexia **é** causada pela opressão das imagens. Isso é discutível. Com certeza as imagens e a educação estão em jogo, mas a questão é muito mais complexa e o aspecto **patológico** não deve ser ignorado. Uma pessoa **anoréxica** não segue o padrão da imagem, ela vai muito além em sua magreza. A maior dificuldade para uma mulher **que** engorda não é o fato de ela ter adquirido mais **quilos, e** sim o de ela ter perdido o controle. É isso que dói **mais.**

Engordar se transformou em um desprazer?
A sociedade dita a estética da esbeltez, do **prazer em** ser magro. Uma bela mulher hoje tem que ser **magra. E** ser magra é se controlar. **E** esse controle é **sofrido...**

Quando a mulher engorda um pouco, ela fica deprimida. Não são dois quilos a mais que vão impedi-la de agradar a um homem, mas eles traduzem a falta de controle.

E os homens, não ficam deprimidos?

Sim, mas em graus diferentes. A mulher com dois quilos a mais se desespera; o homem precisa ganhar 15 quilos para reagir da mesma maneira. O drama é que isso causa um esgotamento, surge a depressão que um padrão único de beleza do corpo impõe. É interessante destacar um aspecto curioso na questão da estética do corpo nos dias de hoje. Ela é monocentrada.

Como ela SG caracteriza?

A hipermodernidade oferece uma pluralidade de modelos a serem seguidos como nunca houve antes. Nas artes visuais, as linguagens e os procedimentos são infinitos. Existe um pluralismo quase sem limites. Em termos de tipos físicos, temos loiras, morenas, negras, cabelos curtos, longos, lisos, crespos, todos são bem-aceitos. No entanto, no que diz respeito ao corpo, existe apenas um modelo: o do corpo magro e esculpido.

É uma ditadura, mesmo?

É, e em cima de uma imagem que é pura ficção. Hoje as fotografias na mídia são manipuladas. E as mulheres perseguem esse modelo que na verdade é falso, não existe, é impossível de ser alcançado. As feministas têm total razão em se rebelarem contra a tirania exercida pelos ideais dessa sociedade de consumo. Não acredito que essa situação vá mudar, pois a imagem assumiu um papel fundamental na sociedade, mas algumas vertentes estão procurando quebrar esse padrão. Há marcas que decidiram utilizar pessoas normais, e não modelos profissionais, para promover suas peças.

O senhor comentou que se surpreendeu ao saber que a brasileira de 40 anos já se sente velha.

Foi o que me disseram, o que para mim é muito surpreendente. Como eu também soube que o homem brasileiro na faixa entre 40 e 50 anos se interessa por mulheres de 20. Mas eu penso que ele está equivocado... As mulheres de 40 são sublimes! *(Risos.)* Esse poder dos homens em criar uma situação em que as mulheres acima de 40 se sentem desajustadas é ao mesmo tempo uma fraqueza e uma ansiedade. Fraqueza porque traduz o desejo de combater o tempo, de preservar sua virilidade. E uma ansiedade em querer permanecer jovem. De alguma forma eles resgatam a imagem de virilidade ostentando uma mulher mais jovem. E mostram também que têm poder e dinheiro. Isso porque uma mulher de 20 sai, sim, com um homem rico ou famoso de 60, mas não com um mecânico ou um operário de 60.

O design atual busca o prazer?

0 design é um fenômeno interessante, porque antes ele tinha uma estética quase de engenharia. Não atingia os sentidos, era puramente racional. Hoje a criação de um produto deve levar em conta o prazer do consumidor. 0 conforto é fundamental, entramos numa estética pluralista e sensível (com exceção da magreza).

Cuidar de seu corpo é uma preocupação ou um prazer? Quais são seus prazeres?

Penso que não sigo a tendência dominante hoje. Acho meio chato cuidar do corpo. No que me diz respeito, os prazeres do corpo são de outra ordem. E os meus prazeres do dia a dia são pequenas coisas de que gosto, como passear na cidade, fumar um charuto depois do café, ouvir uma playlist, ler o jornal.