



ALIENADOS EM MOVIMENTO: UMA REVISÃO TEÓRICA CRÍTICA PARA A SOCIEDADE MODERNA

ELIENATES ON THE MOVE: A CRITICAL THEORETICAL REVIEW FOR MODERN SOCIETY

Vitória Mailane Lucena de Oliveira

vitoriamaillane@gmail.com

Arthur Silva de Andrade

arthurpsique@gmail.com

RESUMO

A sociedade moderna é fortemente caracterizada pela globalização, pela positividade e pelo desempenho, que eventualmente transformam nossa forma de viver e trabalhar. Estamos imersos em um mundo acelerado que nos mantém sempre ativos enquanto carregamos a pressão constante de sermos produtivos e bem-sucedidos. A busca incessante pelo não-fracasso nos torna alienados e passamos a viver com uma falsa sensação de autonomia que pode nos afastar das coisas que realmente importam. Através da revisão teórica de obras acadêmicas e bibliográficas, tenho como objetivo expandir os horizontes da compreensão acerca do modelo social atual e suas implicações para a sociedade; desejo que o não-conhecimento e até o conformismo com o modo de vida que temos atualmente sejam alvos de pensamentos críticos e conscientes a fim de que a mais bela das transformações surja e nos abrace com o recomeço de libertarmos a nossa verdadeira essência. Refletir sobre o nosso modelo social e suas consequências nos ajudará a reavaliar nossas prioridades e valores, então poderemos enxergar o que realmente é importante para vivermos uma existência mais plena.

Palavras-chave: alienação; aceleração; desempenho; modernidade; existência.

ABSTRACT

The modern society is strongly characterized for globalization, for positivity and for performance, which eventually transforms our way to survive and work. We are immersed in a fast-paced world that always keeps us active while we carry the constant pressure of being productive and successful. The incessant search for non-failure makes us alienated and we start to live with a false sense of autonomy that can take us away from the things that really matter. Through theoretical review of academic and bibliographical works, i have as an objective expand horizons of understanding about the current social model and it's implications for society; i wish that non-knowledge and even conformism about the life model we actually have be targets of critical thoughts then the most beautiful of transformations will emerges and embraces us with the new beginning of freeing our true essence. Reflecting on our social model and it's consequences will help us reevaluate our priorities and values, so we can see what is really important to live a more fulfilling existence.

Keywords: alienation; acceleration; performance; modernity; existence.

1 INTRODUÇÃO



Na contemporaneidade, vivemos em um mundo veemente globalizado e tecnologicamente conectado. Que cenário é decorrente do outro é uma reflexão interessante a ser proposta e, talvez, nos remeta constantemente a uma resposta paradoxal. A verdade é que não importa quem influenciou quem para estarmos onde estamos, apenas estamos e é isso o que sabemos com certeza. A consequência desse momento presente, entretanto, pode nos roubar o que temos de mais precioso na vida: seu próprio tempo.

Isso acontece porque estamos vivendo em uma era onde há o culto à aceleração, à positividade e à produtividade, e, portanto, esses são os conceitos que “movem” o mundo; estamos constantemente em movimento. Na sociedade atual não mais devemos algo ao nosso senhorio externo, esses conceitos não nos são cobrados por outrem, nós mesmos assumimos esse papel e agora tudo ocorre na nossa própria mente.

Não é estranho pensar que, depois de tanta luta pela independência e pela democracia, agora somos nossos próprios reféns e escravos? Nos ditamos uma vida de constantes cobranças e comparações internas, de metas irreais e cada vez mais distantes. Por quê? É uma boa pergunta. Receio que não tenha uma resposta além de “os tempos mudaram”.

Assim como mudaram os tempos, mudamos nós, porque assim como mudamos o tempo, também nos mudamos. Se tudo é sobre nós, por que os reflexos dessas mudanças também não seríamos nós?

Agora somos nós os alienados, somos nós os depressivos, ansiosos e esgotados. Muito além da segunda geração do Romantismo, somos a primeira geração do Cansaço e nos orgulhamos disso. Ora, veja como trabalhamos todos os dias da semana sem descansar, como conseguimos encaixar a academia, a faculdade e o trabalho em nossa rotina agitada.

Há quem não tire dez minutos do dia para acalmar a mente, a alma, o corpo. Há quem ache que dar o seu melhor é viver atordoado com as demandas alheias, que é sempre dar o sangue, o suor e as lágrimas pelo prestígio social. A busca por produtividade, pela ação e pela atenção é tanta que passamos a nos colocar em último plano; sempre ocupados demais trabalhando, estudando, ajudando, nos movimentando. Isso não é dar o melhor que temos.

Quando damos o nosso melhor na vida, fazemos o que melhor podemos e pronto. Nada mais, nada menos, apenas o melhor. O mestre da filosofia Tolteca e xamã Don Miguel Ruiz (2024), nos ofereceu um pouco de sua sabedoria, um pouco de seu estilo de vida e do seu povo em suas obras que considero muito especiais para refletir sobre nós e sobre o mundo.



Miguel fala sobre alguns compromissos que podemos adotar, são compromissos cujo os Toltecas praticam para que alcancem o domínio de suas próprias vidas, para que se tornem mestres de seus próprios sonhos (mundo interno). Um desses compromissos é *sempre dê o melhor de si*.

O xamã nos alerta de que quando damos algo abaixo do nosso melhor, nos sentimos frustrados, culpados e arrependidos pois poderíamos ter feito mais, entretanto quando nos causamos a exaustão por oferecermos mais do que o nosso melhor, nos sentimos esgotados (principalmente emocionalmente) e isso afeta negativamente a nossa rotina.

Em meio a toda aceleração a qual estamos expostos diariamente, dar o nosso melhor pode nos ajudar de maneira muito significativa, pois pode nos fazer desacelerar um pouco. Para isso é importante termos consciência acerca de quem somos e de qual é o nosso melhor. Ter consciência de como vivemos na verdade é a chave para abrimos as portas rumo ao bem-estar em nossas próprias vidas.

A revisão que trago com muito entusiasmo compromete-se a destrinchar esse ritmo acelerado a fim de que possamos compreender com cautela o sistema atual ao qual estamos imersos desde que nascemos e como ele impacta nossas vidas.

2 ALIENAÇÃO E ACELERAÇÃO: NOSSO PROCESSO DE DOMESTICAÇÃO

Quando as palavras alienação e aceleração se encontram, um nome vem à mente: Hartmut Rosa, renomado sociólogo e cientista alemão. Em 2010, trazendo sua teoria crítica sobre a modernidade tardia extremamente alienada pela constante aceleração social, Rosa estava imerso no modelo de sociedade que Byung-Chul Han, filósofo sul-coreano, um dos mais influentes das últimas décadas, intitulou *Sociedade do Cansaço* também em 2010.

A obra de Hartmut Rosa intitulada *Alienação e Aceleração: rumo a uma teoria crítica da modernidade tardia*, aborda a interconexão entre a aceleração social e a alienação na sociedade moderna. Ele argumenta que a modernidade tardia é caracterizada por uma aceleração constante em várias esferas da vida, incluindo tecnologia, economia, cultura e tempo.

Nessas esferas a tecnologia avança a um ritmo vertiginoso, a economia se torna cada vez mais globalizada e voltada para o consumo, a cultura se transforma rapidamente, e o próprio conceito de tempo parece estar em constante encurtamento. Tudo está conectado, podemos ligar os pontos.

A globalização existe há muitos e muitos séculos, desde a colonização e até mesmo antes disso, quando os povos escravizados eram usados como moeda de troca. Quando crianças, era de praxe realizarmos atividades acadêmicas de geografia abordando o tema e os impactos que sofreríamos à longo prazo. Erámos muito jovens, mas a importância de conhecer o que move o mundo era notória.

Hoje somos mais maduros (alguns de nós) e temos perspectivas diferentes acerca do mesmo tema; conhecemos melhor, vivemos mais imersos enquanto passiva e ativamente participamos desse processo global. Mas no que o processo de globalização realmente muda as nossas vidas?

A Organização das Nações Unidas (1998), aborda acerca do fenômeno em suas diretrizes, onde enfatiza a importância dos direitos humanos em um mundo globalizado. A ONU protege, portanto, o direito das pessoas de manterem e celebrarem suas identidades culturais.

Todavia, as noções tradicionais de identidade cultural estão passando por uma profunda crise, onde o que é estável está cedendo lugar à fluidez à medida que o mundo se torna cada vez mais globalizado. A Modernidade e a Pós- Modernidade foram objetos de estudo do filósofo e sociólogo Zygmunt Bauman (2021), que aborda os perigos de viver o estilo de vida da modernidade líquida majoritariamente composta pela falta de solidez.

A vida humana e o mundo jamais foram tão transitórios como atualmente; estamos vivendo com a perda do que é seguro e “ancorado”. Quando perdemos a essência da nossa identidade pessoal, agora precisamos nos encontrar, mas onde? Não sabemos, ou erroneamente sabemos. Investimos então a nossa energia no que achamos ser a nossa identidade, é aí que entra a alienação de Hartmut Rosa e a vida desnuda de Byung Chul Han.

“Precisamente frente à vida desnuda, que acabou se tornando radicalmente transitória, reagimos com hiperatividade, com a histeria do trabalho e da produção. Também o aceleração de hoje tem muito a ver com a carência de ser” (HAN, 2017, p. 46).

Estamos alienados quando achamos que temos uma identidade imutável e única; temos uma falsa sensação de autonomia que nos faz prosseguir com a massa rumo às noções de mundo: o mundo globalizado, acelerado e positivo em que vivemos. A aceleração do mundo exerce uma pressão intrínseca sobre nós e nos torna igualmente acelerados.

Segundo Rosa (2022), é nessa aceleração que se baseiam as normas sociais da temporalidade. Elas são compostas por obrigações, exigências e expectativas altas demais em



produtividade. A alienação também está intimamente ligada a essas normas. Quando falo em aceleração, entretanto, falo também de uma agudização hiperativa da atividade.

Estar livres de forma não-alienatória nos demandaria a interrupção do que estamos fazendo e da prolongação daquilo que já existe. Ou seja, para sermos verdadeiramente livres precisamos pausar o processo crescente de aceleração instaurado em nossas mentes. É assim que nos tornamos sujeitos contemplativos (embora ainda ativos) sem submetermo-nos a uma hiper passividade.

A interrupção, todavia, implica em negatividade, portanto não é bem-vinda. Embora seja indispensável para que a nossa ação não se torne apenas ações à nível de trabalho, “vivemos em um mundo muito pobre de interrupções” (p. 53). Veremos mais à frente que isso acontece porque nosso modelo social exclui a negatividade em razão da aceleração; faz parte do nosso processo de domesticação.

Don Miguel Ruiz (2024), mestre xamã da filosofia Tolteca (um modo de vida dos povos que habitavam a antiga cidade da pirâmide no sul do México), “cientistas e artistas que se associaram para explorar e conservar a sabedoria espiritual e a prática dos antigos” (p. 11), nos explica muito bem sobre esse processo e todas as suas implicações.

Na domesticação vemos o mundo como ele nos foi mostrado por outras pessoas desde a nossa infância e tomamos para nós mesmos aquele conjunto de conceitos, deveres e noções coletivas, o que os Toltecas chamam de sonho de mundo ou sonho da primeira geração, onde somos vítimas de todo esse conhecimento que não é quem realmente somos.

Entretanto, a alienação pelo modelo de mundo nos confunde com uma neblina, deixa o nosso sonho pessoal turvo e nós acreditamos que somos e buscamos exatamente aquelas noções coletivas. Dessa forma viramos o nosso poder pessoal contra nós mesmos e vivemos assim, nos esgueirando entre o que é aceitável socialmente.

Assim como Ruiz, no cenário descrito por Rosa (2022) podemos fazer as escolhas que melhor nos beneficia com base no sistema social acelerado em que vivemos. A principal característica desse sistema, todavia, é criar pressão sobre os indivíduos para se adaptarem a um ritmo cada vez mais rápido de vida pelas normas sociais da temporalidade. Tais normas nos mantêm constantemente em movimento a fim de consolidar uma posição social idealizada, o que realmente caracteriza o processo de alienação.

Se há algo interessante em todo esse sistema, é justamente a capacidade de internalizarmos essas normas e agora fazermos delas as nossas próprias crenças. Fomos

realmente domesticados e agora temos tudo o que precisamos para sermos os principais responsáveis por manter viva a domesticação.

2.1 BEM-VINDOS À SOCIEDADE DO CANSAÇO, ONDE TODOS SOMOS JUÍZES E VÍTIMAS

Han (2017) nos mostra acerca das noções de competitividade e de dever, mas também de poder e de positividade em suas obras; essas noções são de transição, onde caminhamos para sermos nossos maiores concorrentes. Ele discorre acerca da sociedade disciplinar de Foucault, uma sociedade anterior a nós, onde as pessoas eram chamadas “sujeitos da obediência”. Não somos mais assim. Somos hoje sujeitos de desempenho e produção que ele chama Sociedade do Cansaço.

Os ditos sujeitos da obediência da sociedade disciplinar são determinados “*pela negatividade da proibição [...] a negatividade da coerção*” (p. 24). Todavia, os sujeitos atuais da sociedade do desempenho são determinados não mais pela negatividade, muito pelo contrário, esta foi abolida e não deve ser mencionada. Isso se dá, pois, por uma desregulamentação crescente. Afinal, somos a sociedade do poder ilimitado.

A sociedade do desempenho é caracteristicamente positiva e nada abaixo disso. “*No lugar de proibição, mandamento ou lei, entram projeto, iniciativa e motivação*” (p. 24). Enquanto a sociedade disciplinar, regida pelo não-ter-o-direito, gera “*loucos e delinquentes*” (p.25), a sociedade do cansaço produz “*depressivos e fracassados*” (p.25).

Han traz a reflexão de que, habitando em nosso inconsciente social a necessidade e o desejo de maximizar a produção, o esquema de negatividade presente na sociedade anterior se faz limitante e não desejável para o aumento da produtividade, já que esta deve apenas crescer e não ser interrompida. Portanto, para elevar a produtividade, o sistema disciplinar negativo foi substituído pelo esquema positivo de poder.

Entretanto o poder não cancela o dever, visto que viemos da sociedade disciplinar, ele apenas eleva o nível da produtividade que segue a regra do dever, pois sem dúvidas há o imperativo que nos faz outorgar sermos sujeitos de produção. Ou seja, anterior a nós, a noção de dever surge como uma influência indireta para que *tenhamos* que ser produtivos em alta escala.

De tal modo, o dever e a obediência agora passam a fazer parte de nós para conosco; estamos senhores e escravos dentro de nossas próprias mentes, porque precisamos produzir

mais a cada oportunidade, já que a não realização, juntamente com a baixa produtiva, resulta em fracasso.

“A sociedade do trabalho e a sociedade do desempenho não são uma sociedade livre. Elas geram novas coerções. [...] Leva ao contrário a uma sociedade do trabalho, no qual o próprio senhor se transformou num escravo do trabalho” (HAN, 2017 pp. 46-47).

Rosa (2022), na mesma linha de raciocínio, enfatiza que associamos a responsabilidade e a culpa por eventuais fracassos do projeto de vida não ao sistema, mas a nós mesmos e à nossa falta qualitativa e quantitativa, bem como à nossa incapacidade de gerenciar, de acordo com as normas sociais, os nossos próprios recursos de tempo. Isso aflora a negatividade que tanto tentamos evitar.

Acontece que, como dois opostos, a positividade e a negatividade não trazem consequências favoráveis ao ser humano quando polarizadas; se ignorarmos um extremo e partirmos para o outro, a homeostase é desequilibrada. Nosso corpo precisa de equilíbrio, assim como nossa mente.

Frederick Perls (1977), psicoterapeuta e psiquiatra alemão, fundador da Gestalt-terapia, descreveu o nosso organismo como *“um sistema que está em equilíbrio e deve funcionar adequadamente. Qualquer desequilíbrio é experimentado como uma necessidade a ser corrigida”* (p.33).

Perls expandiu conceitos da teoria organísmica de Goldstein para incrementá-los à Gestalt-terapia, entre eles o conceito de homeostase. De acordo com ele, as noções de autorregulação e equilíbrio passaram a abranger agora também os processos mentais relacionados aos adoecimentos psíquicos.

“Todos os comportamentos são governados pelos processos que os cientistas chamam de homeostase e que os leigos chamam de adaptação. [...] a homeostase é, portanto, o processo através do qual o organismo satisfaz suas necessidades. Uma vez que suas necessidades são muitas e cada necessidade perturba o equilíbrio, o processo homeostático perdura o tempo todo” (PERLS, 1981, p.20).

Perls (1981) diz ainda que, quando esse processo homeostático falha e o organismo se mantém em uma fase de desequilíbrio por muito tempo, fica doente. O objetivo da homeostase é o bem-estar, é a harmonia do corpo e da mente. Todos os órgãos e sistemas do nosso corpo trabalham a fim de equilíbrio.

A positividade e a negatividade existem em nossa vida e se complementam, entram em harmonia, contribuindo com a homeostase. Quando tentamos veementemente ignorar que a negatividade existe, é como se estivéssemos somente fechando os olhos ao cair de uma enorme altura, negando a realidade da queda; sabemos que estamos caindo, sentimos a altitude e as emoções aflorando, mas nos julgamos por sentir tais coisas, porque a queda é condenável e a sentir também.

Quando abolimos esses sentimentos e situações caracteristicamente negativas, a tendência é que nos condenemos pelo que fazemos de não-produtivo, em meio a todos os nossos então fracassos de não-realização, e nos martimizaremos por acreditarmos não sermos perfeitos, já que atrelamos a noção de perfeição à de produtividade, como em uma regra de três diretamente proporcional.

Estamos com a vista tão turva pela neblina do sonho do mundo que acreditamos mesmo nisso. A cultura do desempenho se faz tão presente que nos sentimos fracassados quando dormimos mais cedo e nos sentimos mal por acordarmos um pouco mais tarde. Afinal, assim perdemos o tempo que poderia ter sido usado para produzir alguma coisa, para aprimorar habilidades e nos tornar melhores do que já somos em grande escala de produção.

Rosa (2022) traz que ao nos culpamos e nos julgamos incapazes de viver de acordo com as expectativas que agora são nossas, podemos sentir que estamos apenas indo com o fluxo e perdendo a capacidade de definir nossos próprios objetivos e valores. O que, por consequência, afeta negativamente diversas áreas da nossa vida.

Como resultado disso, então, nos tornamos pessoas estranhas a si mesmas, desenraizadas de suas tradições e identidades, que buscam incessantemente formas de lidar com a sensação de perda de controle sobre suas vidas. Essa sensação de fracasso é automática, pois enquanto não conseguimos atingir o objetivo irreal de constante positividade e produtividade, estamos experimentando o que, de tudo que podemos, não deveríamos experienciar.

Nos sentimos ansiosos e frustrados por termos tempo para descansar, então ficamos entediados; produzimos incansavelmente em todas as oportunidades que temos e ainda assim não é o suficiente, nunca será, pois competimos conosco e sempre precisamos nos superar. A escala não pode ser decrescente, mas chegará o momento em que será, e o crescimento virará apenas amargura e arrependimento.

“Na transição da sociedade disciplinar para a sociedade do desempenho, o superego acaba se positivando no eu-ideal. O superego é repressivo, pronúncia acima de tudo

proibições. [...] Contrariamente ao superego repressivo, o eu-ideal é sedutor [...] exerce uma pressão positiva no eu. [...] Se o eu se enredo num eu-ideal inalcançável, vê-se literalmente fatigado ao extremo por ele. [...] O sujeito de desempenho explora a si mesmo até consumir-se completamente” (HAN, 2017, pp. 100-101).

No atual cenário, o *eu* travo uma guerra contra si mesmo, onde não há um vencedor, pois a vitória culminará na morte do vencedor. “*O sujeito de desempenho se destrói na vitória*” (p.102), portanto a sociedade que acredita estar livre de coações externas, encontra-se enredada em coações autodestrutivas, é uma violência autogerada.

Nesse momento estaremos nos sentindo deprimidos e culpados pelo alto contraste entre o que é real e ideal em nossa mente; deveríamos ser e não somos, deveríamos estar em um patamar inalcançável que de fato não alcançamos. Não há orgulho. O golpe final é quando a depressão chega e toma conta, aflorando ainda mais os sentimentos de culpa, fracasso, vergonha e tristeza profunda.

O carrasco juiz, que somos nós, está julgando, e a vítima, que também somos nós, está acatando tudo como de costume. Nos vemos agora em meio a um paradoxo, um ciclo vicioso à mercê da depressão e do *burnout*, as enfermidades centrais do século XXI, do qual não conseguimos sair sozinhos com a mentalidade que temos e com o formato social que seguimos.

2.2 UM ALERTA SOBRE A DEPRESSÃO E O SUICÍDIO

Na sociedade pós-moderna do trabalho, a dita sociedade de desempenho, a depressão surge de forma muito característica. Segundo Alain Ehrenberg (2008), um sociólogo francês muito conhecido por seu trabalho sobre a depressão clínica, a depressão é a expressão patológica do nosso fracasso em sermos nós mesmos; esse conceito se dá na passagem da sociedade disciplinar para a sociedade de desempenho, onde a depressão se mostra pela mudança de foco no imperativo da obediência.

“A carreira da depressão começa no instante em que o modelo disciplinar de controle comportamental, que, autoritária e proibitivamente, estabeleceu seu papel às classes sociais e aos dois gêneros, foi abolido em favor de uma norma que incita cada um à iniciativa pessoal: em que cada um se comprometa a tornar-se ele mesmo. [...] O depressivo não está cheio, no limite, mas está esgotado pelo esforço de ter que ser ele mesmo” (EHRENBURG, 2008, p. 14).

Han (2017) tece uma crítica à Ehrenberg a fim de complementar sua definição acerca dos motivos pelos quais a depressão se manifesta mais avidamente na sociedade de desempenho. Ele discorre sobre como uma análise puramente concentrada do dever-de-ser se mostra incompleta em razão de aspectos próprios da pressão do desempenho.

A crítica de Byung se estabelece quando analisamos não apenas o processo de violência autogerada inerente à nossa própria autonomia, mas também “*à violência sistêmica inerente à sociedade do desempenho que produz infartos psíquicos*” (p. 27). Além disso, outros aspectos também contribuem para o fenômeno depressivo, como “*a carência de vínculos, característica para a crescente fragmentação e atomização do social*” (p. 27).

Quando a depressão vem nos fazer companhia, distorce completamente a visão de quem somos e de quem as outras pessoas são nesse mundo. Se nossa visão já era distorcida antes e ofuscada pela neblina da sociedade de desempenho, imagine isso vezes pior. A depressão drena toda a nossa energia que antes era tão endeusada e utilizada para produzir. Não temos mais forças.

Esse ciclo vicioso não vai parar até que decidamos tomar o primeiro passo: pedir ajuda a alguém (de preferência um profissional da saúde mental), mas até isso é difícil de fazer, uma vez que ainda estamos cercados por estigmas e tabus sobre a psicologia e a psiquiatria na sociedade atual. Também é visto como negativo precisar de ajuda para um adoecimento psíquico, quando deveríamos poder tudo e ser autossuficientes. Isso nos faz realmente querer desistir.

Além disso, pessoas com depressão não deixam de buscar ajuda por não estarem interessadas em serem ajudadas, é mais complexo do que isso; a depressão paralisa e mesmo que alguém com depressão saiba o que fazer e tenha vontade, simplesmente não consegue.

“Ninguém fica deprimido porque “é frágil” [...] ou porque “tem dificuldade para ser feliz” ou “tempo de sobra”. “Não é consequência de mau comportamento e nem da falta de garra para lutar contra os sintomas incapacitantes da doença”. [...] A depressão mina a vontade e a iniciativa de pessoas que antes eram batalhadoras e cheias de vida. Cobranças por ânimo fazem o doente se sentir pior. Não quer dizer que a pessoa deprimida não quer se ajudar ou não aceita ajuda. Ela simplesmente não consegue reagir [...]” (CVV, 2018).

Uma pesquisa realizada em setembro de 2022 pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), mostra que o Brasil é o país com maior prevalência de depressão na América Latina, além de ser o segundo com maior prevalência nas Américas de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). Ainda segundo a OPAS/OMS, a depressão já é a principal causa de incapacidade em todo o mundo.

A depressão é um dos fatores de risco para a prática suicida e necessita de muita atenção. Justamente pela complexidade do suicídio e por envolver uma série de atividades, em 1999 a OMS lançou o SUPRE, uma iniciativa mundial para a prevenção do suicídio, destinado a grupos

profissionais e sociais particularmente relevantes na prevenção do suicídio, como agentes sociais e profissionais de saúde mental, por exemplo.

Para termos uma dimensão acerca do problema do suicídio, a Organização Mundial da Saúde (2022) nos traz alguns dados quantitativos, como o que mostra que mais de 700 mil pessoas cometem suicídio por ano. Além disso, está ocupando o posto da quarta maior causa de morte entre pessoas com idade de 15 a 29 anos.

O suicídio traz consigo um impacto psicológico e social imensurável, mas, ao contrário do que muitos acreditam, não é uma prática silenciosa. A maioria das pessoas suicidas comunica seus pensamentos e intenções suicidas aos outros, fazem comentários sobre “querer morrer”, “não servir para nada”, em diante.

Embora diversos problemas, os sentimentos de inadequação, inutilidade, autodesvalorização, desamparo e desesperança se fazem presentes em todos os casos de suicídio e em suas tentativas. No grupo de risco, encaixam-se pessoas com depressão (de todos os tipos), transtorno de personalidade (antissocial e borderline com traços de impulsividade, agressividade e frequentes alterações do humor), alcoolismo, esquizofrenia, e transtorno mental orgânico, sendo a depressão o diagnóstico mais comum em casos de suicídios consumados.

Um dos maiores problemas referentes ao diagnóstico da depressão é que, apesar de possuir uma grande variedade de tratamentos, é frequentemente não diagnosticada. Alguns dos principais motivos são, por exemplo, que as pessoas ficam constrangidas em admitir que estão deprimidas, já que veem os sintomas como um sinal de fraqueza; podem ainda estar tão familiarizadas com os sentimentos associados à depressão que não são capazes de reconhecerlos como doença. Entretanto, a depressão é tratável e o suicídio pode ser prevenido.

O CVV, Centro de Valorização da Vida, é uma rede voluntária de prevenção ao suicídio e conta com um amplo grupo de voluntários que oferecem apoio emocional gratuito à população. Eles prestam ajuda por telefone (188), e-mail (www.cvv.org.br), chat e presencialmente. Também contam com o GASS, um Grupo de Apoio ao Sobrevivente do Suicídio, onde oferecem apoio emocional através de reuniões realizadas entre voluntários, enlutados e sobreviventes do suicídio.

Além do CVV e de profissionais de saúde mental em geral, há também alguns programas de saúde pública que oferecem serviço de apoio emocional e psicológico em algumas regiões do país. Esses programas são o CAPS – Centro de Atenção Psicossocial, o

CRAS – Centro de Referência de Assistência Social e a UBS – Unidade Básica de Saúde, que integram a RAPS – Rede de Apoio Psicossocial.

É muito importante nos atentarmos à depressão, suas multifaces e consequências no cenário propenso ao adoecimento em que vivemos, assim como é de suma importância repensarmos certos aspectos da Modernidade para recuperarmos a nossa autenticidade, conexão e qualidade de vida.

2.3 BURNOUT: A SOCIEDADE DO DESEMPENHO EM SEU LIMITE

A síndrome de burnout é frequentemente destacada como a principal doença clínica associada ao estresse no ambiente de trabalho e está ligada aos significados atribuídos ao próprio trabalho; ela reflete os desafios socioeconômicos contemporâneos enfrentados no ambiente laboral (Castro, 2013).

O estudo sobre *burnout* começou em 1974, quando o psicanalista norte-americano Herbert Freudenberger descreveu o esgotamento físico e mental com irritabilidade intensa em profissionais de saúde que trabalhavam com dependentes químicos. Ele definiu o *burnout* como o esgotamento dos recursos físicos e mentais causado pela tentativa de atingir metas impossíveis impostas de formas intrínsecas ou extrínsecas.

Freudenberger (1987) apontou que esse esgotamento geralmente acontece no trabalho, onde há mais expectativas de sucesso. De forma paralela, a psicóloga social Christina Maslach (2001) e seus colegas pesquisaram trabalhadores em serviços de cuidados e identificaram um fenômeno similar ao *burnout* de Freudenberger. Eles definiram *burnout* como uma síndrome psicológica desencadeada por estressores crônicos no ambiente de trabalho.

Embora, desde os primórdios, esses estudos tenham contribuído para uma definição mais delimitada do fenômeno *burnout*, alguns pesquisadores ainda não estavam satisfeitos e procuraram aprimorar seu conceito com base em modelos teóricos e dados empíricos. Em relação ao Ministério da Saúde, o *burnout*, por sua vez, é descrito como:

“A sensação de estar acabado, ou Síndrome do Esgotamento Profissional, é um tipo de resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho. [...] O trabalhador, que antes era muito envolvido afetivamente com seus clientes, com seus pacientes ou com seu trabalho em si, desgasta-se e, em um dado momento, desiste, perde a energia ou se "queima" completamente [...] perde o sentido de sua relação com o trabalho, desinteressa-se e qualquer esforço lhe parece inútil” (BRASIL, 2002, p. 191).

Trazendo o tema do *burnout* estatisticamente para a sociedade de desempenho, uma pesquisa realizada em 2019 pela *International Stress Management Association* (ISMA), 32% da população mundial economicamente ativa sofria com sintomas do *burnout*. Em 2023 o Jornal da USP traz dados atualizados passados pela Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT), onde aproximadamente 30% dos trabalhadores brasileiros sofrem com a síndrome de *burnout*, sendo o Brasil o segundo país com maior prevalência de casos no mundo.

O fenômeno que era descrito apenas como um estado de exaustão vital, teve em 2019 a revisão da sua definição durante a 72ª Assembleia Mundial de Saúde, realizada na Suíça com 194 países-membros da Organização Mundial da Saúde (OMS). Desde 2022, com o CID-11 que passou a vigorar, a OMS reconhece a síndrome de *burnout* como um fenômeno ocupacional (não uma doença, importante ressaltar) ou um conjunto de sintomas (síndrome) fruto do estresse crônico no ambiente de trabalho.

Levando em consideração que a maioria dos estudos existentes são baseados em dados empíricos e possuem um viés objetivo em sua construção, questões que englobam o debate acerca do *burnout* refletem a necessidade de um olhar subjetivo no processo de pesquisa e avaliação, como a abrangência da área de manifestação e o espectro dos sintomas que se manifestam em cada indivíduo.

O tratamento do *burnout* se dá através do processo psicoterápico (mas também pode envolver medicamentos). Se nos atentarmos à clínica psicológica e às histórias reais de pessoas com *burnout*, podemos preencher um pouco das lacunas que ainda existem acerca do tema. Do ponto de vista clínico, portanto, entender o *burnout* como um fenômeno individual é muito importante.

Essa compreensão envolve considerar os aspectos pessoais que influenciam esse tipo de sofrimento, assim como o reestabelecimento do bem-estar mental. Afinal, a angústia não é e nunca poderá tornar-se unicamente objetiva por um viés propriamente científico.

Atualmente o tema em questão é amplamente debatido devido às implicações que a sociedade de desempenho nos traz. O nosso culto ao trabalho nos torna, em alto grau, nossos próprios chefes fiscalizadores de produção e principais produtores; enquanto já sofremos com a hierarquia do trabalho em si, ainda nos autoexploramos.

Estamos diariamente carregando o nosso campo de trabalho, não há mais distinção entre o tempo de produzir e de descansar; seguimos dia após dia rumo a nossa autoexploração e nos

vangloriamos porque ela surte efeito. Estamos alienados demais achando que somos seres livres e autossuficientes, tentando cada vez mais atingir a perfeição de nossas metas sociais irreais.

“A autoexploração é muito mais eficiente que a exploração estranha, pois caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade. Paradoxalmente, o primeiro sintoma do *burnout* é a euforia. Lançamo-nos eufóricos ao trabalho. Por fim acabamos quebrando” (HAN, 2017, p.115).

A exploração na sociedade atual se torna sinônimo de liberdade e autorrealização, são características de uma era pós-marxista. Carl Marx, revolucionário filósofo e sociólogo alemão, ao longo do século XX por sua vez nos alertava que, em um contexto capitalista, enquanto alienado o trabalhador não reconhece a si mesmo em sua produção e caminha em constante desrealização pelo processo de exploração.

Na era pós-marxista em que vivemos, todavia, o contexto do trabalho também é marcado pelo mal-estar dos trabalhadores, onde a falta de solidez estrutural e a cobrança por produção constante precariza as condições trabalhistas. O resultado disso é uma expressão comum aos nossos ouvidos: *burnout*.

3 A CONSCIÊNCIA DE QUEM NÓS REALMENTE SOMOS ATRAVÉS DE UMA IMERSÃO EXISTENCIALISTA

Em meio à alienação pela aceleração empoderada da sociedade de desempenho, Rosa (2022) aponta para a necessidade de construção de um conceito de vida não-alienada através de nossa relação intrínseca com o mundo, uma relação do nosso interior à sociedade e não o oposto. Isso quer dizer que agora ativamente influenciemos a sociedade e não apenas acatamos sua influência.

Entretanto, a vida não-alienada não seria totalmente desacelerada, mas equilibrada através de um atingimento de experiências próprias para com o mundo. Para conseguirmos construir esse conceito de não-alienação, precisamos ter consciência; consciência de quem somos, de onde estamos e de onde queremos chegar, consciência também de como o sistema da sociedade de desempenho age sobre nós e de como podemos agir sobre ele.

Ruiz (2023) explica que o domínio da consciência faz parte dos pilares que compõem um único domínio com o intuito de nos tirar do sofrimento causado pela domesticação e nos guiar de volta à nossa verdadeira natureza. Sobre a consciência, ele frisa:

“A consciência faz toda a diferença. [...] Ser consciente significa abrir nossos olhos para enxergar a verdade. [...] A consciência abre as portas para milhões de

possibilidades, e, se soubermos que somos os artistas de nossa própria vida, podemos escolher entre todas essas possibilidades” (RUIZ, 2023, p.35).

Se o domínio da consciência é o primeiro passo para nos guiar ao domínio sobre a nossa própria vida, ele se dá, pois, como a base para a construção de uma vida mais significativa para nós. Quando possuímos consciência sobre algo, também notamos as nossas reais intenções. Ora, só é possível formular um parecer para aquilo que verdadeiramente conhecemos e analisamos.

A consciência, em conjunto com a nossa intenção, é capaz de nos proporcionar a mais bela das transformações onde podemos ser o que almejamos ser; uma transformação repleta da consciência de quem fomos um dia e de quem estamos sendo possibilita que sejamos quem de fato nos propomos a ser.

Quando há falta de consciência acerca de quem somos, o conjunto formado por nossa própria existência tende a entrar em estado de alienação. No século XVIII, Jean-Jacques Rousseau, teórico e filósofo genebrino, definiu a alienação como o fenômeno por meio do qual os indivíduos perdem sua consciência da vida concreta, deixando-se influenciar por terceiros e a eles transferindo seus direitos.

Para Rousseau (1996), a alienação é um processo que ocorre na formação do povo e do corpo político. Ela é aceita por todos que participam do contrato social, garantindo assim a “liberdade individual” para todos. Portanto a alienação, nesse contexto, vem como uma barganha a fim da não-renúncia da liberdade pessoal ao Estado, uma vez que a sensação de liberdade é irreparável.

Essa noção entra em contradição, entretanto, quando percebemos que a noção de liberdade só advém de um estado de alienação conjunta, o que caracteriza a falta de consciência social acerca do seu próprio processo de liberdade individual que agora se dá pelo outro; a alienação causa então a falsa sensação de autonomia e transforma a sociedade em zumbis existenciais.

Ao vivermos como zumbis, nos ausentamos de escolher o rumo da vasta caminhada da nossa vida e nos deixamos levar pelas normas da temporalidade abordadas por Rosa (2022) como uma forma de pressão imposta primeiro pela sociedade, outrora por nós.

Elisabeth Beck-Gernsheim (2002), socióloga alemã, enfatiza o quanto essa pressão para ser individualizado e autônomo na vida cotidiana se tornou uma característica marcante da

sociedade contemporânea. É uma pressão que logo assume cunho individual e propõe uma maior conformidade às normas sociais e institucionais.

De certa forma, a pressão antes social se torna intrínseca, contribuindo para o processo de alienação e implica no fracasso gerado pela angústia, mas também na liberdade gerada pela nossa ideia de responsabilidade total sobre os nossos atos, embora eles estejam em constante processo adaptativo de aceitação social e intolerância ao negativo, seguindo as premissas de uma sociedade positiva, líquida e imediatista.

A alienação, portanto, nos causa uma forte desorganização interna, onde desenvolvemos necessidades artificiais e baseadas na sociedade. A interdependência que criamos com os outros nesse sentido nos leva a agir de forma direcionada, uma vez que desejamos, mais do que tudo, nos destacar socialmente. Isso é o que afirma o historiador polonês Bronislaw Baczko (1974).

Rousseau (1978) emprega que, em uma sociedade cujo exterior define uma pessoa, a oposição entre ser e parecer torna-se o foco da análise social. A tendência desse modelo social é a dissimulação e, portanto, a inautenticidade, pois o *ser* permanece oculto na consciência e não encontra espaço para se manifestar em um ambiente que valoriza o superficial. É quando criamos o distanciamento de nossa própria existência.

Martin Heidegger (2015), filósofo alemão conhecido por suas contribuições à fenomenologia e ao existencialismo, discute que a autenticidade é a maneira pela qual alguém assume seu próprio ser. Em contraste a isso, a inautenticidade está profundamente ligada à decadência da alienação.

Segundo ele, a inautenticidade é um modo de existência que surge como um mecanismo de defesa contra a angústia, refletindo uma fuga da realidade. A angústia para Heidegger é uma das formas pelas quais os seres humanos confrontam sua própria finitude e sentido, portanto desempenha um papel importante na revelação da consciência acerca da verdadeira natureza da existência humana.

Essa angústia está na manifestação mais própria do *Dasein* (ser-no-mundo), como *ser livre para* do si-mesmo, uma vez que a existência humana é marcada pela liberdade e pela responsabilidade de dar sentido ao *Dasein*. A desconexão com o *eu*, como a fuga da angústia e, portanto, da realidade, nos leva à perda de contato com a nossa própria natureza, contribuindo para um cenário de inautenticidade.

Jean-Paul Sartre, filósofo e escritor francês, descreve essa desconexão como "má-fé". De acordo com a filosofia de Sartre (2015), na Má-fé as pessoas conformam-se a papéis e

expectativas externas. Assim como Heidegger, Sartre conceitua a angústia por um viés existencial de consciência da liberdade; a angústia surge de uma imersão reflexiva acerca da liberdade por ela mesma e, por conseguinte, da responsabilidade inerente à essa consciência.

Sartre (2015) diz que a angústia está em nós porque somos a angústia; ela revela por muitas vezes a nossa falta de harmonia interna e envolve reconhecer que adotamos valores ideais de mundo e de nós mesmos sem uma justificativa objetiva. Por isso durante a Má-fé tentamos mascarar o que implica negativamente a liberdade pela própria liberdade e mentimos para nós mesmos a fim de eliminar a angústia, nos desprendendo também dos sentimentos contrários ao lema de constante positividade da sociedade de desempenho.

Nesse sentido, a angústia é uma forma de mediação onde mesmo sendo uma consciência imediata de si mesma, surge ao nos desligarmos das demandas do mundo e passarmos a nos perceber como uma consciência que tem uma compreensão fundamental de sua essência e uma noção inicial de suas possibilidades, antes mesmo de qualquer definição ontológica ou juízo pré-concebido sobre elas.

Ao confrontarmos as nossas discordâncias internas e reconhecermos os valores que adotamos, também enfrentamos a tentativa de escapar do que é real e de buscar uma imagem idealizada de nós mesmos. Essa reflexão nos leva a compreender a angústia não apenas como um desconforto passageiro, mas como um espaço que nos ajuda no processo de consciência de quem somos em essência. A consciência alude à transformação.

4 CONCLUSÃO

Na nossa época atual vivemos um paradoxo intrigante devido à transição da sociedade disciplinar para a de desempenho: à medida que avançamos em tecnologia e eficiência, nos sentimos cada vez mais desconectados e esgotados. Esse paradoxo é impulsionado por uma pressa desenfreada que ganha força na vida moderna, onde há a busca constante por desempenho e produtividade.

A sociedade contemporânea impõe padrões rígidos de sucesso e eficiência, deixando pouco espaço para a autonomia pessoal, ou melhor, transferindo-o para a autônoma alienação. Nesse contexto, é comum que nos sintamos obrigados a nos moldar às normas externas de sucesso, onde a pressão constante por resultados tangíveis alimenta um ciclo exaustivo de trabalho e competição interna, e o esgotamento mental se torna uma realidade comum.



O *burnout* e a depressão, como todas as consequências desse ritmo frenético, não apenas afetam a nossa saúde mental, mas também comprometem a nossa capacidade de desfrutar plenamente da vida. Em uma sociedade de culto à positividade e à autoexploração, apenas os não-fracassos são apreciados. Paradoxalmente, a busca pelo não-fracasso nos impossibilita de perceber o que nos cerca e o que realmente tem valor em nossa caminhada.

Contemplar a vida enquanto vivemos é uma dádiva nos dada por nós mesmos. Ao vivermos constantemente preocupados em sermos produtores exemplares em alta escala, preenchemos cada espacinho do nosso tempo para cumprir as nossas próprias demandas de produção; esquecemos onde estamos, enquanto estamos. O tempo passa por nós e deixamos que ele parta sem ao menos cumprimentá-lo, sem de fato aproveitá-lo.

Envelhecemos por envelhecer desde que nascemos, empurrando o hoje para amanhã, preocupados demais em planejar o futuro que num instante vira o passado; deixamos que o presente se vá também, e então apenas preenchemos uma vaga no mundo, ocupamos um espaço que sequer nos damos conta de ocupar. Qual é mesmo o real sentido da nossa existência?

Através da consciência daqui *e agora* podemos nos enxergar e às pessoas ao nosso redor, enxergamos o mundo! Dessa forma podemos perceber a forma como estamos vivendo e se de fato é como queremos continuar vivendo, pois conseguiremos prestar atenção aos nossos sentimentos, sejam eles quais forem.

Quando desenvolvemos consciência acerca dos impactos negativos da cultura de desempenho, damos o primeiro passo para uma transformação positiva de fato; percebemos a alienação ao qual estávamos inertes, onde o *eu* real se escondia, preso nas amarras de um falso *self*. Nos angustiamos para que compreendamos a necessidade da angústia, então nos libertamos.

É somente tendo consciência sobre quem somos que almejaremos alguma mudança; é entendendo nosso próprio mundo, nossos limites e desejos, que poderemos mudar a nós mesmos e o mundo em que vivemos. Realmente viveremos quando compreendermos como acelerar um pouco menos, como contemplar um pouco mais. O primeiro passo para o equilíbrio começa de dentro.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. F., **A alienação como processo de desnaturação do indivíduo e sua nova existência social em Jean-Jacques Rousseau**, Griot: Revista de Filosofia (15) 60-74, 2017.



ARANTES, A. C. Q., **Para a vida toda valer a pena viver**: pequeno manual para envelhecer com alegria, Rio de Janeiro: Sextante, 2021.

BAUMAN, Z., **Modernidade Líquida**, Rio de Janeiro: Zahar, 2021.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T., **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador, São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

BERTOLETE, J. M., **Prevenção do suicídio**: um manual para profissionais da saúde em atenção primária, SUPRE – Organização Mundial da Saúde, 2000.

CASTRO, F. C. L. **A angústia em Kierkegaard, Heidegger e Sartre** – sobre o que a ciência não pode objetificar, Revista Ética e Filosofia Política (1) 144-164, 2020.

CVV - Brasília, **Força de vontade não cura depressão**, Centro de Valorização à Vida, 2018. Disponível em: <https://cvv.org.br/forca-de-vontade-nao-cura-depressao/>. Acesso em: 25 jul. 2024.

HAN, B. C., **Sociedade do cansaço**, Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

HEIDEGGER, M., **Ser e Tempo**, 10ª ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2015.

ISMA-BR, **Burnout**: problema é reconhecido pela OMS e faz cada vez mais vítimas (Veja Saúde), 2022. Disponível em: <https://www.ismabrasil.com.br/noticia/burnout-problema-e-reconhecido-pela-oms-e-faz-cada-vez-mais-vitimas-veja-saude>. Acesso em: 21 jul. 2024.

JORNAL DA USP, **Síndrome de burnout acomete 30% dos trabalhadores brasileiros**, 2023. Disponível em: [https://jornal.usp.br/radio-usp/sindrome-de-burnout-acomete-30-dos-trabalhadores-brasileiros/#:~:text=De%20acordo%20com%20dados%20da,Sa%C3%BAde%20\(OMS\)%20e m%202022](https://jornal.usp.br/radio-usp/sindrome-de-burnout-acomete-30-dos-trabalhadores-brasileiros/#:~:text=De%20acordo%20com%20dados%20da,Sa%C3%BAde%20(OMS)%20e m%202022). Acesso em: 21 jul. 2024.

MARTINS, F. **Anualmente, mais de 700 mil pessoas cometem suicídio, segundo OMS**, Ministério da Saúde, Gov. BR, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/anualmente-mais-de-700-mil-pessoas-cometem-suicidio-segundo-oms>. Acesso em: 09 jul. 2024.

ROSA, H. **Alienação e Aceleração**: rumo a uma teoria crítica da modernidade tardia, Rio de Janeiro: Vozes, 2022.

RUIZ, D. M., **os quatro compromissos**: o livro da filosofia tolteca, 52ª ed., Rio de Janeiro: Best Seller, 2024.

SARTRE, J. P. **O ser e o nada**: ensaio de ontologia fenomenológica, 24ª ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2015.



SILVA, G. N., **(Re) conhecendo o estresse no trabalho**: uma visão crítica, Gerais, Rev. Interinst. Psicol., Belo Horizonte, v. 12, n. 1, p. 51-61, 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202019000100005. Acesso em: 13 jul. 2024.

SILVA, J. A., **Diretrizes nacionais para prevenção do suicídio**, Ministério da Saúde, 2006.

VIEIRA, I., **Conceito (s) de burnout**: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica, Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 35 (122), 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/KTtx79ktPdtVSxwrVrkkNyD/>. Acesso em: 13 jul. 2024.