

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS
ESCOLA DE CIÊNCIA HUMANAS, JURÍDICAS E SOCIAIS
FACULDADE DE FILOSOFIA**

MATHEUS PEREZ SOARES

**O TÉDIO FUNDAMENTAL COMO SUSPENSÃO DA AUTOEXPLORAÇÃO NA
SOCIEDADE DO CANSAÇO DE BYUNG-CHUL HAN**

CAMPINAS

2025

MATHEUS PEREZ SOARES

**O TÉDIO FUNDAMENTAL COMO SUSPENSÃO DA AUTOEXPLORAÇÃO NA
SOCIEDADE DO CANSAÇO DE BYUNG-CHUL HAN**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Filosofia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas como parte dos requisitos para obtenção do grau de Bacharel em Filosofia.

Orientador: Prof. Dr. Paulo Moacir Godoy Pozzebon

CAMPINAS

2025

Sistema de Bibliotecas e Informação - SBI
Gerador de fichas catalográficas da Universidade PUC-Campinas Dados
fornecidos pelo(a) autor(a).

Soares, Matheus Perez

S676t

O TÉDIO FUNDAMENTAL COMO SUSPENSÃO DA
AUTOEXPLORAÇÃO NA SOCIEDADE DO CANSAÇO DE
BYUNG-CHUL HAN / Matheus Perez Soares. - Campinas:
PUC-Campinas, 2025.

52 f.

Orientador: Paulo Moacir Godoy Pozzebon.

TCC (Bacharelado em Filosofia) - Faculdade de Filosofia ,
Escola de Ciências Humanas, Jurídicas e Sociais, Pontifícia
Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2025.

Inclui bibliografia.

1. Sociedade do Cansaço. 2. Tédio Fundamental. 3.
Autoexploração. I. Pozzebon, Paulo Moacir Godoy. II. Pontifícia
Universidade Católica de Campinas. Escola de Ciências
Humanas, Jurídicas e Sociais. Faculdade de Filosofia . III.
Título.

MATHEUS PEREZ SOARES

**O TÉDIO FUNDAMENTAL COMO SUSPENSÃO DA AUTOEXPLORAÇÃO NA
SOCIEDADE DO CANSAÇO DE BYUNG-CHUL HAN**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de
Filosofia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas
como parte dos requisitos para obtenção do grau de Bacharel em
Filosofia

Orientador: Prof. Dr. Paulo Moacir Godoy Pozzebon

Trabalho avaliado e aprovado pelo docente responsável em 01/12/2025.

Muito bom trabalho, demonstra empenho crítico e rigor. Nota: Dez.



Prof. Dr. Paulo Moacir Godoy Pozzebon

Dedico este trabalho aos meus avós Fernando Soares de Araújo (*in memoriam*) e Dinalva Coutinho Soares de Araújo (*in memoriam*); e também a Adelino Perez (*in memoriam*) e Lourdes Suzini Perez (*in memoriam*), que hoje contemplam a face de Deus e deixaram rastros de saudades e marcas na minha história, mas permanecem vivos em cada conquista minha.

AGRADECIMENTO

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus, fonte e princípio de todas as coisas que acontecem em minha vida, na qual até aqui tem me sustentado, amparado e conduzido, concedendo a sabedoria e o entendimento. Agradeço também à Bem-Aventurada Virgem Maria, que não tem me deixado perecer.

Agradeço ao meu pai, Dirceu Coutinho Soares, e à minha mãe, Marlene Perez Soares, pelo dom da vida e apoio incondicional neste período para que possa concluir com louvor este caminho acadêmico: os melhores pais que eu poderia ter. Meu irmão, Anderson Luis Perez Soares, meus sobrinhos, Arthur Barbosa Soares e Gabriela Barbosa Machado, agradeço por ajudarem neste processo, e também agradeço a toda minha família por compreender minhas ausências, quando necessárias neste período formativo.

Agradeço à minha Diocese de Bragança Paulista, em cada paroquiano, por ter colaborado de forma direta ou indireta com minha formação, seja com os donativos, seja apoiando na oração, e aos meus irmãos de caminhada do Seminário Diocesano, por compartilharmos momentos.

Agradeço ao meu bispo diocesano, Dom Sérgio Aparecido Colombo, por sempre incentivar e proporcionar a oportunidade de desenvolver a dimensão intelectual.

Agradeço aos reitores que tive na etapa do discipulado, o ex-reitor e amigo Pe. Francisco Gilson de Souza Lima e ao reitor do seminário e amigo Pe. João Maria da Silva, por sempre auxiliarem, incentivarem, compreenderem, apoiarem neste processo formativo, propiciando-me assim momentos e oportunidades para estudar.

Agradeço à minha paróquia de origem São Bento e N. Sr^a Rosa Mística, na figura de meu amigo e Pároco Pe. Julio Cesar Forão Pontes, por todo apoio e incentivo aos estudos, não me deixando desanimar e me sustentando sempre pela oração.

Agradeço às pároquias que passei, e a cada paroquiano com quem tive contato no período do discipulado, à Paróquia Santa Rita e Santa Terezinha do Menino Jesus, em Nazaré Paulista/SP, na pessoa do Paróco Pe. Alexandre Oliveira Nascimento, e à Paróquia Santa Rita, Caieiras/SP, na pessoa de seu pároco Pe. Wagner da Silva Navarro. Pessoas que me auxiliaram a colocar na prática a teoria aprendida em sala de aula, sempre me estimulando e incentivando a não desistir e a continuar a caminhada. Também quero agradecer, nas pessoas do Pe. Lucas José Leme, Pe. Tiago Rodrigues da Costa e do Pe. Claudinei José Batista SSP, a todos os padres que de alguma forma passaram em minha vida e me deram força, auxiliaram e me apoiaram nesta etapa.

Agradeço à Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-CAMPINAS), por proporcionar professores e ambientes propícios para o meu aprendizado e desenvolvimento intelectual.

Agradeço ao meu orientador, Paulo Moacir Godoy Pozzebon, que com paciência e maestria pode me orientar nesse período, tornando-o mais leve, e assim podendo me auxiliar no enriquecimento do conteúdo e também, na figura dele, agradeço a todo corpo docente, pela amizades construídas, a paciência tida comigo, o zelo e a sabedoria das aulas ministradas, que conduziram à minha formação.

Agradeço aos irmãos seminaristas que dividem comigo a caminhada vocacional, seja os da casa, com quem tenho uma aproximação maior, sejam os da sala com quem compartilho deste caminhar por três anos, sejam os que encontrei durante os corredores: muito obrigado a cada um que me auxiliou. Em especial aos seminaristas José Gabriel Cintra Gonçalves, João Gabriel de Paula Silva, Mauro André Alvarenga, Allan Eduardo Pelegrino Luppi, João Pedro do Rosário de Souza e Thiago Tassinari Netto (leigo), que ajudaram a tornar o caminhar mais leve com a amizade, partilhas e companherismo.

Também agradeço a cada amigo que já tinha e sempre me apoiou, ajudou e incentivou, aos que fiz neste período, seja na faculdade, na pastoral, àqueles com quem compartilhei os estudos, pois fizeram parte e puderam auxiliar no desenvolvimento deste trabalho de alguma forma e também deixaram a jornada mais leve, pois compartilhamos histórias, causos e alegrias.

E, por fim, a todos vocês, o mais sincero obrigado, pois nesta jornada não caminhei só, mas contei com o auxílio, a amizade e o apoio de cada um.

“O repouso não é uma mera pausa entre o trabalho.

O verdadeiro repouso é um afastamento
das atividades para contemplar o que é belo”.

Ven. Fulton John Sheen

RESUMO

Este trabalho vai se valer da obra “Sociedade do Cansaço” (HAN, 2015) para assim fomentar uma reflexão crítica sobre como o tédio fundamental pode ser uma alternativa para interromper a autoexploração. Desafio do cotidiano de uma sociedade moderna, onde o excesso de positividade, aliado às transformações no modo de vida e comportamento social, Byung-Chul Han apresenta como caminhamos para um estado de autoexploração que atinge não apenas o indivíduo, mas também o outro. Na abordagem, faz com que percebamos como o ser humano pode chegar ao seu limite de esgotamento físico e mental. Han apresenta em sua obra o tédio fundamental como um antídoto para essa condição, sugerindo que o indivíduo pode frear essa dinâmica exaustiva e reconectar-se consigo novamente.

Palavras-Chave: Sociedade do cansaço, tédio fundamental, autoexploração.

ABSTRACT

This paper will draw on the work “The Burnout Society” (HAN, 2015) in order to foster a critical reflection on how fundamental boredom can serve as an alternative to interrupt self-exploitation. A challenge of everyday life in modern society, where the excess of positivity, together with transformations in lifestyle and social behavior, Byung-Chul Han shows how we are moving toward a state of self-exploitation that affects not only the individual but also others. In his approach, he makes us realize how human beings can reach the limit of physical and mental exhaustion. Han presents, in his work, fundamental boredom as an antidote to this condition, suggesting that the individual may slow down this exhausting dynamic and reconnect with themselves once again.

Keywords: Burnout Society, fundamental boredom, self-exploitation.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	11
2 A SOCIEDADE DO CANSAÇO	15
2.1 SOCIEDADE DISCIPLINAR E A SOCIEDADE DO DESEMPENHO	17
2.2 SUJEITO DE DESEMPENHO E A POSITIVIDADE: A VIOLÊNCIA QUE NÃO SE VÊ.....	19
2.3 LIBERDADE QUE APRISIONA: O PARADIGMA DO DESEMPENHO.....	21
3 O CANSAÇO COMO SINTOMA DA SOCIEDADE DO DESEMPENHO	25
3.1 A DOENÇA DA ALMA: ANSIEDADE, BURNOUT E DEPRESSÃO	27
3.1.1 Ansiedade	29
3.1.2 Burnout.....	30
3.1.3 Depressão.....	31
3.2 FRAGMENTAÇÃO DOS VÍNCULOS E A SOLIDÃO PERFORMÁTICA	32
3.3 PRODUTIVIDADE, CULPA E AUTODESTRUÇÃO: CICLO PARA A AUTOEXPLORAÇÃO	35
4 A EXPERIÊNCIA RELIGIOSA COMO TÉDIO FUNDAMENTAL	38
4.1 O RETORNO À EXPERIÊNCIA DO SER: O TÉDIO COMO SUSPENSÃO DO FAZER	41
4.2 O RECOLHIMENTO, SILÊNCIO E CONTEMPLAÇÃO: DIMENSÃO RELIGIOSA DO TÉDIO	43
4.3 A POESIA EM CAMALEAR; ENTRE O ESGOTAMENTO E A ESPERANÇA	45
5 CONCLUSÃO	49
REFERÊNCIAS:	51

1 INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea vem marcada por uma demanda excessiva de produtividade, em que cada vez mais se exige um alto desempenho, o que faz com que o ser humano nunca consiga viver o momento presente, pois está sempre antecipando o futuro e pensando na próxima atividade a ser desenvolvida. Como resultado, o indivíduo perde a capacidade de se situar no tempo e no espaço nos quais está inserido:

O presente [Gegenwart] do ocupar-se cotidiano não é um *agora* pontual, mas sim um *fazer-presente* [Gegenwärtigen] que, ao se perder no que está à mão, salta constantemente de uma ocupação para a outra, sem jamais se deter no que é propriamente *presente*. Nessa dispersão, o ser-aí [Dasein] foge de si mesmo, absorvido pelo “eles” [das Man]. (HEIDEGGER, 2012, p.348)

Bauman (2008), sobre este aspecto, faz um apontamento quanto à modernidade de uma sociedade líquida, em que os indivíduos enfrentam uma realidade onde tudo está em transformação contínua, dificultando a construção de projetos de vida estáveis e a consolidação de identidades fixas, gerando um paradoxo em que “[...] os membros da sociedade de consumidores são eles próprios mercadorias de consumo, e é a qualidade de ser uma mercadoria de consumo que os torna membro legítimos dessa sociedade” (BAUMAN, 2008. p.56)

Colaborando de forma propedêutica com Han na investigação sobre a sociedade do desempenho, o presente estudo analisa a transição da sociedade disciplinar, que é característica do período pós-revolução industrial, para uma nova configuração marcada pela autoexploração. Ou seja, saímos de situações de disciplina, onde tínhamos instituições que exerciam um poder manifesto e perceptível, promovendo um adestramento para deixar o indivíduo dócil e eficiente.

Como afirma Foucault: “A disciplina fabrica indivíduos; ela é a técnica específica de um poder que torna os indivíduos ‘doces’ e ‘úteis’” (FOUCAULT, 1975, p.141). Essa configuração dá lugar à autoexploração, na qual o indivíduo deixa de ser explorado pelas instituições para se tornar seu próprio carrasco. Assim, Han observa que “a sociedade do século XXI não é mais a sociedade disciplinar, mas uma sociedade de desempenho. Também seus habitantes não se chamam mais ‘sujeitos da obediência’, mas sujeitos de desempenho e produção. São empresários de si mesmos” (HAN, 2015, p.17).

O comentarista Chaves destaca que, para entender o funcionamento da sociedade atual, é fundamental ter clareza sobre o conceito de autoexploração afirmando que:

Se antes os indivíduos eram moldados por uma disciplina externa, regulada por instituições como escolas, fábricas e prisões, hoje eles são regidos por uma lógica de autoexploração. Essa autoexploração se intensifica na medida em que o sujeito se vê desafiado a ultrapassar seus próprios limites, em uma tentativa constante de ser mais

produtivo, mais eficiente, mais feliz. O corpo e a mente tornam-se objetos de uma gestão incessante e impiedosa. (CHAVES, 2024, p.18)

Como forma de frear a evidenciada dinâmica exaustiva da sociedade atual, é necessário pensar em formas de descanso que transcendam o repouso físico, alcançando também o descanso da mente. Han (2015) destaca que “se o sono perfaz o ponto alto do descanso físico, o tédio profundo constitui o ponto alto do descanso espiritual”.

Um exemplo contemporâneo que ilustra a repressão da individualidade em nome do desempenho pode ser encontrado na canção “Camaleão”, lançada recentemente pelo grupo O Teatro Mágico. A letra mostra como o eu lírico acaba reprimindo sua individualidade em prol do desempenho, anulando-se e perdendo sua identidade. Como revelam Anitelli e Salomão (2023): “De tanto me adaptar, me perdi de onde venho, de tanto me camaleão, já não sei que cor eu tenho, de tanto me negar, me desapareci”.

A metáfora do camaleão, animal que muda de cor para se adequar ao ambiente, simboliza a constante transformação do indivíduo para atender às demandas sociais, o que resulta na perda da autenticidade da própria identidade. Ainda sobre a canção, destacam-se os versos: “de tanto me adequar perdi a identidade, mirando madrugada aceitei o fim da tarde, tentando me atentar me distraí de mim”. (ANITELLI; SALOMÃO, 2023).

Correlacionando com a obra do Han, objeto principal de estudo, percebe-se que essas adaptações levam o indivíduo a um estado próximo de exaustão, sentimento muito presente em nossa contemporaneidade, e destaca-se um artigo de Maria Helena Varella Bruna, publicado em 2011 e revisado em 2022 no site do Dr. Drauzio Varella, no qual ela apresenta o *burnout* como esgotamento profissional. Recentemente a Folha de São Paulo publicou um artigo sobre o aumento de ações trabalhistas relacionadas ao *burnout*, que cresceram 14,5%, evidenciando assim o problema eminente em nossa sociedade. Isso ocorre porque a pressão por aceitação social faz com que o indivíduo se anule, perdendo sua própria identidade nessa busca desenfreada e constante por aprovação.

Decorre desta análise a necessidade de reconhecer e valorizar o tédio fundamental como um antídoto para a autoexploração, assim como compreender que o cansaço mental é um passo essencial para promover a saúde integral do indivíduo e possibilitar uma existência mais equilibrada e significativa. Na composição de Anitelli e Salomão, essa ideia é expressa nos versos: “Preciso dos meus vícios me despir, ainda tem muito de mim pra dar, se o espelho não reflete mais quem sou, refaço-me pra recomeçar” (ANITELLI; SALOMÃO, 2023).

Fica evidenciada, portanto, a importância de um momento de descanso para que o indivíduo possa se reencontrar e buscar um novo recomeço para se recuperar de sua

autoexploração. A “Sociedade do Cansaço” pode ser compreendida como a sociedade do desempenho que aprisiona os indivíduos em um ciclo incessante de autoexigência, dificultando o descanso e a reflexão, e comprometendo a qualidade de vida e a saúde mental.

Partindo de tal pressuposto, este trabalho tem como questão central analisar como o tédio fundamental pode interromper a lógica da autoexploração que é descrita por Han. Após esse questionamento, será analisado o comportamento da sociedade atual diante das relações sociais, evidenciando seu caminho rumo ao esgotamento, que pode culminar em adoecimento coletivo. Analisada a obra do autor, pode-se identificar uma luz no fim do túnel, pois o filósofo não só alerta para os perigos da sociedade do cansaço, como, também, apresenta um antídoto: o tédio fundamental, que nada mais é do que uma possibilidade de o ser humano se reencontrar consigo mesmo em meio à lógica da sociedade do desempenho, e assim escapar da autoexploração, alcançando sua libertação.

Então esta monografia irá realizar uma análise ampla e crítica das obras de Han, dedicando uma atenção especial ao conceito do tédio fundamental e sua potencialidade lógica para interromper a autoexploração, característica da sociedade do cansaço, conforme abordado pelo autor. O presente trabalho permeará por três momentos principais em sua elaboração. Inicialmente busca-se compreender a sociedade do cansaço e as transformações que promovem a autoexploração dos indivíduos. Em seguida, será realizada uma análise do cansaço enquanto sintoma dessa lógica do desempenho, investigando suas repercussões nas passionalidades modernas. Por fim, o estudo abordará a experiência do tédio fundamental, concebida como uma experiência religiosa ou como vida contemplativa, que possibilita ao ser humano se reconectar consigo mesmo. Dessa forma, a elaboração deste trabalho pretende fomentar uma reflexão sobre a urgência de se desacelerar e se aprender a conviver com o silêncio, visando à promoção de uma existência mais saudável no contexto contemporâneo.

Este trabalho será desenvolvido a partir de uma abordagem qualitativa e interpretativa, fundamentada principalmente no referencial teórico do filósofo contemporâneo Byung-Chul Han, cuja crítica à sociedade do desempenho e à lógica da autoexploração será o eixo central da análise. Além de Han, serão considerados outros autores que contribuem para a reflexão. Para a sustentação teórica, serão utilizadas referências primárias, como as obras de Han, Heidegger entre outros, que fornecem a base conceitual para a compreensão dos fenômenos sociais abordados. Além disso, serão consultadas fontes secundárias, incluindo artigos acadêmicos e ensaios críticos que aprofundam e ampliam a discussão sobre o cansaço, a autoexploração e o tédio fundamental. Fontes terciárias, como dados estatísticos e reportagens

sobre o aumento dos casos de *burnout*, também serão utilizadas para contextualizar a relevância social do tema.

Como parte da análise cultural e para ilustrar a manifestação contemporânea do esgotamento existencial, será realizada uma breve análise da canção “Camaleão”, do grupo O Teatro Mágico. A letra dessa música expressa sentimentos de desgaste e busca por sentido, funcionando como um elo entre a filosofia e a arte, e contribuindo para a reflexão sobre a sociedade do desempenho. Este trabalho pretende, portanto, não apenas descrever os fenômenos sociais relacionados à autoexploração e ao cansaço, mas também promover uma reflexão crítica sobre o papel do tédio fundamental e das práticas ascéticas como possíveis antídotos para a lógica exaustiva da sociedade atual.

2 A SOCIEDADE DO CANSAÇO

Han, conforme descrito a seguir, observa que a sociedade atual passa por uma mudança em sua forma organizacional, deixando para trás a ideia de Foucault de uma sociedade disciplinar – que tinha como características a repressão externa e a proibição; enquanto hoje a sociedade em que nos encontramos é de desempenho, marcada pela autoexploração e por um excesso de positividade, favorecendo e afetando diretamente o modo do ser humano de viver, causando esgotamento em sua psique e proporcionando também uma fadiga no seu modo de existir:

A sociedade do século XXI não é mais a sociedade disciplinar, mas uma sociedade de desempenho. Também seus habitantes não se chamam mais ‘sujeitos da obediência’, mas sujeitos de desempenho e produção. São empresários de si mesmos. (HAN, 2015, p.23)

Segundo o filósofo sul-coreano, o referido ser, na transição de sujeito de obediência para sujeito do desempenho, não alcança de fato a libertação, uma vez que, enquanto pensa estar livre, na realidade se encontra ainda mais preso em uma pressão que parte de si mesmo, levando-o à perda da noção dos externos e conduzindo-o à sua autoexploração, a ponto de um esgotamento em que *burnout* ou outro sintoma de estresse passa a ser predominante em sua vida. Em tal processo, esse ser é vítima de si próprio, corroendo-se por dentro em uma violência invisível transvestida do excesso de positividade, e logo se torna simultaneamente, ele mesmo, explorador e explorado:

O excesso de trabalho e desempenho agudiza-se numa autoexploração. Essa é mais eficiente que uma exploração do outro, pois caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade. O explorador é ao mesmo tempo o explorado. Agressor e vítima não podem mais ser distinguidos. (HAN, 2015, p.30)

A partir desses elementos pode-se começar a identificar o que Han vai mostrando como sociedade do cansaço: de forma primeira pode-se ver que se, de um lado a negatividade impõe limites para os comportamentos, do outro lado a positividade causa um encorajamento para que o homem possa se superar a todo custo, até se necessário sem parar de produzir, ignorando as pausas necessárias para a contemplação ao desligar-se de suas tarefas. Pelo contrário, seu estilo de vida e gana de produzir só geram ansiedade, pois, em nome de uma falsa liberdade, ele se aprisiona na produtividade, causando um vazio existencial que busca preencher com mais desempenho e aumento de atividade, conduzindo-se, assim, para uma exaustão e um infarto da alma e fazendo com que se perca o sentido do ser:

A sociedade do desempenho e a sociedade ativa geram um cansaço e esgotamento excessivos. Esses estados psíquicos são característicos de um mundo que se ornou pobre em negatividade e que é dominado por um excesso de positividade [...] O excesso da elevação do desempenho leva a um infarto da alma. (HAN, 2015, p.70-71)

A ideia de cansaço apresentada não se refere somente a uma mera fadiga fisiológica, mas também a um esgotamento da alteridade: a sociedade do desempenho devora o tempo, o silêncio, a contemplação, o ócio e prioriza algo que gere interesse; isso faz com o que o ser tenha de fugir de si e chegue a um esgotamento, prejudicando suas capacidades e levando-o a um isolamento: “O cansaço da sociedade do desempenho é um cansaço solitário, que atua individualizando e isolando” (HAN, 2015, p.70). Essa sociedade do cansaço tem como uma característica forte o isolar o sujeito, deixando-o preso em si mesmo, impossibilitado de gerar vínculos, de conviver e ter uma experiência comunitária, conforme abordado por Han (2015).

O filósofo vai buscar em Handke elementos para diferenciar as duas formas de cansaço, o cansaço típico do desempenho e o cansaço fundamental, em que o cansaço considerado típico é destrutivo, corrompe o coletivo gerando solidão para o sujeito: “Atinge a pessoa ‘com incapacidade de ver e mudez’. [...]. Eles são violência porque destroem qualquer comunidade, qualquer elemento comum, qualquer proximidade, sim, inclusive a própria linguagem.” (HAN, 2015, p.71).

Já o segundo caso, do cansaço fundamental, trata-se de uma forma possível que o autor vê de reconciliação com o mundo, pois gera uma suspensão do fazer, conseguindo levar o ser a se reconciliar com o todo:

A um cansaço calado, cego, dividido, Handke contrapõe um cansaço falaz, vidente, reconciliador. [...] É um ‘cansaço que confia no mundo’; enquanto eu, o cansaço-eu enquanto cansaço solitário, é um cansaço sem mundo, destruidor de mundo. (HAN, 2015, p.72)

Logo, essa ideia apresentada de cansaço fundamental – que Han apresenta como uma fonte diferente para o esgotamento que é causado por esforços individuais – é uma maneira de se cansar de forma criativa, pois permite que haja espaço para que o espírito se manifeste de forma livre e assim tenha espaço para existir:

O ‘cansaço fundamental’ é tudo menos um estado de esgotamento no qual estaríamos incapacitados de fazer alguma coisa. É apresentado antes como uma capacidade especial. Ele inspira. Faz surgir o *espírito*. [...] Handke erige o cansaço profundo inclusive numa forma de salvação, sim, numa forma de rejuvenescimento. [...] Nele, no repouso do cansaço, tudo se torna admirável. (HAN, 2015, p.73-74)

Portanto, pode-se compreender a sociedade do cansaço como um histórico momento em que o excesso de positividade faz com que o ser se torne o seu próprio empresário, causando assim seu esgotamento e muitas vezes levando-o a uma solidão. De outra forma, Han mostra

que o cansaço não tem a necessidade de ser algo só destrutivo; pelo contrário, pode ser uma exponente reconciliação e abertura, para que se possa ter novos caminhos para a comunidade. Sendo assim, a noção de sociedade do cansaço não precisa ser apenas um diagnóstico de um problema social, mas pode ser encarada como uma possibilidade para exercer a filosofia e para, assim, poder trazer renovação e transformação para sociedade em que vivemos.

2.1 SOCIEDADE DISCIPLINAR E A SOCIEDADE DO DESEMPENHO

Para olhar a sociedade moderna precisamos dar alguns passos para trás e ver como alguns outros autores caracterizaram-na num período antigo. O filósofo Michel Foucault (1975) faz isso em sua obra *Vigiar e Punir*, que vai compreendendo a transformação do poder e das dinâmicas parciais e, dessa forma, descreve como seria uma sociedade disciplinar, ou seja, aquela que exerce o poder nas instituições como, segundo exemplos dados pelo autor, as escolas, os quartéis, fábricas, prisões e o hospital, modelos de organização que buscam manter e cuidar da ordem por meio da vigilância constante: por meio de condutas, normas mais rígidas e pelo controle, moldam os corpos e assim acabam regulando os comportamentos:

O sucesso do poder disciplinar se deve sem dúvida ao uso de instrumentos simples: o olhar hierárquico, a sanção normalizadora e sua combinação num procedimento que lhe é específico, o exame. O poder disciplinar se exerce tornando-se invisível; em compensação, impõe aos que submete um princípio de visibilidade obrigatória. (FOUCAULT, 1975, p.173)

Os sujeitos dessa sociedade são marcados por um poder derivado da negatividade, com a ocorrência de proibições, punições e recompensas que os tornam regidos pelo “não”. Logo, essa sociedade disciplinar limita o que pode ou não, causando um controle sobre o indivíduo, gerando um “corpo dócil” que em algumas estruturas é treinado para cumprir de forma eficiente e eficaz as tarefas confiadas, sendo, portanto, um sujeito da obediência. Exemplos disso são as fábricas, onde funcionários são condicionados em linhas de produções, treinados a obedecer e monitorados por superiores para assim executar o que precisa ser feito.

Do outro lado, Han observa que neste século houve uma transição, com o abandono do poder da sociedade disciplinar e o surgimento da sociedade do desempenho, que faz com que o cidadão se autoexplora na busca de se superar a cada dia, deixando, assim, os limites para trás, e se apodere da ideia de que pode tudo:

A sociedade do século XXI não é mais uma sociedade disciplinar, mas uma sociedade do desempenho. Também seus habitantes não se chamam mais ‘sujeitos da obediência’, mas ‘sujeitos de desempenhos’. São empresários de si mesmos. (HAN, 2015, p.23)

Visto isso, pode-se verificar que entre elas uma diferença é a forma de como se violenta o ser: enquanto a disciplinar se faz valer da forma externa, ou seja, se apodera do uso de normas e de vigiar o homem, a de desempenho usa da forma interna, causando nele pressões para que se supere e provocando uma falsa sensação de liberdade, pois, na verdade, só é mais explorado por sua própria produtividade. O verbo plural do “Yes, we can”¹, gera nele uma positividade excessiva, levando-o a se esquecer da proibição da negatividade. Dá para perceber na obra do autor essa distinção:

A sociedade disciplinar é uma sociedade da negatividade. É determinada pela negatividade da proibição. [...] A sociedade do desempenho vai se desvinculando cada vez mais da negatividade. Justamente a desregulamentação crescente vai abolindo-a. [...] O plural coletivo da afirmação Yes, we can expressa precisamente o caráter de positividade da sociedade do desempenho. No lugar de proibição, mandamento ou lei, entram projeto, iniciativa e motivação. A sociedade disciplinar ainda está dominada pelo *não*. Sua negatividade gera loucos e delinquentes. A sociedade do desempenho, ao contrário, produz depressivos e fracassados. (HAN, 2015, p.24-25)

Portanto, pode-se ver que o indivíduo da sociedade disciplinar é configurado para a obediência, enquanto o da sociedade de desempenho caminha para uma configuração voltada para o autoaperfeiçoamento e a autoexploração. Além dessa diferença entre os indivíduos, pode-se também perceber discordância no que diz respeito a espaço e tempo: para a disciplinar, o tempo é dividido em partes para assim se poder controlar e organizar, enquanto o corpo é treinado para aperfeiçoar as rotinas rígidas; já no desempenho se tem a falsa noção de ser mais livre, mas, pelo contrário, esse tempo deve ser otimizado, com cada instante sendo aproveitado ao máximo, e isso gera uma violência silenciosa, a qual pode, por sua vez, ocasionar uma sensação de incapacidade e, em alguns casos, ansiedade.

Outrossim, enquanto para Foucault a sociedade disciplinar tem sua organização pautada em rotinas, o controle do tempo e do corpo e uma vigilância excessiva, o filósofo sul-coreano, considera que o desempenho exclui a concepção de se ter limitações do tempo, fazendo com que até os espaços antes usados para descanso e lazer passem a ser ocupados por produção pois, em nome de uma produção a todo custo, retira-se o tempo que poderia ser dedicado à contemplação e à vida interior, fazendo com que o Ser alcance o ápice de sua exaustão existencial e física.

Diante de tudo que foi dito, pode-se estabelecer um paralelo elementar entre as duas sociedades apresentadas: enquanto a disciplinar exerce o poder por meio de normas rígidas e

¹ Sim, podemos – Barack Obama – Frase que já tinha sido usado em outros tempos por movimentos sociais em contexto sindicais, mas em 2008 tornou-se o lema central da campanha presidencial.

controles externos ao indivíduo, a do desempenho o exerce por mecanismos internos do ser humano. O poder não desaparece de uma para o outro tipo de sociedade. Nessa transição o que ocorreu foi a transformação da coerção externa em auto coerção, fazendo com que o indivíduo seja, ao mesmo tempo, carrasco e vítima de si próprio.

2.2 SUJEITO DE DESEMPENHO E A POSITIVIDADE: A VIOLÊNCIA QUE NÃO SE VÊ

Dentro da sociedade do cansaço, quem a habita é o sujeito do desempenho e isso está perceptível na obra de Han, principalmente quando fala da passagem da sociedade disciplinar para a sociedade do desempenho, ou seja, na transposição do homem explorado por dever e proibição pelo homem autoexplorado e sua positividade: “A sociedade disciplinar ainda está dominada pelo não. Sua negatividade gera loucos e delinquentes. A sociedade do desempenho, ao contrário, produz depressivos e fracassados.” (HAN, 2015, p.24-25).

Essa positividade não significa a conquista por liberdade, pelo contrário é uma violência em que o homem se encontra: por pensar ser independente, ele se vê escravizado por objetivos que não vai alcançar e isso ocorre porque só acontece uma alteração no regime que o domina e o que acha que é de sua própria iniciativa nada mais é do que um *looping* de superação das próprias metas. “O sujeito de desempenho encontra-se em guerra consigo mesmo. O depressivo é o inválido dessa guerra internalizada. [...] Ele fracassa em ser ele mesmo. O sujeito de desempenho é, assim, livre e forçado ao mesmo tempo.” (HAN, 2015, p.29)

E, no final do trecho, o filósofo sul-coreano elucida bem a violência invisível causada pela positividade: ao mesmo tempo o homem é livre e forçado; diferente de antes, na sociedade disciplinar, que vinha de proibição externa, a positividade ecoa na interioridade do ser e faz com que se esgote. Nesse processo, o ser acaba acreditando que isso deriva de sua incapacidade, pois tudo se transforma em motivação e uma promessa futura de se autorealizar. Trata-se, portanto, de uma violência invisível pois ele vira seu próprio carrasco e nem percebe.

Nesse enquadramento, pode-se perceber que, em relação ao que é pensado na lógica do desempenho, Han aproxima-se do *Übermensch* (além-do-homem), ideia essa formulada por Nietzsche, o qual sustenta que o homem deve superar a si mesmo, buscando uma direção para assim gerar novos valores:

Eu vos ensino o além-do-homem. O homem é algo que deve ser superado. Que fizestes para superá-lo? Todos os seres até agora criaram algo acima de si mesmos: e vós quereis ser a vazante dessa grande maré, e antes retroceder ao animal, que superar o homem? Que é o macaco para o homem? Um motivo de riso ou de dolorosa vergonha. E justamente isso deve ser o homem para o além-do-homem: um motivo de riso ou de

dolorosa vergonha. Fizestes o caminho que vai do verme ao homem, e muito em vós ainda é verme. Outrora fostes macacos, e ainda hoje o homem é mais macaco do que qualquer macaco. (NIETZSCHE, 2011, p.15)

O filósofo alemão, de certa forma, traz em seu pensamento central a superação como uma exigência, não só um mero progresso utilitarista, mas gerando novos valores. Em sua obra, mais adiante, acrescenta:

O além-do-homem é o sentido da terra. Diga a vossa vontade: seja o além-do-homem o sentido da terra! Eu vos suplico, meus irmãos, permaneçais fiéis à terra, e não acrediteis naqueles que vos falam de esperanças sobreterrenas! São envenenadores, pouco se importam com a vida e estão morrendo, eles mesmos, envenenados, e a terra está cansada deles. (NIETZSCHE, 2011, p.16)

Neste fragmento, o além-do-homem não é um produto da produtividade, mas uma indicação para a vida. Em outra obra, chamada *A Gaia Ciência*, ele mostra a mesma lógica para se fortalecer, “O que não me mata me fortalece” (NIETZSCHE, 2001, § 125, p.119).

Com isso, percebe-se que, enquanto o filósofo alemão mostra a superação como algo vital, o filósofo sul-coreano sustenta que na sociedade do desempenho ela é excessiva e doentia, pois o homem vai até seu esgotamento se destruindo, independente se vai doer, o importante é crescer, e aí aparece a violência da positividade, pois o excesso dessa liberdade, faz com que se exija mais produtividade e eficiência de si.

A sociedade do desempenho atualizou o conceito nietzschiano do além-do-homem. O sujeito de desempenho é, de certo modo, o homem absoluto, que se supera a si mesmo. Mas, diferentemente do além-do-homem, o homem absoluto não cria valores novos; ele apenas se supera no sentido de otimizar sua produtividade. Seu ‘superar-se a si mesmo’ se limita ao desempenho. (HAN, 2015, p.28)

Na atualidade pode ser vista a face mais cruel do homem, representado no sujeito de desempenho, que infelizmente, quando acredita em estar livre, está cada vez mais preso no peso de ser sempre mais e mais. “O excesso de positividade leva a uma saturação da vida. O poder do positivo não é repressivo, mas sedutor. Ele não nega, mas estimula. Contudo, esse excesso de estímulos conduz ao cansaço e à destruição” (HAN, 2015, p.26).

Dessa forma, percebe-se que a ideia original de Nietzsche foi distorcida, e acaba se reduzindo em caricatura; no lugar de criar valores, passa a buscar por resultados. Em vez de declarar a vida com entusiasmo, ficamos reféns de uma exaustão que é gerada pela autoexploração. Uma violência quase imperceptível, pois se apresenta como uma forma de motivação e liberdade e o slogan “Yes, we can”, tal como apresentado por Han, é uma forma de o sujeito se aprisionar às próprias cobranças.

O imperativo do poder ilimitado – yes, we can – não é mais imposto de fora. É o próprio sujeito que o impõe a si mesmo, como se fosse sua própria vontade. Com isso,

não há resistência, não há negatividade. Há apenas um ciclo de autossuperação e autoexploração que conduz ao esgotamento. (HAN, 2015, p.24)

Logo, o indivíduo de desempenho acaba realizando, na verdade, apenas uma versão mais simples do *Übermensch*, pois, enquanto o filósofo alemão descreve o além-do-homem como a possibilidade de criar novos valores e reiterar a vida, Han, pelo contrário, mostra a limitação do indivíduo de hoje, que fica preso em metas para produzir sem parar. Então, o produto gerado não é a liberdade e sim uma escravidão invisível; portanto, parece que esse sujeito tenta superar Nietzsche, mas faz o contrário, ele inverte essa ideia, o que o leva a se autoexplorar.

Em suma, a análise feita por Byung-Chul Han só evidencia que a promessa de ser livre e se autorrealizar que encanta o indivíduo atual é enganosa, uma vez que, em vez de libertar, ela prende, em vez de proporcionar algo novo, ela o consome. O *Übermensch* de Nietzsche busca afirmar a vida e a força criativa, enquanto o sujeito de desempenho fica na sombra desse ideal, e isso o condena a se superar sempre, até o seu esgotamento.

2.3 LIBERDADE QUE APRISIONA: O PARADIGMA DO DESEMPENHO

Nos dias atuais, quando deparamos com o avanço da tecnologia e as promessas que ela carrega em seus apetrechos, como smartphones, as redes sociais, entre outros, somos acometidos por um sentimento que nos gera uma liberdade, mas não percebemos que, quando se envolve o desempenho, na verdade, estamos indo para uma armadilha, pois toda a tecnologia nos causa uma ilusão de independência e de proximidade, todavia, na realidade, isso se perde quando se percebe como é uma linha tênue o limite que impomos entre o que é trabalho e nossa vida pessoal, o compromisso e a pausa, a distração e o dever, pois, nesse contexto, o homem acaba por estar sempre disponível e de forma rápida rastreável, tornando assim a sua vida, por completa, um espaço necessário para estar produzindo como se fosse obrigatório, e aí sua liberdade acaba se aprisionando.

Esse paradoxo é percebido por Han:

O sujeito de desempenho está livre da instância externa de domínio que o obriga a trabalhar ou que poderia explorá-lo. É senhor e soberano de si mesmo. Assim, não está submisso a ninguém ou está submisso apenas a si mesmo [...] A queda da instância dominadora não leva à liberdade. Ao contrário, faz com que liberdade e coação coincidam. [...] O explorador é ao mesmo tempo o explorado. Agressor e vítima não podem mais ser distinguidos. Essa autorreferencialidade gera uma liberdade paradoxal que, em virtude das estruturas coercitivas que lhe são inerentes, se transforma em violência (HAN, 2015 p.29-30).

A tecnologia com seu uso que é cada vez mais presente nos nossos dias retira a ideia de uma fronteira entre o horário de trabalho e o descanso: “ a aceleração técnica, a aceleração da mudança social e a aceleração do ritmo de vida formam um círculo de autoalimentação que transforma radicalmente a experiência temporal da modernidade” (ROSA, 2019,p.25) Para exemplificar, podemos observar que antes o colaborador de uma empresa só podia ser contatado em seu horário de trabalho, hoje em dia acaba sendo acionado em período integral, sempre; seja por redes sociais ou aplicativos de comunicação, ele está intimado a responder de imediato, em um processo no qual o que era para ser um aparato para galgar a liberdade do tempo se transforma em algo que vigie e oprima de forma invisível. “Em vez de liberdade, ela acaba gerando novas coerções. É uma ilusão acreditar que quanto mais ativos nos tornamos tanto mais livres seríamos. ” (HAN, 2015, p.52).

Essa ideia de que o digital pode proporcionar uma autonomia, muda rapidamente para uma prisão invisível. Antes o que conseguíamos fracionar o tempo em atividade de trabalho ou ócio hoje vivemos um tempo de desempenho de vinte e quatro (24) horas por dia, aquelas pausas silenciosas que tínhamos dão espaço ao barulho das notificações, o contemplar durante o ócio vira uma necessidade absurda de checar os *feeds* e rolar a tela e aplicativos. Han, em uma outra obra chamada *O Aroma do Tempo*, vai dizer:

Hoje falta ao tempo uma ordem que lhe seja própria. Ele se desfaz em uma sequência de presentes pontuais. A consequência é uma atomização e descontinuação do tempo. [...] O tempo atomizado não oferece nenhuma possibilidade de permanecer ou de demorar-se. A vida corre sem narrativa. (HAN, 2016, p.19-20)

Essa fragmentação do tempo é otimizada por tecnologias que surgem a cada dia, faz com que o instante deixe de ser algo para aproveitar e se torne engajamento, conduzindo à busca do *click* perfeito para, assim, gerar as interações e *likes*, em prejuízo da habilidade de se contemplar. Essa liberdade que a tecnologia nos dá de conectar com quem queremos, na hora e onde queremos, faz com que na prática vivamos uma prisão, pois nos força a interagir, responder, postar e atualizar a vida de uma forma constante.

Outra questão que marca a vivência moderna é a aceleração, na qual cada indivíduo carrega consigo a pressa. Hartmut Rosa apresenta em sua obra *Aceleração* o seguinte:

A aceleração técnica, a aceleração da mudança social e a aceleração do ritmo de vida formam um círculo de autoalimentação que transforma radicalmente a experiência temporal da modernidade. (ROSA, 2019, p.25)

Essa pressa faz com que vivamos sempre nos projetando para o momento seguinte, quase que impossibilitados de permanecer no presente. Sempre com pressa, o sujeito de desempenho não consegue viver uma experiência que dure, pelo contrário vive sempre em

sucessíveis ocupações, ou até mesmo rodeado de notificações que nunca param de chegar, uma vez que essas mesmas notificações se tornam algo que demanda uma ação imediatista, pois exige assim uma resposta, uma atenção, já que ela nos rouba a atenção do momento para ela e, assim, o que era para ser uma liberdade se torna um peso, pois faz com que se esteja disponível de forma obrigatória. O que seria algo para nos dar independência – tal como um *home office* – vira algo para ser vigiado e explorado sem necessidade de alguma barreira para o descanso.

Também é possível se apoiar na análise do filósofo sul-coreano para trazer complementos de validação à ideia de uma vida apressada, que nos incapacita de viver o momento do agora de modo pleno:

A vida acelerada e atomizada conduz à uma incapacidade de permanecer. O tempo perde sua duração e se fragmenta em pontos de presente que não se conectam. Assim, falta-lhe qualquer ritmo que confere à vida estabilidade e sentido. (HAN, 2016, p.17)

A vontade de estar sempre na próxima atividade, no futuro, faz com que o agora se perca e seja anulado, deixando se esvaír a oportunidade da experiência e uma série de momento que poderiam ser propícios para enriquecer a vida.

Com isso, os meios de comunicação como redes sociais auxiliam em um aprisionamento e aquilo que vem como promessa de uma comunicação sem restrição, uma liberdade, se torna no futuro em ansiedade e, quem sabe até, em dependência. Pois somos obrigados a postar sempre, atualizar *feeds*, expor os momentos que são de nossa vida privada, já que assim seremos vistos e existiremos. No entanto, essa busca por *views* nada mais se torna se não uma servidão, já que ficamos dependentes do olhar ou aprovação do outro –por curtidas, engajamentos ou comentários – e essa validação toda se torna uma exigência para performar sempre.

Outra prática que se tornou corriqueira nas redes sociais é a de coaches e líderes performáticos que se apoderam e promovem mantra de positividade excessiva, com afirmações que possam reforçar sempre a superação de seus limites de forma contínua, fazendo com que o sujeito até anule seu próprio descanso, com discursos de que deve nesse tempo produzir seu desenvolvimento pessoal. Isso vai minando o ócio em todos os âmbitos de sua vida, fazendo, assim, com que assuma o desempenho em todas as áreas, seja no relacionamento, no tempo livre, em tudo, e esse discurso faz com que, ludibriado pelo sentimento de liberdade, não perceba que, na verdade, é um escravo da necessidade de provar que sempre está ativo e operando no modo eficiente.

Contudo, a noção de liberdade de nossa contemporaneidade é somente superficial, o homem vive com pressa, vive sempre pensando no que tem que fazer no próximo minuto, projetando num futuro que nunca chega e em que ele não conseguirá se realizar de forma plena.

Essa falsa liberdade que a sociedade nos oferece se torna uma prisão que não se vê, mas cuja conta se paga a partir da autoexploração.

Em síntese, a sociedade do desempenho gera em si um paradoxo: quanto mais livre se possa pensar que é, mais preso se fica às cobranças de um desempenho invisível. A tecnologia, que veio como uma ferramenta para libertar, acaba fazendo com que aumente o cansaço e o indivíduo viva em alerta – esperando aquela mensagem que pode não chegar, aquela aprovação que não sabe por onde anda – e isso faz com que não consiga se desligar ou de fato parar de verdade para uma contemplação. Assim, o que promete aproximar se distancia e o que promete que trará a liberdade só traz aprisionamento.

3 O CANSAÇO COMO SINTOMA DA SOCIEDADE DO DESEMPENHO

Dentro dos nossos dias, a sociedade em que vivemos é sublinhada pelo paradigma do desempenho; o que mais evidencia isso é o sintoma de cansaço, esse cansaço que está além do físico e do trabalho, ele é também algo que está presente no esgotamento espiritual e existencial. Por não mais vir de fora a coerção, como visto na sociedade disciplinar, hoje a sociedade que é marcada pelo desempenho, traz a marca de uma autoexploração, sendo o homem explorado por si mesmo: ali é a vítima e o carrasco simultaneamente.

Podemos ver na obra de Han sua concepção de que o excesso de positividade não apresenta outro caminho senão o de adoecer a alma, pois é um caminho que o homem vai fazendo e, ao se dar conta, percebe que se encontra isolado:

A sociedade do desempenho e a sociedade ativa geram um cansaço e esgotamento excessivos. Esses estados psíquicos são característicos de um mundo que se tornou pobre em negatividade e que é dominado por um excesso de positividade [...] O excesso da elevação do desempenho leva a um infarto da alma. O cansaço da sociedade do desempenho é um cansaço solitário, que atua individualizando e isolando. (HAN, 2015, p.70-71).

Pode-se notar de que o cansaço não é somente o ápice de uma exaustão física, uma fadiga adquirida depois de várias horas trabalhadas; pelo contrário, ele é advindo de algo que está além, algo que tem sua raiz no mais íntimo do homem, como se fosse uma exaustão que leva a se perder o sentido da vida.

Esse cansaço está presente mesmo quando se está descansado depois de dormir por horas, é uma estafa de não fazer nada, uma exaustão da existência de si, fazendo com que o discurso de que vivemos em nossa sociedade de uma a ideia de que “nada é impossível” acabe gerando um paradoxo nas pessoas, que passam e geram em si a sensação e o sentimento de não conseguirem mais fazer nada.

Contudo, o filósofo sul-coreano vai apresentar com clareza para o leitor de que o *burnout* e a depressão são os exemplos mais marcantes desse sentimento: “O que causa a depressão do esgotamento não é o imperativo de obedecer apenas a si mesmo, mas a *pressão de desempenho*. Vista a partir daqui a Síndrome Burnout não expressa o si-mesmo esgotado, mas antes a alma consumida.” (HAN, 2015, p.27).

Essa análise evidencia que o cansaço dos tempos atuais não vem de algo externo ao homem, mas sim de um excesso de liberdade aparente que gera sobre si uma carga árdua de sustentar; de outro modo, o ser humano coloca em seu íntimo condições de progressão ininterruptas, fazendo de sua liberdade um espaço de opressão autoimposta.

Nesse contexto, o indivíduo que faz parte do desempenho trava uma batalha constante com ele mesmo, o que pode resultar em alguns problemas psicológicos, em especial a depressão, tão afamada nos dias atuais: ela não é senão a pior parte dessa guerra interna do homem.

A lamúria do indivíduo depressivo de que *nada é possível* só se torna possível numa sociedade que crê que *nada é impossível*. Não-mais-poder-poder leva a uma autoacusação destrutiva e a uma autoagressão. O sujeito de desempenho encontra-se em guerra consigo mesmo. O depressivo é o inválido dessa guerra internalizada. (HAN, 2015, p.29).

A incoerência dessa sociedade está propriamente justificada no fato de que a promessa que existe de ser autônomo e livre só gera uma nova forma de ser escravo, mas não como era antes e sim de forma interior e invisível. Aquilo que dependia do outro para explorar hoje se torna em autoexploração, otimizado pela emoção de se achar que é livre. Para basear isso pode-se recorrer a Han em sua afirmação:

O excesso de trabalho e desempenho agudiza-se numa autoexploração. Essa é mais eficiente que uma exploração do outro, pois caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade. O explorador é ao mesmo tempo o explorado. Agressor e vítima não podem mais ser distinguidos. Essa autorreferencialidade gera uma liberdade paradoxal que, em virtude das estruturas coercitivas que lhe são inerentes, se transforma em violência. Os adoecimentos psíquicos da sociedade do desempenho são precisamente as manifestações patológicas dessa liberdade paradoxal. (HAN, 2015, p.30).

Com isso, o cansaço não é somente de forma exclusiva um sinal biológico ou físico, ele, na verdade, mostra a incongruência que permeia nossa sociedade atual. Ele desvela a debilidade das juras de autonomia e realização que, por muitas das vezes, a busca incessante por desempenho, só tem um destino, que é o vazio e, não raro, a autodestruição.

Mas, em contrapartida, Han também apresenta o cansaço em duas formas e, para isso, ele faz uma distinção importante: o “cansaço negativo”, que tem um caráter que individualiza e destrói fazendo com que o sujeito se sinta isolado e, do outro lado, ele coloca o “cansaço fundamental” (*Grundmüdigkeit*), que é propício para fornecer novas formas de conviver e de sentido.

“O cansaço solitário é exclusivo, ele separa. O cansaço fundamental, ao contrário, é inclusivo, reconciliador. Ele não isola, mas abre um espaço comunitário [...] Ele não nos faz ficar sem fala, mas faz surgir uma linguagem que se demora e permanece”. (HAN, 2015, p.83).

O filósofo sul-coreano se pauta em Peter Handke para esclarecer a existência de um cansaço que une pessoas em vez de separar, une e reconcilia consigo mesmo e com o outro, é o oposto do cansaço solitário causado por essa sociedade performática, esse é o “cansaço

fundamental” que nos permite buscar alternativas que passe à lógica da hiperatividade e da autoexploração.

Em suma, poder compreender o cansaço como um sintoma provocado por essa sociedade do desempenho é conceber que o mal-estar que vivemos não é somente o do corpo fadigado, mas é algo que retrata e chama a atenção para alguma coisa mais profunda.

3.1 A DOENÇA DA ALMA: ANSIEDADE, BURNOUT E DEPRESSÃO

Ao decorrer do tempo, diversas épocas foram marcadas por algumas doenças e enfermidades. Em nosso século XXI não seria diferente, com o avanço da tecnologia e a correria da vida no dia-a-dia, surgem alguns adoecimentos silenciosos. Não mais adoecimentos causados por vírus ou bactérias, mas sim algo interno ao homem, que afeta diretamente a dimensão da existência psíquica do ser, uma época marcada por doenças da alma e, entre elas, podem-se destacar o *burnout*, a depressão e a ansiedade.

Han vai explicar sobre tal fenômeno quando afirma:

Doenças neuronais como a depressão, transtorno de déficit de atenção com síndrome de hiperatividade (TDAH), Transtorno de personalidade limítrofe (TPL) ou a Síndrome de Burnout (SB) determinam a paisagem patológica do começo do século XXI. Não são infecções, mas enfartos, provocados não pela *negatividade* de algo imunologicamente diverso, mas pelo excesso de *positividade*. (HAN, 2015, p.7-8)

A partir desta citação, o autor sustenta que na sociedade atual já não se sofre tanto mais por agentes externos, algo que de fora ataca nosso corpo, seja vírus ou bactéria, mas, pelo contrário, hoje se sofre com pressões internas, que afetam diretamente a psique. Han apresenta isso como um infarto da alma, trazido pelo excesso de positividade, tornando-se, de certa forma, um dos sintomas presentes na sociedade do cansaço e gerando, assim, um novo jeito de sofrimento, marcado pela autoexploração, esta gerada pelo sentimento de incapacidade do homem frente às suas exigências que cada dia mais em nossa época se tornam ilimitadas na busca de desempenho.

Contudo, o que se pode perceber é um alerta para o crescente exponencial da ansiedade nos dias atuais, nos quais a aceleração do tempo em que vivemos, alinhada ao estar sempre conectados, pode gerar um sentimento de alerta constante, que favorece nos indivíduos uma sensação de pressão constante, assombro esse que parece não ser satisfeito nem mesmo com o fazer e que pode causar ao homem uma angústia em si mesmo. O filósofo sul-coreano sintetiza esse esgotamento em sua afirmação: “O excesso da elevação do desempenho leva a um infarto

da alma. O cansaço da sociedade do desempenho é um cansaço solitário, que atua individualizando e isolando”. (HAN, 2015, p. 71)

O infarto da alma, citado pelo autor, se manifesta em alguns casos de ansiedade, onde se volta para um sintoma coletivo atual, favorecido pelo aumento da tecnologia e uso de telas, mas também por pressões que se criam por resultados que têm que acontecer no agora e isso faz com que o indivíduo ansioso viva sempre no futuro, com uma grande dificuldade em se encontrar no presente, permanecendo nos grilhões de expectativas que não alcançará.

Ao se colocar sempre numa posição de produtividade e alerta, o homem retira de si o repouso e o tempo para poder contemplar, e o resultado nada mais poderia ser do que mente e corpo adoentados, devido a um combate que tem contra si mesmo. Isso faz com que favoreça o *burnout*, algo evidenciado na sociedade de desempenho: ele não é só um cansaço de uma fadiga física, pelo contrário, trata-se de uma estafa psíquica, advinda de uma incansável produtividade. Han aborda isso quando afirma: “O homem depressivo é aquele *animal laborans* que explora a si mesmo e, quiçá deliberadamente, sem qualquer coação estranha. É agressor e vítima ao mesmo tempo” (HAN, 2015, p.28).

A incompatibilidade da atualidade apresentada por Han, em que o indivíduo ao mesmo tempo é oprimido e opressor, pode se aproximar do *burnout*, mostrando de forma fidedigna a imagem da atual sociedade, em que ela doente consome a alma de que nela habita.

Já a depressão pode ser vista nesse processo de uma forma mais destrutiva, a qual faz com que o indivíduo trave uma guerra consigo mesmo em seu interior, transformando, assim sua liberdade em um cerceamento: “a lamúria do indivíduo depressivo de que *nada é possível* só se torna possível numa sociedade que crê que *nada é impossível*. ” (HAN, 2015, p.29).

Han identifica e mostra como a depressão está profundamente vinculada às demandas da sociedade atual. A ideia que se tem de que tudo é possível faz com que o indivíduo, em vez de se libertar, se aprisione na sua congruência de autoexploração, podendo, dessa forma, ser levado ao colapso: “a depressão é o adoecimento de uma sociedade que sofre sob o excesso de positividade. Reflete aquela humanidade que está em guerra consigo mesma. ” (HAN, 2015, p.29).

Sendo assim, com o olhar de forma panorâmica, pode-se perceber que a ansiedade, *burnout* e depressão não são eventos isolados, mas, de certa forma, são revelações de um mesmo cenário social, onde ocorre um adoecer da alma frente ao desempenho e à produtividade, onde buscar por mais se torna algo imbatível, gerando assim sofrimento. Em tal processo as doenças da alma deixam de ser somente um problema individual e passam a se tornar algo coletivo ao desvelarem o modo no qual está organizada nossa sociedade, que tem a superação, o

aceleramento e a eficiência como bases. Com isso, infelizmente, a alma, ao não dar conta desse ritmo acaba adoecendo. Portanto, não só o corpo é atingido, pelo contrário, esse processo alcança a alma do indivíduo no que é mais tocante: sua existência humana.

3.1.1 Ansiedade

Em nossa sociedade atual talvez a ansiedade seja a doença da alma mais incerta, pois, além de ser um algo isolado em seu sintoma, ela, depois de um tempo, se transmuta para algo permanente, podendo gerar inquietação e insegurança. Han (2015) observa uma sociedade do século XXI saturada de positividade, e sua aceleração do tempo presente em que vivemos, com as múltiplas possibilidades, ajuda a criar um indivíduo que frequentemente está projetado em seu futuro, o que dificulta uma pausa no presente:

A violência não provém apenas da negatividade, mas também da positividade, não apenas do outro ou do estranho, mas também do *igual*. [...] A violência da positividade que resulta da superprodução, superdesempenho ou supercomunicação já não é mais ‘viral’. [...] A violência da positividade não é privativa, mas saturante; não excludente, mas exaustiva. Por isso é inacessível a uma percepção direta. [...] Tanto a depressão quanto o TDAH ou o SB apontam para um excesso de positividade. A SB é uma queima do eu por superaquecimento, devido a um *excesso de igual*. (HAN, 2015, p.15-16, 20-21)

Além do mais, ele ainda ampara a discussão sobre a ansiedade mostrando que, onde se acredita que tudo é possível, o indivíduo é engolido por uma sensação de que não dará conta de todas as exigências que ele carrega e isso faz com que se encontre sempre frente à angústia, dificultando o encontro da serenidade e encaminhando a uma destruição interior enquanto cada vez mais busca um desempenho sem limite: “a lamúria do indivíduo depressivo de que nada é possível só se torna possível numa sociedade que crê que nada é impossível”. (HAN, 2015, p.29)

Em uma outra obra chamada *Capitalismo e Impulso de Morte*, o sul-coreano, vai aprofundar ainda mais a questão envolvendo a ansiedade ao ressaltar que esse impulso atua de forma direta para criar no ser humano uma ansiedade permanente, resultado esse que vai ser sempre tensionado entre a sua rejeição da própria finitude e a lógica pela sua sobrevivência:

O capitalismo é obcecado pela morte. O temor inconsciente da morte o impulsiona. Sua coação de acumulação e de crescimento desperta face à ameaça da morte. Elas criam não apenas catástrofe ecológicas, mas também mentais. A coação de desempenho é destrutiva, fazendo com que autoafirmação e autodestruição sejam uma coisa só. As pessoas se otimizam para morrer. Autoesgotamento indiscriminado leva a um colapso mental. (HAN, 2021, p.19-20)

Então, sendo assim, o fenômeno não é só individual, mas, de certa forma, uma marca de uma sociedade que muda a ideia de liberdade em peso de incansáveis demandas que só fazem com que a alma fique doente, pois sempre faz com que a vida seja algo ativa, numa busca contínua da otimização, sem poder encontrar a paz de conviver com sua finitude.

3.1.2 Burnout

Uma das patologias mais evidenciadas nesta sociedade do desempenho é a Síndrome de *Burnout*, a qual não é apenas uma fadiga física, pelo contrário, é um esvaziamento espiritual do ser humano, quando se depara com a ideia de uma produtividade sem limite. Han vai falar sobre isso em sua obra: “A Síndrome de Burnout não expressa o si-mesmo esgotado, mas antes a alma consumida.” (HAN, 2015, p.27).

O autor ainda sustenta que o sujeito vai acabar em uma crise com sua energia vital devido à liberdade que acredita ter mas, na verdade, ele se aprisiona com sua autoexploração:

O sujeito de desempenho está livre da instância externa de domínio que o obriga a trabalhar ou que poderia explorá-lo. É senhor e soberano de si mesmo. Assim, não está submisso a ninguém ou está submisso apenas a si mesmo. É nisso que ele se distingue do sujeito de obediência. A queda da instância dominadora não leva à liberdade. Ao contrário, faz com que liberdade e coação coincidam. Assim, o sujeito de desempenho se entrega à *liberdade coercitiva* ou à *livre coerção* de maximizar o desempenho. O excesso de trabalho e desempenho agudiza-se numa autoexploração. Essa é mais eficiente que uma exploração do outro, pois caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade. O explorador é ao mesmo tempo o explorado. Agressor e vítima não podem mais ser distinguidos. (HAN, 2015, p.29-30)

Em *Capitalismo e Impulso de Morte*, Han vai juntar a ideia de *burnout* com a ideia de acumulação, que se disfarça em vitalidade, conduzindo assim o sujeito a um esgotamento que não só colabora para um adoecimento do corpo, como também para uma abstração de sua existência.

A coação de desempenho é destrutiva, fazendo com que a autoafirmação e autodestruição sejam uma coisa só. [...] Autoesgotamento indiscriminado leva a um colapso mental. A luta brutal de concorrência atua de modo destrutivo. Ela produz uma frieza de sentimentos e uma indiferença diante dos outros que traz consigo uma frieza e indiferença perante a si próprio. (HAN, 2021, p.19-20)

Logo, o *burnout* é a imagem perfeita de uma sociedade que conturba a ideia de vitalidade com destruição, conduzindo assim seus membros para algo que vai se autodestruir enquanto pensam que estão se libertando.

3.1.3 Depressão

Outra doença da alma é a depressão, um estado em que não somente falta ânimo para o indivíduo, ou uma tristeza profunda, mas que também está envolvido e acaba se manifestando quando a pessoa é pressionada a produzir incansavelmente, competir, o que gera uma crise emocional. Han (2015) diz:

O depressivo não está cheio, no limite, mas está esgotado pelo esforço de ter de ser ele mesmo. (EHRENBERG, 2008, p. 14s. apud HAN, 2015, p. 26) [...] O que nos torna depressivos seria o imperativo de obedecer apenas a nós mesmos. Para ele, a depressão é a expressão patológica do fracasso do homem pós-moderno em ser ele mesmo. [...] O homem depressivo é aquele *animal laborans* que explora a si mesmo e, quiça deliberadamente, sem qualquer coação estranha. É agressor e vítima ao mesmo tempo. (HAN, 2015, p.26-28)

Quando, para o indivíduo, não há uma força externa que possa lhe impor limites, a pressão interna acaba assumindo esse papel e se torna mais forte. O ser humano pensa que é livre, mas na verdade, muitas vezes, ele mesmo se torna seu carrasco, o que faz com que possa chegar a uma degradação emocional. A liberdade prometida pode se transformar em uma forma de autoexploração e, nesse contexto, a depressão pode surgir como uma consequência dessa sociedade que busca apenas a positividade. O autor reforça essa ideia ao afirmar: “A depressão é o adoecimento de uma sociedade que sofre sob o excesso de positividade. Reflete aquela humanidade que está em guerra consigo mesma.” (HAN, 2015, p.29).

Na obra *Capitalismo e Impulso de Morte* surge a depressão como sinal de uma vida de alguém que evita em pensar na sua própria finitude e, com isso, acaba tornando sua existência algo vazia, pois, ao negligenciar que tudo tem um fim, o capitalismo acaba gerando uma vida que parece viva, mas, se ver bem, ela está morta por dentro, impossibilitando ou dificultando a experiência de se viver a verdadeira realização:

Separar a vida da morte, o que é constitutivo para a economia capitalista, cria a *vida morta-viva*, a *morte-em-vida*. O capitalismo gera um impulso de morte paradoxal, pois leva a vida à morte para que a vida viva. A sua aspiração à vida imortal é mortal. Zumbis de botox, *fitness* ou de desempenho são aparências da vida morta-viva. Ao morto-vivo falta vivacidade. Apenas a vida que incorpora a morte em si é realmente viva. (HAN, 2021, p. 20-21)

Portanto, a depressão pode ser olhada como uma expressão dessa “política de morte”, na qual a vida é somente vista pela produtividade e pelo desempenho; anulando a experiência da morte, faz com que o processo de verdadeiramente viver seja posto de lado, fazendo assim com que a depressão possa ser como o momento em que o indivíduo, não aguentando mais e sem conseguir suportar a ideia de estar sempre ativo, produzindo, sente-se vazio por dentro.

3.2 FRAGMENTAÇÃO DOS VÍNCULOS E A SOLIDÃO PERFORMÁTICA

Hoje em dia em nossa sociedade – que cada vez mais se apodera de estar produzindo e, além do mais, esse produzir tem que gerar um resultado – vai se desgastando e vai sendo deixada de lado a dimensão de vida comunitária. O momento propício para uma pausa de encontrar e partilhar da vida com outros, de antigamente, dá lugar a uma utilidade do outro, além de espaço para um acúmulo de riquezas e um sucesso individual.

Aquele indivíduo que busca sempre produzir mais, superar os seus limites, acaba perdendo, de certa forma, os laços que o conectam com os seus familiares, amigos, entre outros ambientes a que pertence. Assim, os momentos de convívio se tornam uma ferramenta operacional circunscrita nos interesses e as relações acabam por ficar, de certa forma, falidas e desdenhadas.

O autor sul-coreano analisa que o cansaço é transposto por essa ruptura no convívio. Ele mostra a distinção entre um cansaço que favorece para a comunidade, que é o cansaço profundo, em contrapartida ao cansaço solitário, que isola e fragmenta:

É um cansaço solitário, que atua individualizando e isolando, deve ser diferenciado do cansaço profundo, que abre a comunidade. O cansaço solitário divide e isola. Ele dissolve o convívio e a proximidade. O cansaço profundo, ao contrário, é um cansaço comunitário. Conduz à amizade. Traz consigo a proximidade. É um cansaço reconciliador, que não é apenas a expressão de uma vida consumida, mas também um poder do negativo, que torna possível um outro começo. (HAN, 2015, p.71)

O cansaço que se predomina na sociedade do desempenho é o cansaço solitário, o qual traz a individualização, fragmenta os vínculos e acaba arruinando as convivências autênticas. Nela, os contatos se tornam cada vez mais superficiais, pois só me é interessante o convívio enquanto me é útil.

Se fizermos um exercício com a lembrança de como se eram os almoços de família, notamos que aquele momento em que nos reuníamos para ter comunhão, que auxiliavam no sentimento de pertencimento, vai perdendo força e dando lugar àquilo que pode favorecer somente a ascensão do indivíduo. Outro fator que se pode perceber é em relação às amizades: cada vez mais os vínculos se tornam, de certa forma, um contato funcional, mantidos somente por meio de likes em redes sociais, fugindo-se, assim, de um contato mais profundo e íntimo. Por fim, outra relação desgastada é a dos pais e filhos: a relação outrora marcada sempre pelo cuidado com o outro e a proximidade perde força e é vulnerabilizada por uma vida cada vez mais acelerada e marcada por necessidade de performance que provoca uma pressão imensa,

processo este que, por sua vez, gera, de certa forma, o isolamento – e não somente algo que separa os corpos físicos, mas que vai além, é algo que dilui tudo que se aprende como uma experiência de vida comunitária.

Esse modo de convívio em que cada vez mais se fragmentam as relações tem efeito direto no adoecimento. Han (2015) aborda que a carência de vínculos é característica do mal de nossa atualidade: “Pertence também à depressão, precisamente, a carência de vínculos, característica para a crescente fragmentação e atomização do social.” (HAN, 2015, p.27).

A ausência de laços autênticos – geralmente constituídos de proximidade e gratuidade como elos com os pais, familiares e amigos – auxilia para agravar o isolamento. A sociedade do desempenho, enquanto volta seus olhos para o que é efêmero, faz com que o que era para criar laços se torne relações descartáveis, que só tem necessidade de ser mantidas enquanto fornecem regalias. O que era simples, tal como um almoço de domingo em família, onde os membros podiam partilhar de seus feitos, da vida, fazer um momento de união e comunhão, vai perdendo espaço para a rotina de produzir. Muitas vezes, os momentos são trocados por um trabalho ou por distanciamento pela tela. Os vínculos de amizade, que se fazem mais fortes pela partilha da vida, confiança e presença, vão se tornando apenas números de contatos, apenas aumento numérico em redes sociais, que mantem uma pessoa cercada de contatos extremamente superficiais. No fundo, essa pessoa está só.

Com essas situações, entre outras que marcam a nossa atualidade, a solidão vai se instaurando e, assim, fazendo com que nasça uma obrigatoriedade de se estar sempre competindo, um excesso de positividade, para, dessa forma, sempre comprovar para os outros que se está ativo, produzindo resultados e vencendo.

Não se é explorado por algo externo pela sua vontade, mas causa em si mesmo a autoexploração, transformando-se em seu próprio carrasco, tudo em nome de uma ascensão, e para isso acontecer o que era para ser um vínculo de comunhão dá espaço a um palanque competitivo. Han (2015) em sua obra vai explorar o assunto e demonstrar como funciona a violência contra si:

O excesso de trabalho e desempenho agudiza-se numa autoexploração. Essa é mais eficiente que uma exploração do outro, pois caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade. O explorador é ao mesmo tempo o explorado. Agressor e vítima não podem mais ser distinguidos. Essa autorreferencialidade gera uma liberdade paradoxal que, em virtude das estruturas coercitivas que lhe são inerentes, se transforma em violência. (HAN, 2015, p.30)

Toda essa violência que o atinge, não fica somente no indivíduo que se isolou, mas também se estende para suas conexões, pois, em busca de sempre performar, ele corre o risco

de objetivar o outro como um obstáculo em sua busca e assim, se necessário, pisará em quem for preciso para saciar sua sede de poder, muitas vezes chegando longe em suas realizações profissionais, sociais ou pessoais e, toda via, ao olhar ao seu redor, poder se ver sozinho, sem aproximação ou até mesmo suporte de nenhum dos seus vínculos verdadeiros. Tal processo faz com que seu isolamento seja performático não por ausência de relações, mas por conta de conexões carentes da vida comunitária real, porque faz com que aquilo que era convivência se transforme em uma arena competitiva.

Por essas vias, a fragmentação dos vínculos e a solidão performática apresentam consequências que interferem no agir, marcando de forma profunda nossas vidas, fazendo com que o convívio – o qual devia ser um espaço de crescimento, cuidado, troca e que assim ajudaria a dar sentido em nossa vida – seja facilmente trocado como uma ferramenta para negócios e interesses extremamente pessoais. Os encontros e momentos de partilhas deixam de ser momentos prazerosos e de troca de espontaneidade para se tornarem estratégias de *network* ou até mesmo um meio para promoção ou aumento de produtividade.

Byung-Chul Han (2015) vai apresentar em sua obra um fenômeno chamado desnarrativização do mundo, em que alerta para como estamos perdendo as experiências e a capacidade de dividir história com as outras pessoas:

A desnarrativização (*Entnarrativisierung*) geral do mundo reforça o sentimento de transitoriedade. Desnuda a vida. O próprio trabalho é uma atividade desnuda. O trabalho desnudo é precisamente a atividade que corresponde à vida desnuda. O trabalho desnudo e a vida desnuda condicionam-se mutuamente. (HAN, 2015, p.44-45)

Essa análise favorece a percepção clara do modo dos encontros de hoje em dia, que deixaram de ser encontros para se celebrar, jogar conversa fora, ou estar presente. Hoje os encontros são movidos por interesses de ordem prática, onde as pessoas se veem como uma oportunidade de negócio, uma forma de ampliar seu *network* e arrumar vantagens nos negócios ou até mesmo alcançar benefícios. Aquela ideia de ter pessoas ao lado para compartilhar belas histórias e a vida cada vez mais é suprimida pela utilidade.

Pode-se concluir, então, que a lógica por trás dessa sociedade é a de indivíduos que cada vez mais se sente sós, apesar de estarem cheios de contatos; as conversas se resumem a trocas de mensagens ou *reels* de formas práticas e rápidas, o convívio dá lugar a uma busca em tirar vantagens, e as amizades, muitas vezes, são por questões de estratégias e aparências. Logo, o cenário que envolve a fragmentação dos vínculos e a solidão performática não é meramente efeito dessa modernidade, mas sim indício da forma com que se vive, na qual vemos ser valorizada a performance e sacrificada a convivência.

3.3 PRODUTIVIDADE, CULPA E AUTODESTRUIÇÃO: CICLO PARA A AUTOEXPLORAÇÃO

A sociedade atual, marcada pela transição da sociedade disciplinar para uma sociedade do desempenho, conforme descrito por Han, apresenta também uma nova forma de como o indivíduo se relaciona consigo mesmo e até em sua relação com o trabalho. Antes o que era visto sob um olhar mais repressivo e obediente, começa a ser olhado com liberdade e em consequência pela produtividade, mas, infelizmente, a liberdade fica somente de forma supérflua, pois esconde de forma sorrateira um poder fazer que, na verdade, se constitui em mais uma forma astuta de imposição.

O filósofo sul-coreano, considera que essa mudança já está presente no inconsciente da sociedade:

Já habita, naturalmente, o *inconsciente social*, o desejo de maximizar a produção. [...] A positividade do poder é bem mais eficiente que a negatividade do dever. Assim o inconsciente social do dever troca de registro para o registro do poder. O sujeito de desempenho é mais rápido e mais produtivo que o sujeito da obediência. (HAN, 2015, p. 25)

Sob o respaldo dessa informação, pode-se ver que a produtividade deixa de ser meramente uma meta vinda de fora e se incorpora no indivíduo como um mandamento, fazendo-o acreditar que é livre, sem ninguém acima dele obrigando-o a fazer as coisas, quando, na verdade, essa liberdade que ele pensa ter faz com que se explore sem impor nenhum limite. Han faz uma afirmação categórica: não é porque não se é dominado que se tem de fato uma liberdade: “A queda da instância dominadora não leva à liberdade. Ao contrário, faz com que liberdade e coação coincidam. Assim, o sujeito de desempenho se entrega à *liberdade coercitiva* ou à *livre coerção* de maximizar o desempenho” (HAN, 2015, p.29-30).

A obrigação de sempre estar produzindo faz com que o homem fique o tempo todo numa posição de tensão direta, pois seus atos convergem para uma forma de se alinhar ao desempenho, sejam eles, o trabalho, passatempo e até seus relacionamentos. Nessa conjuntura, o sentido é substituído pela eficiência e o desempenho se apodera do ser, fazendo com que aquilo que antes podia ser olhado como uma coibição se torne agora uma autoimposição. Faz com que o mesmo sujeito se destrua enquanto se cobra e se pune.

Com isso, surge um sentimento chamado de culpa, algo bem presente na sociedade do desempenho. Byung-Chul Han vai dizer que a raiz da culpa deriva da pressão interior,

aniquilando o sujeito até seu esgotamento: “O que causa a depressão do esgotamento não é o imperativo de obedecer apenas a si mesmo, mas a *pressão de desempenho*. Visto a partir daqui, a síndrome de burnout não expressa o *si-mesmo* esgotado, mas antes a alma consumida” (HAN, 2015, p.27).

O fruto da produção, quando nada mais é do que uma obrigação, gera no indivíduo um vazio afetuoso, fazendo com que aquele que só busca produzir e produzir se sinta culpado quando não consegue se fazer presente com os seus próximos, seja por não ter tempo para criar vínculos, seja por não conseguir arrumar um espaço para o descanso. Esse sentimento de culpa faz com que o sujeito não pare, pelo contrário, o instiga a produzir mais, gerando nele uma ideia errada, de que com o desempenho possa anular seu cansaço. Isto, infelizmente só vai aumentar o problema.

Todo esse processo vai simplesmente causar ao indivíduo a sua autodestruição: aquilo que machucava deixe de ser algo coletivo e passe a se traduzir em danos psíquicos: o indivíduo, ele próprio, vai se agredindo, o que antes era externo, hoje ele mesmo é seu algoz. Han faz uma descrição sobre essa guerra: “Não-mais-poder-poder [sic] leva a uma autoacusação destrutiva e a uma autoagressão. O sujeito de desempenho encontra-se em guerra consigo mesmo. O depressivo é o inválido dessa guerra internalizada.” (HAN, 2015, p.29).

Essa autodestruição não se mostra somente na forma de estafa, mas também pode ser vista nos vícios dos quais se vai ficando dependente, vícios esses utilizados para a tentativa de preenchimento de um vazio que está na alma. Trata-se da busca de solução seja em consumo desacerbado, trabalho de forma obcecado, dopaminas baratas ou até mesmo distração pelas formas digitais. Toda essa positividade do indivíduo, em excesso, acaba se revoltando contra ele mesmo, podendo gerar nele um colapso. Segundo Han (2015) vai dizer: “O excesso da elevação do desempenho leva a um infarto da alma. [...] O excesso de positividade se manifesta também como excesso de estímulos, informações e impulsos. Modifica radicalmente a estrutura e a economia da atenção” (HAN, 2015, p.71 e p.31).

Dessa forma o ciclo da autoexploração está feito e a produtividade acaba por contribuir para causar a autodestruição; pois, se olharmos, iremos perceber a estrutura em que a produtividade vai levar o indivíduo para a autodestruição; essa autodestruição, por sua vez, gera no indivíduo a culpa; essa culpa provoca no indivíduo o sentimento de que ele precisa produzir mais, tornando-se, assim, um ciclo vicioso. Isso leva o sujeito a acreditar que a forma de poder se livrar da dor e de seu sentimento de insuficiência será pelo aumento de seu desempenho em produzir. No entanto, tolo quem pensa assim, pois isso só faz aumentar sua própria exploração. De acordo com Han (2015), trata-se de mecanismo que gera uma liberdade paradoxal: quanto

mais o sujeito se vê livre, na verdade é mais prisioneiro de si: “Os adoecimentos psíquicos da sociedade de desempenho são precisamente as manifestações patológicas dessa liberdade paradoxal” (HAN, 2015, p.30).

Dentro dessa noção de liberdade, se transforma em dever, depois em uma pressão e, em seguida, numa violência e é neste momento em que aparece na atualidade o seu modo autodestrutivo, fazendo com que o seu caminhar rumo ao êxtase pessoal ou até mesmo a busca pela sensação de ser autossuficiente o conduza a uma solidão, favorecendo assim as condições para se arruinar em seu interior.

Por outro lado, Han também vai mostrar que, quando se conserva um otimismo direto e a felicidade, gera-se uma positividade de forma excessiva, e isso também pode destruir o sujeito, ocasionando uma anulação da negatividade que é tão importante para a existência do homem, pois, ao anular, faz com que esteja obrigado a sempre produzir sem conseguir parar e arrumar um tempo para contemplar:

A violência não provém apenas da negatividade, mas também da positividade, não apenas do outro ou do estranho, mas também do *igual*. [...] A violência da positividade que resulta da superprodução, superdesempenho ou supercomunicação já não é mais ‘viral’. [...] O excesso da elevação do desempenho leva ao infarto da alma. (HAN, 2015, p.15-16 e p.71)

Em síntese no fechamento do ciclo, toda a produtividade de forma plena não só acaba com o que o homem traz em seu interior, mas também faz com que se diluam todos os vínculos que o ajudam a caminhar no mundo. No entanto, começar a produção sem ter uma noção de pausa, negatividade ou alteridade, faz com que aos poucos se aniquile o ser humano e com que essa sociedade do desempenho seja na verdade uma sociedade de esgotamento, tendo como fruto a culpa e a solidão, algo que gera em si uma guerra que não compartilhada com ninguém, na qual o indivíduo sofre de forma silenciosa.

4 A EXPERIÊNCIA RELIGIOSA COMO TÉDIO FUNDAMENTAL

Neste capítulo deve-se compreender a ideia de tédio fundamental, que faz parte do pensamento elaborado por Heidegger, quando como *Grundlangeweile*. Já Han vai interpretar o tédio como uma abertura para o ser. Oposto do que pensamos quando nos vem a palavra tédio, que está associada a uma falta de interesse, para Han (2023a) vamos ver que é um afeto estrutural, numa forma em que o indivíduo se projeta frente à totalidade do ser. Assim, o autor vai mostrar três formas com que se alcança essa experiência:

A primeira forma de tédio, ‘ser entediado’, está ligada a um referente específico. [...] A segunda forma de tédio, ‘entediado-se em’, carece deste elo de referência. [...] Por outro lado, o ‘isso’ da terceira forma de tédio, ‘isso entedia alguém’ ‘entedia-se’ não pode ser marcado situacionalmente: ‘Pois com este ‘isso entedia alguém’ [...] somos *elevados* também acima da situação determinada e do *ente correspondente* que nos rodeia aí.’ (HEIDEGGER, 1975ss, p. 207 apud HAN, 2023a, p.99) [...] O ente na totalidade nos escapa. Resta apenas o vazio, uma massa de tempo ‘desarticulada’. (HAN, 2023a, p.99-100)

A partir dessa ideia, torna-se possível compreender o tédio fundamental como o momento em que o ser toma distância do *Dasein* e se depara com um vazio essencial, não por mera negação e, sim, por uma condição de abertura à receptividade do ser, como uma miséria da sua existência, quando, despido de todos os adornos de suas experiências, o indivíduo é reconduzido à sua própria essência. Han afirma:

O ‘empobrecimento’ do si mesmo no tédio profundo ‘*conduz o si mesmo* pela primeira vez em toda a nudez até ele próprio enquanto o si mesmo’. (HEIDEGGER, 1975ss, p. 215 apud HAN, 2023a, p.101) O tédio impele o ser-aí a resolver-se optando por si mesmo, a agarrar-se a seu si mesmo autêntico. Ele força o ser-aí para o ‘momento’ fracassado, para o fracassado ‘olhar da resolução’ (HAN, 2023a, p.100-101)

O tédio fundamental se torna, portanto, um momento propício para se recolher e assim se obter uma visão melhor, pois somente quando deixamos coisas que nos prendem à efemeridade deste mundo podemos mergulhar nas profundezas de nossa existência. Esse movimento faz com que saíamos de nós mesmos para a magnitude que é o ser. Han (2023a) ressalta:

Se considerarmos a essência da tonalidade afetiva fundamental, a unidade de seu poder de afastamento, de entrada, de abertura e de fundamentação, então fica imediatamente claro que precisamente a tonalidade afetiva é o menos subjetivo e o menos que é chamado interior do ser humano, pois a tonalidade afetiva fundamental é, ao contrário deste, o deslocamento originário para a vastidão do ente e para a profundidade do ser. O entrar-em-si do ser humano não significa fitar suas experiências privadas e cuidar delas; entrar significa, antes, sair para expor-se ao ente manifesto. (HEIDEGGER, 1975ss, p.142 apud HAN, 2023a, p.33)

Essa sensação proporcionada pelo tédio é vista como uma emoção fundamental, um espaço para ir além do que já conhecemos, essa conduta passiva, a qual permite o deslocamento e o indivíduo ser tocado, algo que, de certa forma, faz com que ele se aproxime da experiência religiosa, onde ambas nos tiram do centro, da vontade de ter o controle de tudo, e faz com que sejamos acolhedores com o mistério.

Han, em sua obra *Sociedade do Cansaço*, nos faz pensar um pouco sobre o que vem acontecendo com a modernidade, a qual nos faz perder essa dimensão, e cada vez mais, pela hiperatividade de sempre estarmos ocupados, produzindo, o que nos tira o silêncio interior. Com isso, o sujeito não mais consegue suportar o tédio e isso dificulta a criação de momentos propícios para uma experiência espiritual profunda:

O excesso de positividade se manifesta também como excesso de estímulos, informações e impulsos. Modifica radicalmente a estrutura e economia da atenção. Com isso se fragmenta e destrói a atenção. [...] Os desempenhos culturais da humanidade, dos quais faz parte também a filosofia, devem-se a uma atenção profunda, contemplativa. A cultura pressupõe um ambiente onde seja possível uma atenção profunda. Essa atenção profunda é cada vez mais deslocada por uma forma de atenção bem distinta, a hiperatenção (*hyperattention*). [...] E visto que ele tem uma tolerância bem pequena para o tédio, também não admite aquele tédio profundo que não deixa de ser importante para um processo criativo. (HAN, 2015, p.31-33)

A dificuldade de perdurar no tédio faz com que o homem seja inibido de conseguir alcançar um estado de recolhimento interior, que é fundamental para a contemplação. Han (2015) se vale da ideia de Walter Benjamin para conceber o tédio profundo como o “ponto alto do descanso espiritual”, sendo assim imprescindível para que o indivíduo consiga se reconciliar consigo e proporcionar um ambiente reflexivo:

Walter Benjamin chama a esse tédio profundo de um ‘pássaro onírico, que choca o ovo da experiência’. (BENJAMIN, 1977, p. 446 apud HAN, 2015, p.33) Se o sono perfaz o ponto alto do descanso físico, o tédio profundo constitui o ponto alto do descanso espiritual. Pura inquietação não gera nada de novo. Reduz e acelera o já existente. (HAN, 2015, p.33-34)

Deste modo, o tédio profundo não é algo que prejudique ou seja negativo ao ser humano, pelo contrário, é propício para um recolhimento espiritual. Logo, Han (2023b), em sua interpretação, apresenta a experiência religiosa, esse movimento de ociosidade e escuta que é proposto pelo tédio. Em sua obra *Vita Contemplativa*, pode-se ver o movimento entre tédio e espiritualidade sendo explanada de maneira perceptível, principalmente quando o filósofo sul-coreano vai nos mostrar esse tédio como o cume da quietude espiritual:

O sono é o ponto alto do relaxamento do corpo, enquanto o tédio é o ponto alto do relaxamento espiritual. Benjamin caracteriza o tédio como um ‘tecido cinzento e quente, forrado por dentro com a seda das cores mais variadas e vibrantes’ e no qual

‘nos enrolamos quando sonhamos’. (BENJAMIN, 2009, p.145 apud HAN, 2023b, p.25)

Ele é o ‘pássaro onírico’ que ‘choca o ovo da experiência’. (BENJAMIN, 1991, p.446 apud HAN, 2023p.25)

[...] A experiência, em sentido enfático, não é um resultado do trabalho e do desempenho. Ela não se deixa produzir pela atividade. Antes, ela pressupõe uma forma particular de passividade e de inatividade. (HAN, 2023b, p.24-25)

Aqui, quando fala da inatividade, não se refere somente a uma ociosidade, mas, na verdade, a uma forma de se abrir ao transcendente, mesma dinâmica proporcionada pelo tédio fundamental, a qual tira o homem de suas próprias vontades e, com o sair de si, permite que ele se abra para um encontro com o sagrado, com o outro e com os sentidos. Han (2023b) vai explicar um pouco mais a ideia do tédio quando apresenta o tédio como um prelúdio ao novo, um limiar ao novo que pode vir:

O tédio constitui o ‘lado externo do acontecimento inconsciente’. Sem ele, nada *se sucede*. O núcleo do novo não é a determinação para a ação, mas o acontecimento inconsciente. [...] *A dialética da inatividade* a transforma em um limiar, em uma zona de indeterminação que nos torna capazes de produzir algo que *ainda não existia* (HAN, 2023b, p.37-38)

Esse novo limiar é de certa forma local propício à graça, pois, quando o indivíduo deixa de lado as incansáveis atividades, ele se abre para assim poder receber tanto o tédio profundo quanto a espiritualidade, ambas, compactuando da mesma experiência passiva, em que não precisa produzir ou fazer algo, pelo contrário somente hospeda: a abertura para a graça por meio dos sentidos acontece mediante este voltar para dentro de si, sua consciência. Enquanto presentes numa sociedade marcada pela velocidade das informações, lógica do algoritmo e urgência existencial de sentido e significado de vida, com uma cultura própria e seus valores, nota-se que a pessoa humana está muito estimulada a uma vida para fora, à dispersão. Este novo limiar proposto por Han, portanto, possibilita um caminho de formação de consciência ao deixar de lado suas incansáveis atividades e se abrir a essa espiritualidade que institui a capacidade de se colocar diante de si. Tanto o tédio profundo quanto a espiritualidade se relacionam nesta experiência passiva e Han (2023b) vai nos mostrar essa abertura numa forma de entrega e transformação.

‘Fazer uma experiência com algo, seja com uma coisa, com um ser humano, com um deus, significa que esse algo nos atropela, nos vem ao encontro, chega até nós, nos avassala e transforma.’. A experiência se baseia no dom e na recepção. O seu *médium* é a *escuta*. (HEIDEGGER, 2003, p.121 apud HAN, 2023b, p.25)

Portanto, a experiência religiosa pode ser vista como uma forma de tédio fundamental, uma vez que elas compartilham de uma estrutura semelhante, que é a pausa da ação em abertura para o outro. Comparação disso é de que no tédio, enquanto o indivíduo é convidado para o

suportar seu vazio, para assim compreender a presença do ser, pela fé, o mesmo é convidado a ouvir e acolher aquilo que não pode se ver.

Sendo assim, o tédio fundamental se desvela como um silêncio que é próprio do ser, uma forma pela qual o homem se despoja de todas as distrações e ocupações e, assim, sente o mistério do existir, esse mesmo mistério que pela experiência religiosa podemos chamar de Deus.

4.1 O RETORNO À EXPERIÊNCIA DO SER: O TÉDIO COMO SUSPENSÃO DO FAZER

Buscar o retorno à experiência do Ser, segundo Heidegger, não é algo que se vai alcançar somente pelo fazer desenfreado, pelo contrário, é necessária uma suspensão das atividades do fazer, na qual interrompemos o que fazemos para produzir para que assim possa acontecer um reencontro do *Dasein* com sua própria essência de ser. Na obra de Byung-Chul Han (2023a), *O Coração de Heidegger*, o autor vai apresentar o tédio não como uma simples carência ou falta de estímulo, pelo contrário, apresenta-o como uma emoção fundamental, onde o ser-aí é tirado do papel da funcionalidade e levado para a vastidão de Ser:

A ‘nostalgia’ de Heidegger pelo ‘ente na totalidade’ implica certo trabalho de purificação no que diz respeito ao tédio. Ele se esforça em libertar o tédio de qualquer referente objetivo, de qualquer tedioso. O vazio de conteúdo, a ‘ausência de conteúdo’ (HEIDEGGER, 1975ss, p.216 apud HAN, 2023a, p.98) garante a profundidade do tédio. Quanto mais profundamente o tédio se entranha no ser-aí, mais indeterminado o tédio se torna. No final, resta apenas um certo ‘isso’ que já não se deixa marcar por nada tedioso: ‘Isso é entediante para alguém. [...] que ‘isso’? Aquele ‘isso’ que temos em vista ao dizermos: relampeja, troveja, chove. Isso – eis o título para o indeterminado, desconhecido’. (HEIDEGGER, 1975ss, p.204 apud HAN, 2023a, p.99).

Nessa concepção, o tédio é proposto como um limiar capaz de proporcionar a oportunidade para a experiência ontológica. De certo modo, parar de produzir é premissa para assim ouvir o ser, o tédio profundo dilui tudo aquilo que temos de visão prática, rompendo, dessa maneira, com toda a necessidade que tem a lógica da produtividade. O filósofo sul-coreano, em sua obra *Sociedade do Cansaço*, vai mostrar, de certa forma, como que perder a dimensão contemplativa é algo corriqueiro em nosso tempo e assim formula que todo o excesso de produzir nas atividades dificulta e impede de poder viver um período de escuta e de presença.

O cansaço tem um fator de desarme. No olhar longo e lento do cansado a decisibilidade cede lugar a uma serenidade. O tempo intermediário é um tempo da indiferença como amizade. [...] O ‘cansaço fundamental’ suspende uma individualização egológica, fundando uma comunidade que não precisa de parentesco. Nela desperta um *compasso* especial que leva a um *mútuo acordo*, a uma proximidade, a uma vizinhança sem qualquer vínculo familiar ou funcional. [...] Aquela ‘sociedade

pentecostal’ que inspira ao *não fazer* se contrapõe à sociedade ativa. (HAN, 2015, p.77-78)

A ideia do “não fazer” não vem de uma forma simplória de apenas ficar sem fazer nada, parado, mas se mostra como uma opção mais significativa de poder se abrir ao Ser. Quando nos deparamos com a ociosidade, nos é permitido ver algo que revela a nossa natureza, pois só assim podemos desvincular nossa vida de metas e produtividades e, quando despojados disso, somos levados de volta ao nosso feito básico e finito. Somente na suspensão do fazer é possível o indivíduo se encontrar consigo mesmo e, assim, redescobrir o sentido de estar no mundo. Han (2023b) mergulha nessa ideia quando propõe que nossa inaptidão de permanecer em silêncio contemplativo é a crise moderna.

O futuro da humanidade não depende do poder de pessoas que agem, mas da reativação da capacidade contemplativa: da capacidade que *não age*. A *vita activa* degenera em hiperatividade termina não só no *burnout* da psique, mas também de todo o planeta, se ela não incorpora em si mesma a *vita contemplativa*. (HAN, 2023b, p.151-152)

Contudo, essa suspensão de fazer não é omitir de realizar a ação, pelo contrário, é uma forma de purificá-la, uma forma de deixar mais puro aquilo que se pretende realizar: quando paramos é que conseguimos buscar a origem do agir, que é primeiro ouvir, demorar-se e deixar-ser. Quando visto em Heidegger, o tédio profundo leva ao *Dasein*, que nada mais é que o existir humano, onde tudo que se tem por concreto e referência se dissolve, e se mostra o vazio do ser. Han (2023a) faz com que essa ideia fique imanente à experiência de desterritorialização, que é uma forma de mostrar que a falta de raízes do homem atual é tanto perda como oportunidade para a reconciliação.

O tédio não surge do desinteresse, mas da apatridia: ‘Ela (i. é, a pátria) ainda existe e nos diz respeito, mas como aquilo que procuramos. Pois é presumivelmente a tonalidade afetiva do tédio profundo mal notado que nos leva a todo o passatempo que o estranho, o provocante, o enfeitiçante nos oferecem diariamente no infamiliar. Ainda mais: presumivelmente este tédio profundo [...] é a propensão oculta, não reconhecida, empurrada para longe e, no entanto, inescapável em direção à pátria: a oculta saudade do lar (HEIDEGGER, 1962 p.13 apud HAN, 2023a, p.104-105)

Essa ideia que aparece de “oculta saudade do lar”, mencionado por Han (2023a) ao reinterpretar Heidegger, nos apresenta o tédio como um modo de silêncio que nos permite mergulhar em nossos fundamentos, fazendo com que assim seja escutada a voz do ser. A correria do dia-a-dia, juntada à produtividade do mundo atual, mina toda a possibilidade de escuta, e assim translada o indivíduo a uma racionalidade da eficiência. A contemplação apresentada quando suspendemos o fazer, é um caminho que pode proporcionar a experiência de estar no mundo a partir do *Dasein*.

A atual crise da religião não se pode deixar reduzir simplesmente a que perdemos a fé em Deus ou que nos tornamos desconfiados de certos dogmas [...] A crise aponta para o fato de que perdemos cada vez mais a capacidade contemplativa. A coação crescente à produção e à comunicação dificulta o demorar contemplativo [...] Sua *hiperatividade* pode ser responsabilizada pela perda da experiência religiosa. A crise da religião é uma crise da atenção (HAN, 2023b, p.153-154)

Deste modo, reconhecendo essa crise da atenção e a dificuldade de concentrar, o filósofo sul-coreano vai mostrar a possibilidade do tédio com a transformação existencial, pois hoje, dentro de uma sociedade barulhenta, só quem tem a capacidade de suportar o vazio de não fazer consegue, de certa maneira, se reencontrar com a escuta e a calma para ser. Logo, em meio a tantos barulhos da hiperatividade e do autoexplorar, o tédio torna-se caminho onde favorece o *Dasein*, pelo qual se consegue simplesmente o despojado de todos afazeres, o poder descansar na simples veracidade de ser.

4.2 O RECOLHIMENTO, SILÊNCIO E CONTEMPLAÇÃO: DIMENSÃO RELIGIOSA DO TÉDIO

Como se pôde ver anteriormente, em sua essência, o tédio se apresenta como um convite ao silêncio e à interioridade, visto que a cada dia estamos inseridos dentro de um mundo mais acelerado e focado em produzir e a experiência do tédio cada vez mais é deixada de lado, tornando-se rara. Todavia, de certa forma, ela é necessária ao permitir uma conexão com o a ideia do não fazer, aquele instante de quietude no espaço perfeito para algo surgir. Não se resumido a uma carência ou ausência das coisas, o tédio é, na verdade, a forma pela qual que podemos nos reconectar com a nossa completude e assim experimentar ser.

Essa trégua da ação do indivíduo tem um papel importante, principalmente na dimensão espiritual, pois é assim que o tédio pode proporcionar ao homem a capacidade de ouvir, é no silêncio que podemos ouvir o ser falar. Han (2023b) apresenta a inatividade como uma resposta de resistência a uma lógica de estar sempre produzindo

A inatividade tem sua própria lógica, sua própria linguagem, sua própria temporalidade, sua própria arquitetura, seu próprio esplendor, sua própria magia. Ela não é uma fraqueza, uma falta, mas uma *intensidade* que, todavia, não é nem percebida nem reconhecida na nossa sociedade da atividade e do desempenho. [...] A inatividade constitui o *Humanum*. O que torna o fazer genuinamente humano é a parcela de inatividade que há nele. [...] Sem repouso, surge uma nova barbárie. [...] A verdadeira vida começa quando cessa a preocupação com a sobrevivência, com a necessidade da vida crua. O objetivo último dos esforços humanos é a inatividade. (HAN, 2023b, p.9-12)

A inatividade nos apresenta a verdadeira condição do humano, só nela é que o fazer se retira e o ser é revelado e, sendo assim, o que faz parte deste processo é o tédio, pois ele interrompe um ciclo de utilidade proporcionando um espaço de repouso em si. Isso será chamado por Han de vida contemplativa, mostrando o papel central que o silêncio tem:

É o silenciar-se que dá profundidade à fala. Sem o silêncio não há música, mas apenas barulho e ruído [...] Onde impera apenas o esquema de estímulo e reação, de carência e satisfação, de problema e solução, de objetivo e ação, a vida se reduz à sobrevivência, à vida animalesca nua. (HAN, 2023b, p.11)

Considerando assim, o silêncio não é somente uma inexistência de som e ruídos, mas, pelo contrário, é espaço propício para a descoberta de algo profundo: quando silenciamos, conseguimos nos abster de tudo que nos rouba a paz e, assim, conseguimos habitar o mundo num modo mais tranquilo, sem pretensão de ter o controle. A dimensão religiosa espiritual do tédio é como um antídoto para a sociedade do desempenho, como se pode perceber na obra de Han (2015):

A violência não provém apenas da negatividade, mas também da positividade, não apenas do outro ou do estranho, mas também do *igual*. [...] A violência da positividade que resulta da superprodução, superdesempenho ou supercomunicação já não é mais ‘viral’. [...] A rejeição frente ao excesso de positividade não apresenta nenhuma *defesa imunológica*, mas uma *ab-reação neuronal-digestiva*, uma rejeição. Tampouco o esgotamento, a exaustão e o sufocamento frente à *demasia* são reações imunológicas. Todas essas são manifestações de uma violência *neuronal*, que não é viral, uma vez que não pode ser reduzidas à negatividade imunológica. (HAN, 2015, p.15-17)

O excesso de positividade anula com todas as possibilidades que se tem de um silêncio interior, que é tão necessário para a reflexão, mas, por outro lado, o tédio cria a pausa necessária, de certa forma uma negatividade fecunda, pois assim consegue tirar do ombro do indivíduo o peso de estar sempre em ação; desse modo, uma resistência para isso é o recolhimento, que se torna um ambiente propício à interioridade, proporcionando um encontro com si, no qual se apresenta com mais nitidez o ser.

Em sua obra *O Coração de Heidegger*, Han (2023a) apresenta o coração como espaço propício para poder ouvir o ser:

A tonalidade afetiva fundamental é, ao contrário deste, o deslocamento originário para a vastidão do ente e para a profundidade do ser. O entrar-em-si do ser humano não significa fitar suas experiências privadas e cuidar delas; entrar significa, antes, sair para expor-se ao ente manifesto. (HEIDEGGER, 1975ss, p. 142 apud HAN, 2023a, p.33)

Desse modo, percebe-se que o verdadeiro recolhimento está além de uma simples reflexão interior, pelo contrário, apresenta, de certo modo, um distanciamento do próprio ser,

saindo de si mesmo para, assim, poder estar aberto ao ser. Ao se transmitir ao tédio esse fundamental papel, inativa-se o fazer, transformando-o em uma escuta atenta.

Han (2023a), vai mostrar em sua explicação que o coração é também um órgão do dom e do sofrimento, pois de certa forma faz acolhimento ao ser, mas sem aprisionar a ele:

A entrega impede a formação do sujeito econômico. O sofrimento repete o dom sem sujeitá-lo à economia de troca. O destinatário do dom não o toma em suas mãos, mas em seu coração. [...] A entrega, o sofrimento, estipula o lugar onde a tonalidade afetiva fundamental deve ser situada: ‘A resistência da tonalidade afetiva fundamental necessária é, como execução da necessidade, um sofrimento [...] e esta é a essência do *questionamento intelectual*’ (HEIDEGGER, 1975ss, p.178 apud HAN, 2023a, p. 27-28)

O tédio, visto como uma pausa do fazer, é um sofrimento que ilumina e consegue abrir espaço para o existir, pelo silêncio do coração, é onde o indivíduo deixa de viver uma lógica do produzir para simplesmente receber. Han (2023b) também fala da inatividade que liberta frente à lógica do utilitarismo, dando ao tédio esse caráter quase religioso:

A festa se opõe ao trabalho na medida em que é livre do *para-algo*, da finalidade e da utilidade aos quais o trabalho está submetido. [...] O que é a dança, senão uma libertação do corpo de seus afazeres, a exibição dos gestos em pura inatividade? (AGAMBEN, 2010, p.185 Apud HAN, 2023b, p.17) [...] *Fazemos, mas para nada*. Esse *para-nada*, essa liberdade com respeito a qualquer finalidade ou utilidade, é o núcleo essencial da inatividade. É a fórmula essencial da felicidade (HAN, 2023b, p.17-18)

Nesse para-nada pode-se perceber a dimensão religiosa que o tédio propõe, quanto essa inatividade faz com que o silêncio e a contemplação sejam direcionadas para algo sem nenhuma ideia de produzir ou ser útil, pelo contrário, são sinais apenas de quem é, o tédio profundo, não é a indiferença ou apatia, mas sim o repouso no mistério do ser, como se fosse uma espécie de descanso no sábado (*sabbath*) para o ser, suspendendo-se toda ação e agir do mundo e o silêncio voltasse a brilhar.

4.3 A POESIA EM CAMALEAR; ENTRE O ESGOTAMENTO E A ESPERANÇA

Pode-se usar de um exemplo contemporâneo que ilustra a repressão da individualidade em nome do desempenho, encontrado na canção *Camalear*, lançada recentemente pelo grupo O Teatro Mágico. A letra mostra como o eu lírico acaba reprimindo sua individualidade em prol do desempenho, anulando-se e perdendo sua identidade. Como revelam Anitelli e Salomão (2023) “De tanto me adaptar, me perdi de onde venho, de tanto me camalear, já não sei que cor eu tenho, de tanto me negar me desapareci. ”

A metáfora do camaleão, animal que muda de cor para se adequar ao ambiente, simboliza a constante transformação do indivíduo para atender às demandas sociais, o que resulta na perda da autenticidade e da própria identidade.

Han (2015) aborda, de certo modo, de uma transição da negatividade comportamental para uma positividade pensada no desempenho, onde o indivíduo acaba se explorando em nome da uma liberdade:

Doenças neuronais como a depressão, transtorno de déficit de atenção com síndrome de hiperatividade (TDAH), Transtorno de personalidade limítrofe (TPL) ou a Síndrome de Burnout (SB) determinam a paisagem patológica do começo do século XXI. [...] São estados patológicos devidos a um *exagero de positividade*. (HAN, 2015, p.7 e p.14)

Olhando novamente para a música, ela evidencia, de certo modo, o sofrimento da pessoa que vive se pressionando para cada vez estar dentro dos padrões (como o sujeito de desempenho). Quando o Anitelli e Salomão (2023) dizem: “De tanto me adequar, perdi a identidade”, apresenta-se de forma poética aquilo que o autor sul-coreano diz sobre a autoexploração.

Um pouco mais adiante na música é falado “Tentando me atentar, me distraí de mim”. Pode-se perceber uma ideia de alienação que vem a partir do excesso de atividade, sugerindo que, o indivíduo, na gana de sempre estar atento a produzir, acaba perdendo a conexão com sua própria interioridade. Han (2023b) vai alertar sobre essa busca:

A inatividade tem sua própria lógica, sua própria linguagem, sua própria temporalidade, sua própria arquitetura, seu próprio esplendor, sua própria magia. Ela não é uma fraqueza, uma falta, mas uma *intensidade* que, todavia, não é nem percebida nem reconhecida na nossa sociedade da atividade e do desempenho. [...] A inatividade é uma *forma reluzente* da existência humana. Hoje, ela esmaeceu até se tornar uma *forma vazia* de atividade (HAN, 2023b, 9-10)

Pode-se, assim, ver que o personagem da música busca uma forma de tentar retomar a dimensão contemplativa de sua vida a partir da ideia de se refazer, como se a pausa se contrariasse com a aceleração produtiva e todo o ritmo acelerado de seus esforços.

A ideia do “refaço-me pra recomeçar” pode ser pensada como uma experiência de suspensão dos esforços para a abertura do novo, como é sugerido pelo tédio. Para Heidegger, o tédio é acompanhado pela monotonia e o vazio, não sendo visto apenas como aspectos negativos, mas, pelo contrário, como uma oportunidade de se reconectar com o Ser. Han (2023a) reforça esse ponto quando diz:

A tonalidade afetiva fundamental é [...] o deslocamento originário para a vastidão do ente para a profundidade do ser. [...] Esta operação inusitada do coração, a circuncisão do coração, deve iniciá-lo na *lei* do ser. [...] Enquanto ‘deslocamento originário para

a vastidão do ente e para a profundidade do ser’, a tonalidade afetiva fundamental possibilita aquele ‘êxtase’ do coração. O pensamento ‘cordial’ expressa a ‘verdade do coração’ (HEIDEGGER, 1975ss, p.108 apud HAN, 2023a, p.39) (HAN, 2023a, p. 33-40)

Desse modo, a inatividade, não significa uma falta de vida, mas, pelo contrário, é uma maneira para que o Ser seja revelado, proporcionando em nós uma oportunidade de nos redescobrirmos. Na música, a ideia de se refazer vem no momento em que o eu lírico busca uma saída do cansaço quando percebe sua dispersão, por isso o gesto de “preciso dos meus vícios, me despir” e de se refazer, traduz o que Byung-Chul Han chama de vida contemplativa, uma forma de existir que rompe com a lógica utilitarista e produtiva:

Ele logo notou as conexões em tudo, os encontros, reuniões. Agora não via mais nada sozinho. – As percepções de seus sentidos se aglomeravam em grandes imagens coloridas: ele ouvia, via, tocava e pensava ao mesmo tempo. Ele se alegrava de reunir estranhos. Ora as estrelas eram pessoas, ora as pessoas eram estrelas, as pedras eram animais, as nuvens, plantas (NOVALIS, p.80 apud HAN, 2023b, p.173). No reino vindouro da paz, o ser humano e a natureza se reconciliam. (HAN, 2023b, p.174)

O indivíduo que é apresentado na canção, que se refaz, é aquele que consegue romper o ciclo performático, deixa de lado aquela rotina de estar sempre fazendo, conseguindo assim reencontrar o sentido verdadeiro de existir, pois não está ligado ao que faz, mas sim ao que é de verdade.

O desconsolo e aquela sensação de perda do sentido retratados na música também são lembrados por Han (2023a) quando interpreta Heidegger chama de “dor da proximidade da distância”. Isto é, o sentimento que temos quando temos consciência do quanto estamos distantes de nós mesmos e do mundo ao nosso redor:

De acordo com Heidegger, o anseio é a ‘dor da proximidade da distância’ (HEIDEGGER, 1985, p.104 apud HAN, 2023a, p.9) [...] É o lugar exposto da circuncisão do coração. [...] Esta nudez, que torna o coração *vulnerável*, faz o pensamento lembrar-se de sua *finitude*. (HAN, 2023a, p.9-10)

Na música *Camaleão*, repercute essa vulnerabilidade ontológica quando o indivíduo abre mão e se despe de seus vícios, pois assim consegue ouvir com mais clareza, gerando mais atenção para recomeçar, fazendo com que se desperte nele a noção de sua finitude. Entretanto, os versos finais não são de mero desespero, pelo contrário, são de esperança: “Refaço-me pra recomeçar” (ANITELLI; SALOMÃO, 2023) sinal que vai contra a ideia de quem está findado as coisas, mas, sim, de quem se abre ao novo, que vem recheado de oportunidades de experimentar emoções ou atitudes novas.

Na obra *Vita contemplativa*, Han (2023b) apresenta uma possibilidade no capítulo “A sociedade que vem”, que pautará na experiência advinda da contemplação e do descanso:

A romantização do mundo devolve-lhe seu feitiço, sua magia, seu mistério, sua dignidade. Ela produz *intensidades*. [...] Por meio da poesia surge a simpatia e a coatividade supremas, a mais íntima *comunidade* (NOVALIS, p.533 apud HAN, 2023b, p.167) Visa-se a *uma comunidade dos seres vivos*. (HAN, 2023b, p.167-168)

Esse trecho nos ajuda a perceber que o recomeço na música *Camaleão* não é uma volta para a produtividade, pelo contrário ela é uma reconciliação com o próprio ser, um processo que em seu resultado traz de volta o sentido à vida, por meio da renovação interior.

Essa esperança vista na canção não é somente de estado psicológico, mas uma esperança mais profunda, diretamente ligada à essência do que cada um é, que se manifesta quando somos expostos ao limite, trazendo uma pausa à movimentação incessante para dar lugar ao silêncio. Quando o eu lírico da música canta: “Ainda tem muito de mim para dar, se o espelho não reflete mais quem sou.” (ANITELLI; SALOMÃO, 2023), ele mesmo discerne a sua perda de identidade, convidando-o assim para uma escuta mais íntima e atenta de si mesmo. Han (2023a) se refere a esse mesmo ímpeto:

O coração e o mundo são, em certo sentido, coextensivos. A tonalidade afetiva é constitutiva desta singular arquitetônica do coração. Ela é *formadora de mundo*, além do invólucro subjetivo. Ela é o teor *objetivo* do mundo, que é mais *objetivo* do que os ‘objetos’ (HAN, 2023a, p.33,34)

Em suma, a poesia apresentada na música *Camaleão* faz uma passagem entre o sentimento do esgotamento para a esperança, do cidadão que está cansado, dividido e que se acostumou com as dificuldades para um novo homem que se abre a um novo recomeço e à contemplação. Nesse caminho, tem dois aliados, o tédio e a vulnerabilidade, que não são mais obstáculos, mas sim uma trilha que leva à libertação.

A canção faz com que seja refletido tudo o que está de atual no drama sofrido pelos indivíduos – que cada vez mais estão se afogando na responsabilidade de dar conta de suas expectativas e desempenhos desenfreados – e apresenta uma luz no fim do túnel: a possibilidade de uma transcendência, tornando possível o se refazer, mas não para um retorno àquela rotina exploratória advinda da produtividade e sim à oportunidade para a redescoberta do verdadeiro sentido de ser.

A *sociedade que vem* de Novalis se baseia em um *ethos da amabilidade*, que desfaz isolamentos, tensões e alienações. Ela é um tema de reconciliação e da paz. [...] No reino vindouro da paz, o ser humano e a natureza se reconciliam. O ser humano é senão um *conciadão* em uma *república dos seres vivos*, da qual também fazem parte plantas, animais, pedras, nuvens e estrelas. (HAN, 2023b, p.173-174).

5 CONCLUSÃO

Diante do que foi exposto no trabalho, pode-se notar seu objetivo de tentar assimilar o tédio fundamental como uma forma de suspensão da autoexploração, característica essa da sociedade do cansaço, algo abordado por Byung-Chul Han. A obra que deu o pontapé inicial foi a *Sociedade do Cansaço* para, a partir dela, se proporcionar reflexões como a de que a exaustão em que se vive hoje não é advinda de coerções externas, pelo contrário é algo interno ao homem, causado por uma busca de estar sempre produzindo, com necessidade de ações constantes e – por que não? – a necessidade de comprovar resultado a todo momento. Isso torna o carrasco de si mesmo, fazendo dele uma espécie de seu próprio empresário. Nesse contexto, o tédio começa a aparecer não como uma doença vinda da modernidade, mas sim um silêncio que rompe com toda essa lógica de cobrança por um desempenho constante.

Considerado outro fato apresentado no trabalho, de mudança de sociedade, que deixa de ser disciplinar para ser de desempenho, verificou-se que essa transição não se refere apenas ao nome, mas se constitui em uma transformação na forma com que o poder é exercido, quando vemos que o indivíduo deixa de ser cerceado por regras rígidas e começa a ser envolvido por uma ideia – ilusória – de liberdade. O sim e o poder tomam o lugar do que era não e da obediência e se combinam perfeitamente para ajudar a iniciar a autoexploração que muitas vezes se apresenta como uma autonomia, levando o indivíduo a pensar que é livre quando, na verdade, ele é seu próprio carrasco que impõe fardos pesados para que esteja sempre produzindo e seja de forma eficiente – evidenciando-se ainda mais o argumento de Han de que a liberdade é de fato o melhor jeito de controlar porque faz do sujeito a vítima da exploração e o agressor ao mesmo tempo.

Isso faz com que se fundam a mente e o corpo e, assim, o sujeito se torne um objeto constante em trabalho, num processo que culmina em doenças da alma, tais como *burnout*, depressão e ansiedade, sintomas esses que são frutos de uma sociedade doente, que deixou de ter a capacidade de poder parar e descansar. A positividade apresentada só mostra como cada vez mais é minado o valor do descanso, da espera de algo ou de simplesmente pensar, pois tudo nessa sociedade necessita de um fim, que gere um resultado ou até que tenha propósito, fazendo com que, quando o indivíduo para, seja um caos, uma falha – e isso só prejudica o homem atual quando tenta apenas ser.

Nesse sentido, pode-se perceber que o pensamento do filósofo sul-coreano vai beber de Heidegger. Especialmente em sua obra *O coração de Heidegger*, Han (2023a) vê no pensamento do filósofo alemão uma possibilidade de como reexaminar o ser humano a começar do seu

estado emocional profundo, de forma especial o tédio, aquele que é mais profundo, não sendo só uma apatia ou até mesmo um vazio como corremos a tentação de pensar. De acordo com Byung-Chul Han (2023b), esse período é o momento oportuno em parar de cobrar respostas e olhar de forma mais contemplativa a existência do ser humano. A pausa ontológica fornece elemento para que possamos fazer as pazes com o nosso eu verdadeiro e, assim, auxilia para que tenhamos uma relação mais serena com o tempo.

O tédio fundamental é um antídoto para essa violência causada pelo desempenho constante, ele susta toda a lógica do utilitarismo, de ser necessariamente produtivo e útil, e vai abrindo as portas para que simplesmente aconteça algo propício para uma verdadeira liberdade interior e não somente uma falsa ideia de liberdade cuja raiz está apenas na produtividade. Isso ajuda a distinguir o sujeito do desempenho, que está na constante busca de se autorrealizar, do sujeito que aceita a morada do tédio, reencontra com a paz na inatividade, não como algo sem sentido, mas para que se experiencie de forma plena.

Toda essa visão ganha mais força quando levamos em consideração a dimensão poética e espiritual do tédio: na última sessão do trabalho, a música *Camaleão* mostra todo o ambiente propício que a arte fornece para a esperança e a pausa. A poesia favorece um rompimento da lógica do utilitarismo e cede chance para habitar o silêncio, fazendo com que o indivíduo tenha a oportunidade de se surpreender com o próprio ser. Nessa concepção, o tédio abdica de ser algo negativo e se torna terra fértil para a transcendência, a contemplação e o nos conectarmos a nós.

Em suma, pode-se concluir que o tédio fundamental, para Han, é uma via para a suspensão da autoexploração na sociedade do cansaço e fornece ao homem a experiência de estar consigo mesmo, descansando, sem fazer nada por um momento. O tédio desvela algo que a sociedade tenta esconder, ou seja, que a vida não é apenas a produtividade e o ser humano não é mero projeto para bater metas e objetivos, pelo contrário, ele é uma pessoa chamada a ser presente e ao silêncio, e nesse vazio que é proposto pelo tédio, a liberdade floresce com a chance de não ser uma liberdade só para poder produzir, mas sim a liberdade de poder simplesmente existir.

REFERÊNCIAS:

- ANITELLI, Fernando; SALOMÃO, Pedro. **Camaleão**. In: O TEATRO MÁGICO. Camaleão – Single. [S.l.]: Independente, 2023. Disponível em: <<https://www.cifraclub.com.br/o-teatro-magico/camaleao-part-fernando-anitelli-e-jota-pe/letra/>>. Acesso em: 25 abr. 2025.
- BAUMAN, Z. *Vida para consumo: a transformação das pessoas em mercadorias*. Rio de Janeiro: Zahar, 2008.
- BRUNA, Maria Helena Varella. **Síndrome de burnout** (esgotamento profissional). Drauzio Varella, 31 de março de 2011. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-de-burnout-esgotamento-profissional/> . Acesso em: 22 de maio de 2025
- CHAVES, Robson Ribeiro de Oliveira Castro. **A ansiedade por resultados em "A sociedade do cansaço", de Byung-Chul Han**. Instituto Humanitas Unisinos, 2024. Disponível em: <<https://www.ihu.unisinos.br/categorias/644985-a-ansiedade-por-resultados-em-a-sociedade-do-cansaco-de-byung-chul-han-artigo-de-robson-ribeiro-de-oliveira-castro-chaves>>. Acesso em: 25 abr. 2025.
- FOUCAULT, Michel. **Vigiar e Punir: nascimento da prisão**. Petrópolis: Vozes, 1975.
- GERCINA, Cristiane. Ações por burnout na Justiça do Trabalho crescem 14,5% em 2025. **Folha de São Paulo**, São Paulo, 23 de maio 2025. Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2025/05/acoes-por-burnout-na-justica-do-trabalho-crescem-145-em-2025.shtml>> Acesso em: 24 de maio de 2025
- HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.
- _____. **O Aroma do Tempo: um ensaio filosófico sobre a arte da demora**. Tradução de Sérgio Tellaroli. Petrópolis: Vozes, 2016
- _____. **O Coração de Heidegger: sobre o conceito de tonalidade afetiva em Martin Heidegger**. Tradução de Rafael Rodrigues Garcia; Milton Camargo Mota. Petrópolis: Vozes, 2023a
- _____. **Capitalismo e impulso de morte: ensaios e entrevistas**. Tradução de Gabriel Salvi Philipson. Petrópolis: Vozes, 2021
- _____. **Vita Contemplativa: ou sobre a inatividade**. Tradução de Lucas Machado. Petrópolis: Vozes, 2023b
- HEIDEGGER, Martin. **Ser e tempo**. Tradução de Fausto Castilho. Campinas: Editora da Unicamp; Petrópolis: Vozes, 2012.
- NIETZSCHE, Friedrich. **A Gaia Ciência**. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.
- _____. **Assim Falou Zaratustra**. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

ROSA, Hartmut. **Aceleração:** a transformação das estruturas temporais na modernidade.
Tradução de Rafael H. Silveira. São Paulo: Editora Unesp, 2019