

A SOCIEDADE DO CANSAÇO E A EMERGÊNCIA DAS CRISES EXISTENCIAIS CONTEMPORÂNEAS: UMA REVISÃO FENOMENOLÓGICA- EXISTENCIAL DA OBRA DE BYUNG-CHUL HAN

THE BURNOUT SOCIETY AND THE EMERGENCE OF CONTEMPORARY EXISTENTIAL CRISIS: A PHENOMENOLOGICAL-EXISTENTIAL REVIEW OF THE WORK OF BYUNG-CHUL HAN

Daniel de Almeida Oliveira UGB
email danielbilati@outlook.com

Hayllana Kelly Cardoso Vieira da Silva UGB
email kellyhayllana@gmail.com

Thaís Leite Reis UGB
thaisreispsico@gmail.com

Resumo

A sociedade contemporânea, marcada pela ênfase na performance e na produtividade, tem gerado um aumento significativo das crises existenciais e do sofrimento psíquico. Este estudo analisa, sob uma perspectiva fenomenológico- existencial, as consequências do apagamento da alteridade na sociedade do desempenho, conforme descrita por Byung-Chul Han, com base em uma pesquisa bibliográfica de suas obras e documental, por meio de artigos, tem-se como objetivo argumentar através da teoria de Martin Heidegger, como a cultura do autoaperfeiçoamento constante impacta a identidade e a intersubjetividade dos indivíduos. Por meio da análise da perda da alteridade, enfatizada pela autoexploração e pela produtividade extrema, defende-se que essa configuração social contribui para o esvaziamento existencial e para a intensificação das crises de sentido, conduzindo o sujeito a diversas formas de sofrimento psíquico expressas na contemporaneidade. Este estudo, de natureza bibliográfica e documental, com ênfase na análise das obras de Byung-Chul Han e Heidegger, explorando os efeitos do apagamento da alteridade e da lógica do auto exploração imposta pela sociedade do desempenho. Realizando uma análise fenomenológico-existencial da obra de Byung-Chul Han à luz da filosofia de Martin Heidegger. O objetivo é compreender como a cultura do autoaperfeiçoamento constante impacta a identidade e a intersubjetividade, resultando no esvaziamento do ser.

Palavras-chave Byung-Chul Han. Sociedade do Desempenho. Alteridade. Crises existenciais. Martin Heidegger.

Abstract

Contemporary society, marked by an emphasis on performance and productivity, has led to a significant increase in existential crises and psychological suffering. This study analyzes, from a phenomenological- existential perspective, the consequences of the erasure of alterity in the performance society, as described by Byung-Chul Han. Based on bibliographic research of his works and documentary analysis analysis of the loss of alterity, emphasized by self-exploitation and extreme productivity, it is argued through articles, the objective is to argue, through the theory of Martin Heidegger, how the culture of constant self-improvement impacts the identity and intersubjectivity of individuals. Through the that this social configuration contributes to existential emptiness and the intensification of crises of meaning, leading the subject to various forms of psychological suffering expressed in contemporary society.

Keywords Byung-Chul Han. Alterity. Existential Emptiness. Performance Society. Martin Heidegger.



Licença de Atribuição BY do Creative Commons
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Aprovado em 16/04/2025
Publicado em 30/08/2025

1. INTRODUÇÃO

Em face do cenário atual, em que o ócio é abominado e a produtividade toma lugar como produto final de uma sociedade desenvolvida, Byung-Chul Han nos apresenta em seu livro denominado como “*Sociedade do Cansaço*” uma nova configuração de dominação perante os sujeitos. Nesse âmbito, no segundo capítulo de seu livro, Han descreve uma mudança de paradigma: “A sociedade do século XXI não é mais uma sociedade disciplinar, mas uma sociedade do desempenho” (Han, 2019, p. 23). Sendo assim, entramos em uma era de transição entre uma sociedade denominada por Michel Foucault como “*Sociedade Disciplinar*” (Foucault, 2014) para a “*Sociedade do Desempenho*”, como denomina Byung-Chul Han (2019).

Em seu livro “*Sociedade do Cansaço*” Han (2019) explica que as novas tecnologias digitais de comunicação, ao promoverem a visibilidade e o consumo de conteúdos compartilhados, atuam em um novo regime de controle dos sujeitos. Esse novo esquema de controle é exercido pelos próprios usuários das redes digitais, pois lhes aparecem como imperativa a norma de estar em constante visibilidade e interação em rede. Esse novo regime de controle se diferencia dos esquemas tradicionais de disciplina, justamente por esse novo fator do próprio usuário como executor da vigilância contínua (Melo, 2020). Na sociedade atual se percebe uma padronização do sujeito, que é influenciada pelas próprias redes sociais, levando ao adoecimento devido ao apagamento da alteridade. Portanto, a sociedade do desempenho, é marcada pelo desaparecimento da diferença e da estranheza, um dos motivos principais do adoecimento psíquico.

Além disso, Byung-Chul Han (2019), explora como a sociedade contemporânea, centrada na performance e na produtividade, leva os indivíduos à auto exploração e ao esgotamento. Essa cultura da positividade excessiva resulta em transtornos do século, como depressão, ansiedade e *burnout*, expondo uma perda de autenticidade semelhante a já discutida por Heidegger (2012a). A pressão para corresponder às expectativas sociais e a busca incessante por sucesso podem alienar os sujeitos de sua verdadeira essência, levando-os as crises existenciais e ao adoecimento psíquico. Nesse âmbito, se permite uma análise interessante das dinâmicas de poder e controle na sociedade contemporânea, aonde o oprimido virá seu próprio opressor, o que é destacado em “*Sociedade do cansaço*” (Han, 2019), a sociedade contemporânea está em uma crise de excesso de desempenho e individualismo, a organização atual da sociedade nos encaminha para uma era que desvincula o verbo modal negativo, e nos coloca em uma sociedade da performance, em que a iniciativa, a proatividade e a motivação tomam o lugar da proibição. Conforme argumenta Byung-Chul Han (2019), ao invés do desencadeamento de loucos e delinquentes, a configuração atual da sociedade, gere depressivos e fracassados.

Nesse viés, em uma perspectiva fenomenológica-existencial é visível como esse modelo atual

de sociedade não apenas sobrecarrega o sujeito, mas também impacta diretamente sua relação com o outro, resultando em um profundo apagamento da alteridade. A alteridade é um elemento essencial para a constituição da identidade. Para filosofia de Heidegger (2012a) “O corpo fenomenológico¹”, constitui um papel fundamental na constituição do ser-no-mundo (*Dasein*)². Ele é simultaneamente sujeito e objeto, integrando a dimensão física com a experiência subjetiva de cada indivíduo.

Dessa forma, pretende-se através desse artigo, compreender a partir de uma perspectiva fenomenológica-existencial, o impacto da sociedade do desempenho no aumento das crises existenciais contemporâneas. Sendo assim, este estudo tem como objetivo geral argumentar através da teoria de Martin Heidegger, como a cultura do autoaperfeiçoamento constante impacta a identidade e a intersubjetividade dos indivíduos. Por meio da análise da perda da alteridade, enfatizada pela autoexploração e pela produtividade extrema, defende-se que essa configuração social contribui para o esvaziamento existencial e para a intensificação das crises de sentido, conduzindo o sujeito a diversas formas de sofrimento psíquico expressas na contemporaneidade.

2. SOCIEDADE DO DESEMPENHO E O SUJEITO DA PERFORMANCE

De acordo com Han (2018), houve uma superação da ferramenta foucaultiana de poder, doravante denominada biopolítica³, para o aparelho de controle mental, doravante denominado psicopolítica⁴, ocorreu, então, uma transição da sociedade disciplinar para sociedade do desempenho. Outrossim, Foucault (2014) sustenta sua ideia de controle pela disciplina, Han, em contramão ao que declara Foucault, irá afirmar que a sociedade psicopolítica e do desempenho supera a sociedade disciplinar (Andrade, 2023):

O sujeito do desempenho de hoje se distingue fundamentalmente do sujeito disciplinar [...]. Na sociedade do desempenho neoliberal, negatividade como mandatos, proibições ou punições dão lugar a positividade como motivação, auto-otimização ou autorrealização. Espaços disciplinares são substituídos por zonas de bem-estar. A dor perde toda relação com o poder e com a dominação. Ela é despolitizada em uma circunstância médica (Han, 2021, p. 25).

¹ Refere-se à investigação do corpo como uma experiência vivenciada, ou seja, como o corpo é percebido e sentido pelo indivíduo.

² Um conceito muito utilizado na filosofia de Heidegger, correspondendo ao ser existente, que está aí concretamente no mundo e nas situações humanas, que se envolve na vida cotidiana e prática; ao contrário da concepção de um ser meramente abstrato ou teórico.

³ A biopolítica, através de normas, determina lugares e modos de funcionamento dos grupos e populações; ao mesmo tempo, Foucault (1988) aponta uma anatomo-política que dociliza os corpos, tornando-os úteis e previsíveis. Para o autor, a composição dessas estratégias de controle é chamada de biopoder – poder sobre a vida. (Cassal, ET AL, 2011)

⁴ A era da psicopolítica digital, avança da vigilância passiva ao controle ativo, empurrando-nos, assim, para uma nova crise da liberdade: até a vontade própria é atingida. Trata-se de um conhecimento de dominação que permite intervir na psique e que pode influenciá-la em um nível pré-reflexivo (Han, 2018, p. 23).

No livro “*Psicopolítica – o neoliberalismo e as novas técnicas de poder*” (Han, 2018) destaca-se as relações entre tecnologia, inovações e política, a partir do conceito de “*Psicopolítica*” e “alienação de si mesmo”. Ou seja, ele apresenta as formas de desenvolvimento das tecnologias de informação na atual conjuntura, observando as relações de poder e a questão do domínio, da obediência. A atuação dessa vigilância não abre mão da punição. No entanto, são marcantes os estímulos em vez da falta. Nesses estímulos coercitivos da *psicopolítica* não há uma genuína disciplina ou punição como em outras lógicas descritas pelos filósofos. O que há é o agrado cada vez maior para o sucesso do desempenho em vez da punição e do controle externo da proibição.

A atuação dessa *psicopolítica* é estimular positivamente dentro de uma política satisfatória e lucrativa em uma ambiência digitalizada e dentro de uma vigilância de futuro amável que permite uma liberdade de consumo. Sendo assim, “O consumo não se reprime, só se maximiza” (Han, 2018, p. 57). Por isso, na perspectiva da vigilância digital, ninguém se sente vigiado, mas coparticipante de redes positivas, em uma vigilância de si mesmo como em um jogo [...] A vida social é uma diversão, a vigilância é divertida e lúdica, por vezes é comercial, pois, à medida que se joga, produz e comercializa, seduz e é vigiado, controlado e docilmente direcionado para uma perspectiva de capitalização do conhecimento e das práticas sociais (Viana, 2023). Dessa forma, a sociedade contemporânea tem sido marcada pela ênfase na alta performance e no autoaperfeiçoamento constante. Esse fenômeno, descrito por Byung-Chul Han (2019) em *Sociedade do Cansaço*, reflete um modelo social, no qual a liberdade se torna paradoxal: os indivíduos acreditam estar livres para se desenvolverem, mas na realidade estão aprisionados a uma lógica que os exaure fisicamente e emocionalmente.

O sujeito contemporâneo não é mais controlado por imposições externas diretas, mas por uma auto exploração voluntária, na qual precisa ser constantemente produtivo e inovador. A sociedade do desempenho, ao enfatizar o autoaperfeiçoamento constante e a produtividade extrema, contribui para o apagamento da alteridade e a intensificação das crises existenciais, gerando um aumento do sofrimento psíquico e da sensação de vazio interno nos sujeitos contemporâneos.

É que o sujeito do desempenho contemporâneo experimenta uma *contradictio in adjecto*⁵. Alçado à condição de “Dono de si mesmo”, o sujeito atual não tem mais como objetivo nem impedimento a obediência ao outro, mas o sentimento de “liberdade” e de “autonomia”, a partir do qual deve fazer operarem “criatividade”, “desempenho”, “inovação”, “boa vontade”, “iniciativa individual” e “flexibilidade”, o sujeito de desempenho pode explorar-se a si próprio de modo ainda mais efetivo quando se mantém aberto para tudo. (Corbanezi, 2018).

⁵ *Contradictio in adjecto*, em uma tradução literal para o português se refere a “contradição no adjetivo”. Han vai trazer em sua obra que as palavras pregadas pela sociedade atual como “Liberdade” e “Felicidade” se contradizem ao se depararem com a lógica circunscrita da performance. A liberdade oprime e a felicidade adoce o sujeito na contemporaneidade.

Consequentemente, essa nova lógica é descrita por Byung-Chul Han (2019) como *Sociedade do Desempenho*. Ela é enfatizada pela autogestão e a auto exploração, tornando cada sujeito responsável exclusivo por seu sucesso ou fracasso. No entanto, essa exigência incessante gera impactos profundos na subjetividade, levando a um esvaziamento existencial e ao apagamento da alteridade. Sob a ótica da filosofia de Heidegger (2012a), é interessante salientar que a identidade do sujeito se constrói na relação com o outro e com o mundo. Quando a alteridade é suprimida em prol do auto performance, há uma desconexão da experiência autêntica do ser, resultando em isolamento, ansiedade e angústia. Dessa forma, a cultura do desempenho não apenas exaure o indivíduo fisicamente e mentalmente, mas também mina a possibilidade de uma existência plena, da troca com o outro, pautada no reconhecimento e na intersubjetividade.

Neste caso, pode-se levar em conta as relações autênticas de dominação em que o estado, os indivíduos, a sociedade, as tecnologias e a inovação se relacionam e marcam a contemporaneidade de uma forma sinistra e obscura, impedindo avanços humanísticos (Viana, 2023) “Não há mais contra quem direcionar a revolução, a repressão não vem mais dos outros” (Han, 2019). Segundo Viana (2023), em outras palavras, o que há é um conjunto de mecanismos de domínio que perpassa por artefatos conectados em uma lógica cada vez mais sedutora, baseada no neoliberalismo, na digitalização social e em um ativismo de produtividade, pressionando os indivíduos de forma doentia, então o sujeito “Vive-se com a angústia de não estar fazendo tudo o que poderia ser feito” (Han, 2019). E “Hoje a pessoa explora a si mesma achando que está se realizando; é a lógica traiçoeira do neoliberalismo que culmina na síndrome de *burnout*” (Han, 2019). Portanto, segundo Viana (2023), todo esse poder se faz presente de forma sutil e difusa e não mais se apresenta visível e ostensivo como pregavam antigos regimes. Da mesma forma, é perceptível que a sociedade contemporânea se caracteriza por uma cultura da performance e do rendimento, conforme abordado em *Sociedade do Cansaço*, e essa dinâmica pode ser compreendida à luz da fenomenologia-existencial, que analisa o impacto desse modelo de vida na subjetividade humana e no apagamento da alteridade.

2.1 A fenomenologia-existencial e a crise do sentido

Contudo, é interessante salientar que essa lógica abordada por Han (2019), em *Sociedade do cansaço*, se alinha ao que Martin Heidegger (2012a, p.27) descreve como inautenticidade – Um estado no qual o indivíduo se afasta de sua própria essência ao viver conforme expectativas externas. No contexto da sociedade do desempenho, os sujeitos são impelidos a moldar-se para corresponder a padrões idealizados de sucesso, muitas vezes distantes de sua verdadeira existência. Esse processo leva a uma desconexão do próprio ser, pois a identidade se torna totalmente dependente de um ideal inatingível, resultando em temas amplamente retratados pela fenomenologia-existencial, como: Ansiedade, Angústia, Sensação de vazio e Crises existenciais.

Heidegger (2012a), criando uma terminologia própria, busca compreender o sentido do ser. Ele

denomina o modo de ser do homem como *Dasein*, que em uma tradução para o português significa: Ser-Aí.

Tal termo busca colocar em evidência o modo como a questão do ser se apresenta para esse ente que nós mesmos somos (Braga, 2017). “Diferentemente de outros entes, cujo ser reside na dimensão ontológica, em nossa experiência o ser está ‘onticamente assinalado’, pois para esse ente está em jogo em seu ser esse ser ele mesmo”. (Heidegger, 2012a, p. 59) Assim, nosso modo próprio de ser consiste em tornar-se, vir a ser o que se é, em uma relação íntima com o ser mesmo (Braga, 2017).

Simultaneamente, temos uma relação-de-ser com aquilo que viemos sendo, nos entendemos em nosso ser nós mesmos e somos abertura para aquilo que estamos sendo. *Dasein* é a palavra alemã utilizada para denominar ser humano, pressupõe presença que engloba o indivíduo no conjunto, como existente humano. Evoca o processo de constituição ontológica de homem, ser humano e humanidade e aponta para a indiferenciação humana (Braga, 2017), “somos no próprio movimento de realização de nossas possibilidades de ser” (Heidegger, 2012a, p.121). Segundo Heidegger (2012a), ontologicamente o homem se configura como passado, cotidiano, presente e possibilidades futuras e, portanto, como um ser temporal que em essência se mostra como projeto, possibilidade. Podemos ver em suas palavras:

[...] O *Dasein* não é um subsistente que possui além disso como dote adjetivo o poder de fazer algo, mas ele é primariamente ser-possível. O *Dasein* é cada vez o que ele pode ser e como ele é sua possibilidade [...]. (Heidegger, 2012a, p. 409)

Segundo Heidegger (2012a, p.169), o ser-com (*Mitsein*)⁶ é uma determinação própria do *Daisen*, com essa definição se quer dizer que essa relação entre o *Daisen* e os outros se dá como única possibilidade, pois o modo de ser-no-mundo da presença é estar circundado por entes. Assim, o *Dasein*, por se apresentar modo de ser da convivência indica que o mundo é algo a ser compartilhado. Heidegger em Introdução a metafísica (2012b) explica a correlação entre o *Daisen* e o *Mitsein*, expressada no seguinte parágrafo:

Já por aqui vemos, que não nos é possível, sem mais nem menos, reduzir a diferença entre Ser e Aparência à separação entre Ser e Vir a Ser, e vice-versa Assim tem que permanecer ainda aberta a questão das relações entre ambas as distinções. A resposta dependerá da originariedade, amplitude e solidez da fundamentação daquilo em que se Êssencializa o ser do ente. (Heidegger, 2012b, p.141)

Através da análise da obra de Byung-Chul Han (2019) na sociedade contemporânea, o ser-com assume uma forma distorcida: em vez de ser um espaço para construção de sentido, torna-se um mecanismo de controle e comparação. O indivíduo sente-se constantemente avaliado e pressionado a

⁶ O *Dasein* é essencialmente ser-com (*Mitsein*) com os outros. Este ser-com não significa uma simples coexistência, mas uma constituição ontológica do *Dasein*.” (Heidegger, 2012a, p. 157)

corresponder às expectativas externas, o que intensifica o vazio existencial, e acaba deixando fluir-se pela aparência. Em outras palavras: vivemos muito mais na aparência do ser do que em sua essência — e é isso que tanto Heidegger quanto Han querem desvelar. A hiperconectividade digital, as redes sociais e a cultura do auto otimização reforçam o *Das Man*⁷⁷ (Heidegger, 2012a), pois moldam a identidade através da validação externa, impedindo a reflexão genuína sobre a própria existência.

A fenomenologia-existencial, argumenta que a busca por significado é a principal força motivadora do ser humano e que, na ausência desse significado, ele experimenta um vazio existencial. Na sociedade do desempenho, segundo Han (2019), esse vazio emerge da exigência incessante por produtividade, que transforma a subjetividade em mercadoria e obscurece a reflexão sobre o verdadeiro sentido da existência. Essa ideia dialoga profundamente com alguns conceitos de Martin Heidegger (2012a). Portanto, O sujeito do desempenho, ao interiorizar a lógica da produtividade como uma obrigação natural, vive em um estado de auto distanciamento, onde sua existência passa a ser definida por métricas externas, e não por uma construção autêntica de si mesmo.

2.2 O impacto psicológico da angústia e da tecnologia na sociedade do desempenho

Heidegger, em *Ser e Tempo* (2012a), argumenta que o ser humano é um ser projetado para o

futuro (*Sein-zum-Tode*), ou seja, vivemos sempre antecipando possibilidades e nos movendo em direção ao que podemos nos tornar. No entanto, essa projeção deve ser autêntica, baseada em nossas escolhas próprias, e não apenas uma resposta às demandas externas. "A essência do Dasein reside em sua existência. O ser do *Dasein* não é algo fixo, mas algo a ser constantemente realizado." (Heidegger, 2012a, p.42). Byung-Chul Han, em *Sociedade do Cansaço* (2019), mostra como o capitalismo moderno sequestra essa temporalidade autêntica e a transforma em tempo de produção e desempenho. No lugar do "dever" imposto por uma autoridade externa, hoje há um excesso de liberdade aparente, no qual somos pressionados a ser sempre produtivos, criativos e eficientes. Isso gera um estado de exaustão permanente, o que traduz a frase "A violência da positividade não é privativa, mas saturante; não excludente, mas exaustiva. Por isso é inacessível a uma percepção direta." (HAN, 2019, p. 20)

Logo, Heidegger (2012a) alerta para o perigo de viver de forma inautêntica, e Han (2019) mostra que essa inautenticidade se manifesta hoje como um estado de cansaço extremo, no qual estamos sempre ocupados, mas nunca realmente conectados com o que é essencial. Byung-Chul Han (2019), mostra que a angústia no mundo contemporâneo não vem mais da falta de sentido, mas do excesso de exigências e positividade. A angústia contemporânea não é mais aquela que Heidegger

⁷⁷ Das Man (*traduzido do alemão: "O Homem"*) é um conceito filosófico que permeia e rege nossas condutas sociais. Das Man é o fantasma que está em todos os lugares e ao mesmo tempo em nenhum. É um conceito social, por assim dizer, pois Das Man é aquele que sempre está em uma posição melhor, tem mais status, tem a grama mais verde ou é simplesmente a encarnação desencarnada do capitalismo. ("DAS MAN: O Fantasma do Sucesso – Henrique Melo", 2023)

(2012a) descreve, o confronto com a liberdade e a morte, mas um cansaço profundo e difuso, que nasce da pressão para ser produtivo o tempo todo. Enquanto Heidegger via a angústia como uma chave para a autenticidade, Han mostra que hoje a angústia é neutralizada pelo excesso de estímulos, informação e auto exploração. Em vez de encarar a liberdade, nos afogamos em tarefas intermináveis.

A fenomenologia existencial enfatiza que o ser humano não se constrói isoladamente, mas na relação com o outro e com o mundo. Heidegger (2012a) argumenta em *Ser e Tempo* que o *Dasein* é, desde sempre ser humano e, desde sempre, um ser-com, ou seja, sua existência acontece no mundo junto com os outros. Isso significa que a relação com os outros não é algo opcional ou posterior à subjetividade, mas um aspecto fundamental da existência humana. Nesse contexto, a tecnologia, segundo Heidegger (2010), nada mais é do que a herança que recebemos da tradição do pensamento Ocidental. Herança essa que precisa ser conquistada a cada dia. Mas ao conquistá-la ela nos aprisiona e nos liberta. Aprisiona-nos quando nós simplesmente apropriamos daquilo que ela nos impõe por meio da cultura, dos costumes, dos valores, sem que possamos meditar, o que acaba acarretando no apagamento da alteridade. Libertar-nos quando nós nos colocamos a pensar a essência dela (Rafael, [s.d.]).

O apagamento da alteridade como temática principal da abordagem literária da sociedade do cansaço é explicada, consultando a enciclopédia Larousse Cultural (1998), como: “Estado, qualidade daquilo que é do outro, distinto (antônimo de Identidade)” (GRANDE ENCICLOPÉDIA [...], 1998, pág 220). A mesma enciclopédia apresenta o significado de alteridade para a filosofia e psicologia, remetendo a primeira à “[...] relação de oposição entre o sujeito pensante (o eu) e o objeto pensado (o não eu)”. (GRANDE ENCICLOPÉDIA [...], 1998, pág 220) Nesse contexto, o apagamento da alteridade na sociedade do desempenho, portanto, compromete a própria construção da identidade. Sob essa ótica Heidegger (2012a), propõe o conceito de autenticidade (*Eigentlichkeit*) para ele, ser autêntico significa viver de acordo com a própria possibilidade de ser, assumindo a responsabilidade pela própria existência, em vez de se perder na impessoalidade do cotidiano, sendo assim a alteridade é essencial para uma existência autêntica.

Para ele, o reconhecimento do outro não é apenas um aspecto social, mas um fundamento da própria subjetividade. No entanto, na cultura do desempenho, o outro deixa de ser visto como um interlocutor essencial para a construção da identidade e passa a ser percebido como concorrente ou espectador da performance individual. Esse deslocamento reforça a lógica do auto exploração e do individualismo extremo, levando a uma desumanização das relações e ao aumento do sofrimento psíquico. Portanto, para que o homem não perca as suas raízes é necessário que ele saiba pensar a essência da tecnologia. Pensar essa essência é superar a tecnologia, não no sentido de depreciá-la ou aniquilá-la, mas antes, de passar por dentro dela, de compreendê-la mais radicalmente. Pensar a essência da tecnologia é pensar a essência de nós mesmos. E quando pensamos a nossa essência

naquilo que ela tem de mais próprio, descobrimos que nós, enquanto seres existentes somos finitos e limitados. Descobrimos isso na própria relação que estabelecemos com as coisas que estão ao nosso redor. Quando nos relacionamos com os objetos tecnológicos observamos que eles também estão na esfera dessa mesma finitude e por isso não devemos ficar presos a eles. (Rafael, [s.d.]

Nesse viés, em *Ser e Tempo*, Heidegger (2012a) descreve o homem, cujo modo de ser já foi dado, mas possui abertura de sentido, se dissolve em normas sociais e expectativas coletivas, deixando de agir de maneira autêntica. Ele passa a viver de acordo com o que "se faz", "se deve ser" ou "se espera", sem questionar profundamente seu próprio ser. Na lógica da sociedade do desempenho comprovada por Byung-Chul Han (2019), o indivíduo não apenas se submete às demandas externas, mas como internaliza, tornando-se ao mesmo tempo explorador e explorado de si mesmo. Isso ressoa com a ideia heideggeriana de que, no *Das Man*, o *Dasein* perde sua singularidade e se deixa levar pelo que "todos fazem", resultando em um estado de inautenticidade. O conceito de "imagem", nesse contexto, deixa de se referir apenas a uma representação pictórica do sujeito. [...] E não diz apenas respeito aquela que é, antes, uma construção digital da sua "consciência de si" como representação, como "imagem". Num contexto social cada vez mais circunscrito ao digital, a "imagem da existência", mais que uma mera "imagem", acaba por tornar-se para o sujeito utilizador na própria afirmação da sua existência (Milhano, 2021). O *Dasein* se engaja com o mundo a partir do agora, mas muitas vezes cai no cotidiano, esquecendo sua liberdade e se perdendo na impessoalidade do "se" (como no "se faz", "se pensa", "se espera").

O mundo, que vivemos se determina através dessa "imagem da existência", deixa por isso de possuir um correlato significativo concreto com a realidade do mundo-da-vida do sujeito, chegando, em muitas circunstâncias, a suprimi-la em prol da ilusão, da representação de si, que é assim criada. Uma "imagem", que, para além de inautêntica, visto que não se representa uma apropriação do ser, e pelo sujeito, não é também exata. As próprias disposições afetivas, as quais se mostram em *Ser e Tempo* de Heidegger (2012a), como condição pré-hermenêutica fundamental da abertura ontológica para o ser que se manifesta no "aí" que é o humano, são falseadas, filtradas, em prol de uma representação "inautêntica" desse mesmo "aí", limitando assim a possibilidade de compreender a forma como o ser se manifesta, no nível ôntico e, por consequência, a possibilidade de aceder à sua compreensão ontológica mais fundamental.

Além disso, a hiperconectividade digital e a necessidade de autoapresentação contínua reforçam esse processo, pois moldam a identidade do sujeito com base na validação externa, intensificando a fragmentação da subjetividade e a alienação do próprio ser. A exigência constante por produtividade e aperfeiçoamento gera impactos profundos na saúde mental. A sobrecarga psíquica imposta por essa lógica contribui para a crescente prevalência de transtornos como burnout, depressão e transtornos de ansiedade. A hiperconectividade digital também amplifica esse fenômeno. De acordo, com Byung-

Chul Han (2019), na era da informação, a exposição constante ao desempenho e a vida alheia nas redes sociais reforça a sensação de insuficiência e impossibilidade do sujeito, e aumenta internamente a pressão para corresponder a padrões inalcançáveis de sucesso.

Sendo assim, podemos dizer que ao pensar a essência de nós mesmos impedimos que a tecnologia nos aprisione, ou seja, nos transforme em seus servos. No entanto, a meditação é esquecida quando outro modo de pensar predomina em nossas experiências. Trata-se do pensamento calculador (*dasrechnende Denken*), o qual “corre de oportunidade em oportunidade” (Heidegger, 2010, p.13). Com esse modo de pensar, somos guiados por cálculos e métodos específicos que exigem resultados concretos, porém, sem nos conectarmos intimamente aos meios reflexivos de atingir cada um. Seremos servos da tecnologia quando tivermos apenas um pensamento que calcula. Quando o homem só tem o pensamento que calcula, é porque ele já se encontra dominado pela tecnologia e por isso ele fica cada dia mais pobre de pensamento, já não medita sobre si mesmo e nem sobre o mundo que está a sua volta (Rafael, [s.d.]).

O cálculo é o procedimento assegurador e processador de teoria doreal. Não se deve, porém, entender cálculo em sentido restrito de se operar com números. Em sentido essencial e amplo, calcular significa contar com alguma coisa, ou seja, levá-la em consideração e observá-la, ter expectativas, esperar dela alguma outra coisa. (Heidegger, 2010, p. 49)

A analítica existencial de “Ser e Tempo” revela a cotidianidade mediana como queda no modo impessoal de ser. De início e na maior parte das vezes, somos como se deve ser; somos como "todo mundo" é, ou seja, não realizamos nossas possibilidades singulares de ser. Não se trata aí de nenhuma crítica valorativa da cotidianidade, apenas da descrição fenomenológica de uma estrutura constitutiva da existência (Dantas, 2009). A emergência cada vez maior dos quadros de ansiedade, depressão, angústia, pânico e das crises existenciais, parece ser o contraponto necessário do projeto moderno de disponibilização e controle da realidade, levado ao paroxismo na época contemporânea. Quanto mais a modernidade se afirma como realização cultural do modo calculante de correspondência ao sentido, mais realiza também, sem o querer, a experiência das limitações desse modo de abertura.

Quanto maior o esforço "técnico-calculante" de nivelamento do sentido em que pode haver sentido, maior o pressentimento incômodo do que não se deixa nivelar (Dantas, 2009). Nesse âmbito, os conceitos de Han (2019), o cansaço é uma resposta do corpo para o excesso de positividade e cobrança que a sociedade impõe e é justamente aí quando o sujeito falha, não por não ser capaz, mas pelo excesso de autocobrança e cansaço, ele se perde na experiência do fracasso e da insuficiência. O cansaço, para Han, é caracterizado pela autoexploração do próprio indivíduo, que, sem perceber, acredita que isso representa sua realização pessoal. A autoexploração desloca o dever fazer para o poder fazer; vive-se com angústia e na dúvida de estar fazendo tudo o que poderia ser feito

Concomitantemente, como ele já afirmava :

O que causa a depressão do esgotamento não é o imperativo de obedecer apenas a si mesmo, mas a pressão de desempenho. [...] O que torna doente, na realidade, não é o excesso de responsabilidade e iniciativa, mas o imperativo do desempenho como um novo mandato da sociedade pós-moderna do trabalho (Han, 2019, p. 27)

Nossa essência se constitui à medida que somos, não havendo possibilidade de previsibilidades e cálculos. Contudo, compreendendo-nos a partir do mundo, tendemos a nos ver como possuidores de uma essência *a priori* que anuncia o que somos e de que maneira devemos nos portar. Esta impessoalidade cotidiana já nos traz as referências prontas e, com isto, tendemos ao fechamento e ao encobrimento de nossas possibilidades mais próprias e singulares. Esquecemos cotidianamente aquilo que nos é próprio (Dantas, 2009)

Que não temos nenhuma essência simplesmente subsistente, que o próprio ao homem é exatamente a temporalidade, o vir a ser histórico, esta condição de abertura na qual os sentidos estão em jogo. O pensamento que calcula nunca para, nunca chega a meditar. [...] O pensamento que calcula não é um pensamento que medita (ein *bessinnliches Denken*), não é um pensamento que reflete (*nachdenkt*) sobre o sentido que reina em tudo o que existe. (Dantas, 2009)

Podemos dizer então que a angústia, como disposição fundamental ontológica, constitui-se em uma abertura privilegiada, na medida em que rompe com as nossas referências prévias, nos facultando a possibilidade de uma referenciação própria e singular. Diante daquilo que ela nos clama, podemos responder, impessoalmente, psicologizando e patologizando seu sentido, recusando o seu chamado, buscando soluções mágicas, explicações e medicações que anestesiem o sofrimento. No entanto, é possível aceitar o desafio e suportar a condição de estar aberto que a angústia nos sinaliza (Dantas, 2009). Nesta condição, podemos falar de serenidade como uma reafirmação da vida, das possibilidades reais da existência, que não se reduzem à repetição e ao controle, mas, mais originalmente, à diferença e à criação. (RODRIGUES, 2012).

3. METODOLOGIA UTILIZADA NA PESQUISA

A metodologia utilizada foi qualitativa, utilizando os métodos de pesquisa bibliográfica e documental. A pesquisa fundamenta-se em um levantamento teórico de artigos, livros e fontes confiáveis na internet – *Google Acadêmico, Portal Periódicos da CAPES, SciELO* - complementado por análises de obras de Byung- Chul Han (2019). A análise foi conduzida com ênfase na abordagem fenomenológica-existencial de Martin Heidegger (2012a), buscando compreender as experiências subjetivas relacionadas à sociedade do desempenho e seus impactos na saúde mental dos indivíduos, e as consequências do apagamento da alteridade, marcada por uma crescente padronização do sujeito

e pela cultura da performance e do desempenho, conforme descrita por Byung-Chul Han.

4. RESULTADOS

Diante da análise proposta, é de fácil percepção que a sociedade contemporânea, centrada na autoperformance, no verbo modal positivo e na produtividade, gera e gerará consequências psíquicas profundas nos sujeitos. A transição bem delimitada da sociedade disciplinar para a sociedade do desempenho, como apontada por Byung-Chul Han, representa não uma forma de libertação dos dispositivos de controle, mas uma nova forma de dominação, no qual o sujeito ao mesmo tempo que é o oprimido se torna seu próprio opressor. A liberdade, antes um ideal, é transformada em uma exigência coercitiva de superação constante.

Martin Heidegger, um filósofo existencialista, traz conceitos que se alinham ao que Byung-Chul Han traz em suas obras. Em sua ontologia de “Ser e o Tempo” (2012a) Heidegger entende o ser humano (*Dasein*) como um ser temporal por essência. Isso significa que ele se projeta para o futuro, se compreende a partir do passado e atua no presente. Essa estrutura é chamada por ele de *de*. E isso se exemplifica através da sociedade atual, focada no desempenho máximo, na abominação do ócio, no qual o sujeito é “convidado” a existir inautenticamente. O que domina na sociedade atual é o “se” (“se faz”, “se espera”, “se exige”) o que acarreta o apagamento da singularidade e distancia o indivíduo de sua própria essência.

A alienação do sujeito de si, o não reconhecimento da sua autenticidade e as crises existenciais contemporâneas, nada é mais do que o sintoma de uma época marcada pelo excesso de positividade e pela negação da negatividade, originária do ser humano. A anulação do tempo de inação, da escuta, da presença genuína, é sintoma de uma sociedade inautêntica, abrindo caminho para que doenças psíquicas, como a depressão, burnout e a ansiedade, e também as crises existenciais permeiam, mas não como desvios individuais, e sim como expressões legítimas de um mal-estar estrutural profundamente enraizado no modo de ser contemporâneo.

Portanto, é fundamental compreender a nova estrutura da sociedade para que possamos fazer uma psicologia ampla e contemporânea. O conceito de temporalidade para a psicologia, mas principalmente para fenomenologia é de suma importância, pois permite entender o sujeito em sua historicidade, nas experiências vividas e no tempo em que está inserido. Ao compreendermos a sociedade e a temporalidade que moldam o indivíduo, conseguimos acessar de forma mais profunda a constituição de sua subjetividade e das formas como ele se relaciona com o mundo. Como exposto por Heidegger o *Dasein* é um modo de ser do sujeito para o mundo, nesse viés a construção de sua autenticidade, de seu modo de ser se dá para com o outro. Porém, cabe a psicologia contemporânea reconhecer essa abertura do sujeito ao mundo e ao outro, mas também estabelecer uma diferenciação entre o que pertence à sua essência e o que é fruto de influências externas. Essa distinção não se dá

de forma brutal, individualista e rígida, mas sim de um processo contínuo de reconhecimento de si, do seu lugar no mundo e da apropriação de sua própria existência no mundo. O sujeito ao ser lançado no mundo, se depara constantemente com milhares de escolhas, expectativas sociais, normas e olhares que podem favorecer ou ocultar a sua autenticidade.

Nesse sentido, a escuta clínica deve estar atenta a temporalidade vivida pelo indivíduo, o que é apresentada nas obras de Byung-Chul Han - Ao presente que se impõe constantemente e ao futuro que se projeta como ideal para o sujeito – em uma sociedade marcada pela liberdade coercitiva, aonde o ser autêntico é constantemente minimizado em prol da necessidade de se adaptar e ser firme como capaz, como parte da sociedade, a temporalidade do sujeito se vê comprimida. O passado se torna alvo de frustração, o presente, é transformado em urgência, alcance de metas e resultados, tornando o sujeito alienado da sua presença no mundo, apenas o transformando em uma máquina de proficiência, e o futuro, por sua vez torna-se campo de antecipação e ansiedade, uma corrida incessante para alcançar o sucesso e a felicidade.

Portanto, a tarefa da psicologia, é acolher esse vir-a-ser, ajudando o sujeito a se reconhecer como sujeito de possibilidades e como próprio criador de sua existência e essência, considerando a estrutura atual da sociedade e os atravessamentos sociais, históricos, culturais e relacionais que a Sociedade do Desempenho impõe, promovendo espaços de escuta e reflexão crítica onde ele possa ressignificar sua trajetória, resistir às pressões normativas de produtividade e eficiência, e construir sentidos mais autênticos e singulares para sua vida.

REFERÊNCIAS

DAS MAN: O Fantasma do Sucesso – Henrique Melo. Disponível em:

<<https://henriquemelopsicologo.com.br/2023/03/31/das-man-o-fantasma-do-sucesso/>>. Acesso em: 19 jun. 2025.

CASSAL, Luan Carpes Barros, GARCIA, Aline Monteiro, BICALHO, Pedro Paulo Gastalho. **Psicologia e o dispositivo da sexualidade: biopolítica, identidades e processos de criminalização**. Psico, Porto Alegre, PUCRS, v. 42, n. 4, pp. 465-473, out./dez. 2011

ANDRADE, R. D. S. **Da biopolítica de Foucault para a psicopolítica de Byung-Chul Han: a nova ferramenta de poder**, Kairós: Revista Acadêmica da Prainha ISSN: 1807-5096 e-ISSN: 2357-9420 Fortaleza, v. 19, n. 2, 2023

CORBANEZI, E. **Sociedade do cansaço**. Tempo Social, v. 30, p. 335–342, 2018.

DANTAS, J. B.; NOVAES, R.; CRISTINA, T. **A patologização da angústia no mundo contemporâneo**. Arquivos Brasileiros de Psicologia, v. 61, n. 2, p. 1–9, 2009

MELO, Marco César de Souza. **Psicopolítica Em Byung-Chul Han: Novas Formas De Controle Na Civilização Tecnológica**. Revista Dialectus. P. 14. 2020.

MILHANO, Â. **Imagem, existência e autenticidade no contexto dos social media: uma reflexão**

hermenêutico-fenomenológica. v. 44, n. spe, p. 231–250, 2021.

RAFAEL, Maria. **A QUESTÃO DA TECNOLOGIA NO PENSAMENTO DE MARTIM HEIDEGGER OU UMA POSSÍVEL LEITURA DA CONFERÊNCIA “SERENIDADE” (1959).** [s.l: s.n.].

RODRIGUES, J. T. **O pensamento de Heidegger e a Psiquiatria: terror e pânico. 2002. Dissertação (Mestrado em Psicologia)** - Departamento de Psicologia da UFF, Niterói, 2012.

VIANA, Moisés dos Santos. **A psicopolítica em Byung-Chul Han: introdução para a crítica das novas tecnologias inovações de poder Interseções: Revista de Estudos Interdisciplinares.** vol. 25, núm. 2, pp. 1-13, 2023

GRANDE ENCICLOPÉDIA Larousse Cultural (1998). São Paulo: Nova Cultura
FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder. Organização e tradução de Roberto Machado.** 29. ed. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2013.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: nascimento da prisão.** 34. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

HAN, Byung-Chul. **Psicopolítica: o neoliberalismo e as novas técnicas de poder.** Tradução: Enio Paulo Giachini. Barueri, SP: Âyiné, 2018.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço.** 6. ed. Petrópolis: Vozes, 2019.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade Paliativa.** Tradução de Lucas Machado. Petrópolis: Vozes, 2021. (Título Original: Palliativgesellschaft - Schmerz Heute).

HEIDEGGER, Martin. **A questão da técnica.** (Org.). Ensaios e Conferências. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 2010.
p. 11-38.

HEIDEGGER, Martin. **Introdução à metafísica.** Tradução: Emmanuel Carneiro Leão. 5. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2012b.

HEIDEGGER, Martin. **Serenidade.** Petrópolis: Vozes, 2001.

HEIDEGGER, Martin. **Ser e tempo.** (F. Castilho Trad.). Campinas: Editora da Unicamp, Petrópolis: Vozes. 2012a (Original publicado em 1927)

Foucault, M. (1988). **História da sexualidade I: A vontade de saber.** São Paulo: Graal.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS (ABNT). **NBR 6021:** Informação e documentação – Publicação periódica técnica e/ ou científica - Apresentação. São Paulo: ABNT, 2016. 14 p.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS (ABNT). **NBR 6022:** Informação e documentação – Artigos em publicação periódica impressa - apresentação. São Paulo: ABNT, 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6023:** Informação e documentação - Referências – Elaboração. Rio de Janeiro: ABNT, 2002.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6024:** Informação e documentação – Numeração progressiva das seções de um documento – Apresentação. Rio de

janeiro: ABNT, 2012.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6028**: Informação e documentação - Resumo – Apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2003.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6030**: Ordem alfabética. Rio de Janeiro: ABNT, 1989.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS (ABNT). **NBR 6032**: Abreviação de títulos de periódicos e publicações seriadas. São Paulo: ABNT, 1989.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6034**: Informação e documentação - Índice – Apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2004.