



JOICE MICAELI BUZZI

**OS EFEITOS DO CULTO DA PERFORMANCE E DESEMPENHO NA
SAÚDE MENTAL DOS SUJEITOS**

**Sinop/MT
2021**

JOICE MICAELI BUZZI

**OS EFEITOS DO CULTO DA PERFORMANCE E DESEMPENHO NA
SAÚDE MENTAL DOS SUJEITOS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Banca Avaliadora do curso de Psicologia – UNIFASIPE, Campus de Sinop - MT, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof.^a Ana Paula P. Cesar

**Sinop/MT
2021**

JOICE MICAELI BUZZI

**OS EFEITOS DO CULTO DA PERFORMANCE E DESEMPENHO NA
SAÚDE MENTAL DOS SUJEITOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Psicologia – UNIFASIPE, Campus de Sinop-MT, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Aprovado em __/__/____

Ana Paula P. Cesar
Professora Orientadora
Departamento de Psicologia – UNIFASIPE

Professor(a) Avaliador(a)
UNIFASIPE

Professor(a) Avaliador(a)
UNIFASIPE

Ana Paula P. Cesar
Coordenadora do curso de Psicologia
UNIFASIPE

Sinop/MT
2021

DEDICATÓRIA

Aos amigos, familiares e colegas da psicologia que me proporcionaram todo apoio emocional para a travessia desse percurso acadêmico.

AGRADECIMENTO

Agradeço aos amigos e familiares que me sustentaram emocionalmente durante toda a trajetória do curso de psicologia. Sem essa rede de apoio, com toda certeza eu não teria chegado até aqui.

“É preciso ter a coragem de reconhecer que a vida não resiste a uma interrogação séria e que é difícil, e mesmo impossível, atribuir um sentido ao que visivelmente não comporta um. Por outro lado, nem que seja por gosto do paradoxo, podemos ser seduzidos por esse naufrágio, pela amplidão, pelo brilho do nada de tudo o que vive.”

(Emil Cioran)

RESUMO

O culto da performance e do desempenho são termos utilizados pelos autores Alain Ehrenberg e Byung-Chul Han para designar os discursos propagados em uma lógica capitalista que pregam de maneira idealizada a autonomia e a capacidade plena dos sujeitos para realizarem tudo o que desejam e para alcançarem o sucesso financeiro. Diante disso, buscou-se identificar quais são os efeitos desses discursos na saúde mental dos sujeitos, uma vez que a pressão interna pelo melhor desempenho pessoal interfere na experiência subjetiva. Através da pesquisa bibliográfica, foi evidenciado que o culto da performance e desempenho ocasiona síndromes depressivas, ansiosas e *burnout*. A importância dessa pesquisa, se deu na possibilidade de ao identificar os efeitos do culto a performance e desempenho, pensar estratégias para a superação dos sofrimentos psíquicos. Os materiais base para a elaboração desse trabalho foram os livros: “O Culto da performance: da aventura empreendedora a depressão nervosa” do sociólogo francês Alain Ehrenberg e “Sociedade do cansaço” do filósofo e ensaísta sul-coreano Byung-Chul Han.

Palavras-chave: Saúde Mental; Performance; Desempenho; Depressão; Ansiedade.

ABSTRACT

The cult of performance are terms used by authors Alain Ehrenberg and Byung-Chul Han to designate the discourses propagated in a capitalist logic that ideally preach the autonomy and full capacity of subjects to do whatever they want and to achieve financial success. Therefore, we sought to identify the effects of these discourses on the mental health of the subjects, since the internal pressure for better personal performance interferes with the subjective experience. Through the bibliographical research, it was evidenced that the performance and performance cult causes depressive syndromes, anxiety and burnout. The importance of this research was due to the possibility of identifying the effects of the cult on performance and performance, thinking of strategies to overcome psychic suffering. The base materials for the elaboration of this work were the books: “The Cult of Performance: From Entrepreneurial Adventure to Nervous Depression” by French sociologist Alain Ehrenberg and “Society of Fatigue” by South Korean philosopher and essayist Byung-Chul Han.

Keywords: Mental Health; Performance; Performance; Depression; Anxiety.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Compilado de mensagens de valorização ao sucesso	43
Figura 2:	50
Figura 3:	51
Figura 4: Compilado de mensagens de valorização ao individualismo e desempenho.....	53

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Livros analisados	41
Quadro 2: Artigos analisados	41

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

TDAH	Transtorno do déficit de atenção com hiperatividade
SB	Síndrome Burnout

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
1.1 Problematização.....	13
1.2 Justificativa	14
1.3 Objetivos.....	10
1.3.1 Objetivo Geral	15
1.3.2 Objetivos Específicos	15
1.4 Procedimentos metodológicos.....	15
1.4.1 Tipo de Pesquisa	16
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	18
2.1 Saúde e doença mental	18
2.2 A formação dos sujeitos	22
2.3 A sociedade e o indivíduo.....	25
2.4 Capitalismo	28
2.5 O culto da performance	32
2.6 O homem do desempenho	36
2.7 O esgotamento do ego.....	39
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	41
3.1 Estratégias terapêuticas	58
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	62
REFERÊNCIAS	64

1. INTRODUÇÃO

Os discursos voltados para a performance, desempenho e empreendedorismo, assim como os de autoajuda, estão encontrando terreno fértil na sociedade moderna ocidental. A iniciativa e a motivação se transformaram em dogmas para serem incorporados na rotina dos sujeitos. A sociedade de desempenho, como conceitua o filósofo Byung-Chul Han no livro “Sociedade do cansaço”, é aquela que força as pessoas a uma auto exploração, transformando-as em escravas de si mesmas ao substituírem a exploração externa oriunda de mecanismos de controle sociais de proibição pela ideia de liberdade e poder.

O filósofo aponta que essa mudança se deve por influência do sistema econômico capitalista, pois em um processo de produção, nada mais rentável do que fazer a exploração ser do homem para com ele mesmo, fazendo-o acreditar ser livre e autônomo, não mais condicionado a obediência dos outros.

Por meio disso, se desenvolveu um novo espaço subjetivo, um novo imaginário de homem moderno: aquele que produz a qualquer custo, que só enxerga valor pessoal em si quando empreende. De alguma forma, isso deve produzir efeitos na saúde mental das pessoas, pois nota-se um aumento nos índices das patologias mentais, inclusive aquelas relacionadas ao trabalho, enquanto transformações nos paradigmas sociais como essas acontecem.

O “Culto do performance” é título dado ao livro do sociólogo francês Alain Ehrenberg, ao qual argumenta como a proposta de empreender e assumir riscos está associada a emergência dos discursos esportivos, empresariais e de consumo, sobretudo na mídia. Isso implicaria num processo de idealização do desempenho individual, de figuras que representam poder, empreendedorismo, sucesso e liberdade financeira. Nessa pesquisa, serão investigados os impactos para os sujeitos desse regime obstinado de excelência.

Em um contexto sociopolítico marcado por instabilidade e insegurança – ainda mais em crises sanitárias como a provocada pela pandemia do covid-19 – pretende-se analisar se o medo despertado por essas circunstâncias faz as pessoas da sociedade moderna ocidental ficarem mais suscetíveis à adoção de discursos que prometem resolver, facilitar e organizar a vida complexa e caótica experimentada.

É consenso que pessoas com problemas financeiros, conflitos internos e interpessoais apresentam baixos níveis de autoestima. Diante da fragilidade da vida emocional, deseja-se investigar se a incorporação dos discursos cultuadores da performance tornam-se ainda mais propensas nessas condições. Diante disso, o que se pretende com essa pesquisa bibliográfica é apontar os efeitos que tais cultos podem provocar na saúde mental – muitas vezes já debilitada - dos sujeitos. Desse modo, pensar alternativas de tratamento e mecanismos de enfrentamento para os possíveis sofrimentos psíquicos encontrados.

1.1 Problematização

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o Brasil é o país mais ansioso do mundo e o quinto mais depressivo, ao mesmo tempo, o consumo de psicotrópicos cresce no país. Diante da pandemia do novo coronavírus, a venda de medicamentos psiquiátricos aumentou ainda consideravelmente. A situação de crise sanitária pelo covid-19 acentuou os índices de transtornos mentais no Brasil de forma esperada, uma vez que a saúde mental da população costuma ser afetada por períodos de instabilidade e insegurança como esses. Isso faz levantar sinais de alerta para a investigação das razões anteriores que possam ter contribuído para o adoecimento mental das pessoas, ao qual a pandemia atual evidenciou.

Nesse sentido, as constantes transformações de paradigmas sociais e políticos afetam a forma como os sujeitos simbolizam sua atuação no mundo. Sua noção de sujeito é atravessada por questões sociais e discursos que permeiam as mídias sociais e os veículos de comunicação. Um desses discursos é o do culto a performance e desempenho, que segundo o teórico Byung-Chul Han, aprisiona o indivíduo a si mesmo, em uma busca frenética por melhores resultados em sua produção cotidiana. Sua vida passa a ser entendida como uma grande empresa, em que tempo é dinheiro e não deve ser gasto com ociosidade, pois tempo ocioso não rende e é tomado como desperdício. O valor pessoal passa a ser valor de produção de riqueza, pois somente através do prestígio social adquirido pelo dinheiro, o sujeito encontra a validação social da qual carece.

Por causa disso, essa pesquisa se propõe a responder quais são os efeitos desse culto da performance e do desempenho na saúde mental dos sujeitos ocidentais. Com o objetivo de fomentar o debate para a elaboração de estratégias de superação dos sofrimentos psíquicos que podem ser engendrados por esses discursos.

1.2 Justificativa

O culto da performance e do desempenho são termos utilizados pelos autores Alain Ehrenberg e Byung-Chul Han. Referem-se aos discursos propagados em uma lógica capitalista, pregam a autonomia e a capacidade plena do indivíduo fazer tudo para alcançar o sucesso, sem restrições a não ser sua própria motivação. Este sucesso está atrelado à ideia de poder econômico. Cria-se uma realidade na qual todos são capazes de empreender, realizar e traçar seu próprio destino. Com isso, o desempenho individual, seja no trabalho ou em outros âmbitos da vida cotidiana, é associado à ideia de heroísmo. O sujeito é aquele que empreende e enxerga valor em si mesmo somente a partir dessa perspectiva.

Dentro desse cenário, as relações sociais se esvaziam, o individualismo e o “eu” se sobressaem. A subjetividade é construída a partir desse prisma. Não há mais espaço para a alteridade. Sobra apenas uma briga interna consigo mesmo para conquistar a melhor versão, potente, construtiva e imbatível.

O problema se apresenta quando essa nova subjetividade pode formar pessoas cada vez mais doentes e sobrecarregadas psicologicamente. Incapazes de gerir, elaborar e muitas vezes identificar seus conflitos internos e pessoais. Em meio a uma modernidade tecnológica de redes sociais, os algoritmos apresentam conteúdos em conformidade com o perfil psicológico dos usuários, sem lugar para o contraditório. Os relacionamentos frustrados são substituídos rapidamente por outros, mais fugazes ainda. Para Byung-Chul Han, vivencia-se atualmente um tempo de violências neuronais. Sofrimentos psíquicos como depressão, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade e *Burnout* são apontados pelo autor como decorrência da cobrança interna pela melhor performance enquanto se simboliza isso como liberdade.

Ao invés do antigo paradigma freudiano do inconsciente repressivo, em que os indivíduos se submetiam aos mecanismos de controle externos e a partir disso formavam um superego estruturado e punitivo, segundo o filósofo, o sujeito moderno ocidental do desempenho projeta-se em um ideal de eu inalcançável. Torna-se por isso mesmo, escravo de suas idealizações. Todas elas nutridas pelo modelo de produção capitalista em forma de propaganda e marketing.

A importância dessa pesquisa se dá na possibilidade de ao identificar os efeitos do culto da performance e desempenho na saúde psicológica dos sujeitos, pensar estratégias para a superação dos sofrimentos psíquicos que podem decorrer disso. Além de que, trazer conceitos da

sociologia e filosofia para dialogarem com a psicologia enriquece o debate e o campo de visão para a atuação psicológica. Independente da área na qual se atue, a percepção transdisciplinar dos fenômenos mentais é parte imprescindível para compreender os sujeitos, suas limitações e a potência das forças contextuais na formação da subjetividade. Isso resulta também em um entendimento cada vez mais complexo, como verdadeiramente o é, do que significa saúde e doença mental. Do que é passível de reparação e transformação e do que é passível de acolhimento e resignação. Sem reducionismos teóricos, a prática psicológica se torna mais efetiva e próxima da autenticidade científica.

1.3 Objetivos

1.3.1 Geral

Identificar quais são os efeitos do culto da performance e do desempenho na saúde mental dos sujeitos.

1.3.2 Específicos

- Conceituar e contextualizar o termo “culto da performance” e do desempenho na perspectiva dos autores Alain Ehrenberg e Byung-Chul Han
- Definir saúde mental em contraposição com doenças mentais.
- Pensar estratégias para a superação dos sofrimentos psíquicos que podem ser engendrados pelo culto a performance e desempenho.
- Debater sobre o esgotamento do ego na perspectiva de uma sociedade do desempenho.
- Promover a interação de conceitos da sociologia e filosofia com a psicologia.

1.4 Procedimentos metodológicos

De forma geral o ato de pesquisar refere-se à busca de conhecimento, a procura de respostas para questões especificamente elaboradas. Diante disso, a pesquisa científica propõe-se a investigar de modo sistemático e organizado um determinado objeto de pesquisa, a fim de produzir saberes pertinentes ou mesmo encontrar verdades parciais que podem e devem ser refutáveis a medida que a sociedade e os instrumentos de aferição se transformam e desenvolvem. É uma forma de apreender a realidade e produzir conhecimentos. (PRODANOV, 2013).

Os procedimentos metodológicos dizem respeito à maneira pela qual se buscou chegar a um determinado fim, no caso, como se encontrou as respostas para a questão problema da pesquisa. Isto é, o conjunto de procedimentos técnicos e intelectuais empregados para atingir o conhecimento desejado. (PRODANOV, 2013).

Nesse sentido, existem tipos de pesquisa científica, organizadas de acordo com os objetivos, interesses, campos e métodos utilizados para alcançar os dados e informações necessárias para responder o problema principal da pesquisa. (PRODANOV, 2013).

1.4.1 Tipo de pesquisa

O presente trabalho monográfico se constitui como uma pesquisa bibliográfica. A palavra “Bibliografia” advém de (biblio= livro; grafia=descrição, escrita), portanto, se baseia na construção de saberes por meio de livros e artigos já publicados. “A pesquisa bibliográfica vincula-se à leitura, análise e interpretação de livros, periódicos, manuscritos, relatórios, teses, monografias, etc. (ou seja, na maioria das vezes, dos produtos que condensam a confecção do trabalho científico)”. (ZAMBELLO et al, 2018).

Diante disso, os materiais base para a pesquisa bibliográfica desse trabalho são os livros: “O Culto da performance: da aventura empreendedora a depressão nervosa” do sociólogo francês Alain Ehrenberg e “Sociedade do cansaço” do filósofo e ensaísta sul-coreano Byung-Chul Han. Também aos artigos “O culto da performance: o novo modelo de trabalho do século XXI” do pesquisador Thiago Alencar da Rocha; “O culto (in)quieto do eu eficaz” do pesquisador Marcelo Nunes Sayão; “O sofrimento psíquico e as tensões da autonomia na sociedade dos indivíduos” da doutora em psicologia social Marília Antunes Dantas; e “Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença” dos pesquisadores Vitória Nassar Viapiana, Rogério Miranda Gomes e Guilherme Souza Cavalcanti de Albuquerque.

Do ponto de vista da abordagem do problema, essa pesquisa se configura como qualitativa, pois entende que há dinamismo entre o mundo real e o sujeito, “um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que não pode ser traduzido em números.” (PRODANOV, 2013).

É importante destacar que no capítulo de Análise e Discussão de dados, além de identificar os possíveis efeitos do culto da performance e desempenho na saúde mental dos

sujeitos, também se pretende pensar e discutir quais estratégias podem ser utilizadas para o enfrentamento dos sofrimentos psíquicos identificados.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Neste capítulo busca-se identificar, discutir e esclarecer os conceitos teóricos pertinentes para o tema e o problema dessa pesquisa. Com o propósito de delinear um quadro teórico e uma estrutura conceitual para sustentar o desenvolvimento do trabalho, assim como, situar o leitor e auxiliá-lo na compreensão do trabalho científico. Os conceitos aqui apresentados são resultado do processo de levantamento de dados e análise do que já foi publicado na literatura científica a respeito do objeto de estudo escolhido.

2.1 Saúde e doença mental

Saúde mental é, antes de tudo, uma área do conhecimento e uma atuação técnica reconhecidamente complexa, plural, intersetorial e atravessada por múltiplos saberes. Não se limita apenas a compreensão da psiquiatria médica, menos ainda a figura do psiquiatra. (AMARANTE, 2007). Possui conceitos plurais, construídos ao longo de processos históricos sócio-políticos e práticas em saúde. Em cada período histórico, assumiu definições que foram sendo transformadas à medida que os debates consolidaram novas formas de enxergar e entender a saúde humana, inicialmente restrita ao campo da medicina. (GAINO et al, 2018).

Em 1946, a Organização Mundial da Saúde (OMS), definiu saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade". Isso para a época representou um marco inovador e ambicioso na compreensão da saúde, pois incluiu aspectos físicos, mentais e sociais no fenômeno. (GAINO et al, 2018).

Contudo, no decorrer dos 75 anos da sua elaboração, o conceito recebeu intensas críticas. Apesar das boas intenções, compreender saúde a partir de um referencial de “completo bem estar físico, mental e social” é uma proposta irreal, uma vez que as limitações humanas e ambientais tornam essa completude inalcançável. (GAINO et al, 2018). De toda forma, essa definição simbolizou um grande avanço para a história do conceito.

Historicamente, há dois grandes paradigmas relacionados à saúde mental: o biomédico e o da produção social de saúde. (GAINO et al, 2018). O paradigma biomédico refere-se à dicotomia entre saúde mental e doença. Baseia-se em uma prática assistencial no tratamento e nas manifestações da doença mental, na “loucura como sendo essencialmente o objeto de estudo da

psiquiatria”. (GAINO et al, 2018). Portanto, baseado também em concepções de normalidade versus anormalidade.

Entretanto, parece óbvio, mas é muito difícil definir o que vem a ser “doença”. Em muitos livros, encontramos a definição de saúde como ausência de doença. Do mesmo modo que encontramos que doença é a ausência de saúde. [...] Realmente nos deparamos com um impasse. O que é normal? O que é ser normal? [...] Para certos temas, para certas questões, fica bastante mais claro que o modelo científico dualista-racionalista (erro vs verdade) não é suficiente para lidarmos efetivamente com determinados problemas. (AMARANTE, 2007, p. 18-19).

O fundador da psiquiatria Philippe Pinel (1745-1827) foi o responsável por conceber a saúde mental a partir do dualismo-racionalista. Foi ele quem primeiro transformou o hospital em espaço para o tratamento do que ele considerava “alienação mental”. Os alienistas eram aqueles acometidos por distúrbios no âmbito das paixões, sofriam de desarmonias e alterações na mente e na razão, devido a isso, podiam ter sua percepção da realidade alterada. Isso acabou por representar um risco para as pessoas, pois os indivíduos que não tinham a capacidade de discernir entre a realidade e o erro, poderiam ser capazes de colocar a sociedade em perigo. Posto isso, o conceito de alienação mental contribuiu para que se desenvolvesse uma atitude de medo e discriminação contra as pessoas que apresentassem tais distúrbios. (AMARANTE, 2007).

A maneira como Pinel encontrou para tratar os alienados mentais foi impondo o isolamento do convívio social. A hospitalização integral servia tanto para observar empiricamente a manifestação e progressão da doença com o objetivo de realizar diagnósticos mais apurados, quanto para o tratamento moral, que consistia na exigência de ordem e disciplina para a mente desregrada encontrar novamente seus verdadeiros pensamentos e sentimentos. Nesse sentido, o hospital passou a ser entendido como um local de cura terapêutica, uma instância comprometida com o tratamento. (AMARANTE, 2007).

A imposição de regras, horários, condutas e regimentos próprios da instituição hospitalar pretendia servir de função terapêutica para reorganizar as paixões desajustadas dos alienados. Por isso, Pinel chamava de “trabalho terapêutico” o esforço de “reeducar a mente, afastar os delírios e ilusões e chamar a consciencia à realidade”. (AMARANTE, 2007, p. 33). Em uma época de plena transição para o modo de produção capitalista, o trabalho era tomado como meio de reeducação das desregulações da mente e das paixões incontroláveis. (AMARANTE, 2007).

Nesse período, o hospital assumiu ainda uma função não somente terapêutica, mas reguladora. Era parte do aparato político e social do Estado. Foi controlado por autoridades e pelo

judiciário, portanto, eram eles quem determinavam – muitas vezes através de ordens judiciais - o local e o espaço social para os loucos e a loucura. (AMARANTE, 2007).

Assim nasce o paradigma biomédico, em meio a intensas transformações sociais, entre elas a revolução francesa, que ajudou a consolidar pelo mundo ocidental o modelo pineliano de tratamento da loucura. Contudo, ao longo dos anos, o alienismo de Pinel sofreu muitas críticas. A internação psiquiátrica consolidada na época começou a ser questionada mais intensamente a partir da Segunda Guerra Mundial. A desconfiança na natureza humana, a partir da crueldade e da solidariedade experimentadas na guerra, fez com que as atenções se dirigissem aos hospitais psiquiátricos. Verificou-se que as condições de vida oferecidas aos internos eram de absoluta falta de dignidade humana. (AMARANTE, 2007).

Além disso, as críticas também se direcionaram ao fato de que é muito difícil e controverso estabelecer as fronteiras entre o normal e o patológico, entre a loucura e a sanidade. Foi questionado também as evidentes funções sociais de segregação da população marginalizada promovidas pelo hospício. Nessa circunstância, se desenvolve a reforma psiquiátrica e a luta antimanicomial. (AMARANTE, 2007) Lutas que continuam reverberando nos dias atuais.

Essas reformas foram importantes para o surgimento de novos paradigmas na saúde mental: os das produções sociais de saúde. A compreensão da saúde mental passa a incluir as influências sociais, econômicas e culturais dos sujeitos na experiência, torna-se menos restrita ao fenômeno exclusivo da doença. (GAINO et al, 2018).

No âmbito da Antipsiquiatria não existiria, enfim, a doença mental enquanto objeto natural como considera a psiquiatria, e sim uma determinada experiência do sujeito em sua relação com o ambiente social. Na medida em que o conceito de doença mental era então rejeitado, não existiria exatamente uma proposta de tratamento da “doença mental”, no sentido clássico que damos à ideia terapêutica. O princípio seria o de permitir que a pessoa vivenciasse a sua experiência; esta seria, por si só, terapêutica, na medida em que o sintoma expressaria uma possibilidade de reorganização interior. Ao “terapeuta” competiria auxiliar a pessoa a vivenciar e a superar este processo, acompanhando-a, protegendo-a, inclusive da violência da própria psiquiatria. (AMARANTE, 2007, p. 53-54).

Para reforçar essa ideia de saúde como produto subjetivo ligado as experiências sociais e culturais dos sujeitos, a OMS vai definir saúde mental como “um estado de bem estar no qual o indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade.” (GAINO et al, 2018).

Diante disso, o conceito adotado pela agência de saúde baseia-se em aspectos funcionais. O sujeito saudável mentalmente é aquele que pode produzir, logo, o patológico seria o

disfuncional, impedido do livre funcionamento na vida cotidiana, isso produziria sofrimento para ele mesmo ou seu grupo social. Em boa parte dos manuais diagnósticos de doenças mentais, um aspecto decisivo para o enquadramento de uma psicopatologia é a consideração do sofrimento clinicamente significativo, isto é, “causar prejuízo no funcionamento social, acadêmico, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.” (APA, 2014). Os limites entre o normal e o patológico são imprecisos e polêmicos, sobretudo quando se trata de aspectos psicológicos, portanto é necessário avaliar a vida de uma pessoa em seus aspectos globais. Em geral, a definição vigente entende que a saúde mental promove um bom funcionamento social, uma boa capacidade para ligar-se afetivamente aos outros e desenvolver e potencializar suas competências individuais, além de se ajustar as demandas do meio externo.

Acrescenta-se ainda uma questão pertinente ao debate em saúde e doença mental, proposta pelo filósofo francês André Comte-Sponville:

Não esqueçamos, porém, que a medicina só é válida para os doentes, e que não se poderia considerar como tal todo indivíduo que teme morrer, sofrer ou não ser amado. Onde está o sintoma? Onde está a patologia? Ele sofrerá de fato, morrerá de fato, e jamais será amado, com toda evidência, como o teria desejado. E então? Resta-lhe enfrentar isso, aceitar isso, superar isso, se puder, em vez de fugir. Sofre com isso? Mas onde se viu que todo sofrimento seja patológico? Que todo sofrimento seja nefasto? Ele o é, se impede viver ou agir. Mas se ele ajuda? Se impele a isso? Se é fator de revolta ou de combate? Vai-se renunciar a pensar, porque isso angustia? A viver, porque isso causa medo? A amar, porque isso causa dor? Aceitemos, ao contrário, tanto quanto pudermos, e o podemos apesar de tudo, ao menos um pouco, ao menos às vezes, e esse é justamente o sinal de nossa sanidade, aceitemos em vez de sofrer e de tremer. (COMTE-SPONVILLE, 1997, p. 16).

O filósofo lembra que a psicopatologização de toda e qualquer espécie de sofrimento humano, pode ser um erro e não deve ser considerada como regra. Pois assim sendo, todos seriam considerados doentes, uma vez que todos podem sentir medo de morrer, não ser amado, perder seus entes queridos, envelhecer e ficar sozinho. A depender do contexto, é adequado sofrer ou se enfurecer. Por isso, nem sempre sentimentos negativos podem ser entendidos como passíveis de tratamento.

É válido ressaltar ainda que a psicopatologia, área de estudo reservada aos sofrimentos psíquicos, está sujeita aos construtos sociais. O que é considerado ou não doença psicológica, depende de como um dado contexto sociocultural determina o que são manifestações adequadas ou inadequadas ao seu meio. Por isso, frequentemente novas doenças mentais são incluídas nos manuais diagnósticos, assim como, outras são retiradas. Em um ambiente de constantes

transformações, a revisão psicopatológica e as frequentes discussões teóricas são imperativas para a construção de uma ciência que dê conta da complexidade que lhe é inerente.

2.2 A formação dos sujeitos

Compreender a formação dos sujeitos implica afirmar que esses sujeitos não nascem prontos, estão submetidos a estruturas que os realizam, compõem e moldam. A etimologia da palavra sujeito aponta para a sua função subordinada: do latim “*subiectus*”, que significa “submeter, subordinar”. (DICIO, 2021). Na tradição filosófica, sujeito é entendido, de modo geral, como o “espírito que conhece, em relação ao objeto que é conhecido.” (DICIO, 2021). Nesse sentido, compreender os sujeitos aponta para dois caminhos iniciais: o da consciência e o do aprendizado. Caminhos que em um primeiro momento parecem distintos, mas se articulam em conjunto.

No livro “*Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais*”, Paulo Dalgarrondo (2019) apresenta as funções psíquicas elementares das quais constituem os sujeitos. Porém, ressalta que apesar das áreas serem apresentadas de maneira isolada, isto serve apenas como um procedimento artificial para garantir o aprofundamento nos fatos psíquicos. As funções psicológicas não são objetos naturais, autônomos e compartimentalizados, são construtos aproximativos da psicologia para expressar a totalidade dos sujeitos. Não agem em separado, mas em associação. (p. 67).

Diante disso, a consciência e o aprendizado caminham juntos para a constituição dos sujeitos. A consciência, de modo geral, possui três acepções: a definição neuropsicológica, a psicológica e a ético-filosófica. A primeira refere-se à consciência como estado de vigília, de atenção ao aqui e agora, ao grau de clareza das sensações imediatas do sujeito. A segunda é considerada como todas as experiências conscientes de um indivíduo em um dado momento, entendida como a capacidade do sujeito perceber e conhecer os objetos da realidade. A terceira e última definição de consciência emprega o termo como a habilidade de tomar conhecimento dos deveres éticos, os direitos e as responsabilidades em uma determinada dinâmica social. O sujeito consciente é aquele ciente do seu papel moral, ético e político. (DALGALARRONDO, 2019, p. 69).

A psicologia clássica compreendia a consciência como uma entidade passiva, uma tábula rasa que seria preenchida com as experiências do mundo, dessa forma, seria marcada pelas

vivências do sujeito em contato com a realidade. Contudo, a corrente filosófica fenomenológica, inicialmente desenvolvida por Edmund Husserl (1859-1938), se empenhou para reverter essa ideia de passividade, atribuiu à consciência uma função ativa de intencionalidade. A intenção fundamental da consciência é conhecer algo, sempre voltada para a apreensão e simbolização dos objetos percebidos, nesse sentido, não seria simplesmente uma tábula rasa, pura e vazia. (DALGALARRONDO, 2019, p. 69).

Fundamentalmente a consciência também possui um caráter único, subjetivo e qualitativo. Isto é, cada sujeito possui sua própria experiência consciente, por isso mesmo, única e subjetiva. Além disso, toda experiência consciente vem acompanhada de um valor qualitativo especial. Banhar-se em um rio, tem um valor qualitativo diferente de tomar uma cerveja com os amigos. Cada pessoa ainda qualificará essas experiências de modo diferente das outras pessoas. O que pode ser agradável para alguém, pode não ser para outro. Nesse sentido, a consciência também é orientada em uma percepção de prazer e desprazer. (DALGALARRONDO, 2019).

Para Freud (1856-1939), conhecido fundador da psicanálise, o desenvolvimento do Ego, instância responsável pela noção do Eu e equilíbrio da psique, se dá pela interação e pelo aprendizado da realidade física e social do sujeito. Inicialmente, o bebê é constituído apenas por pulsões, impulsos que buscam a satisfação para obtenção de prazer. Ainda não existem fronteiras entre mundo interior e exterior, para o bebê as fontes de sensações são indistintas, ele é tudo o que existe. À medida que as barreiras da realidade física aos objetos de prazer se interpõem, um mundo fora de si é percebido. O ego se forma como resposta, como a instância que separa o eu do todo. (FREUD, 2011).

A partir dessa perspectiva, o sujeito pode ser entendido como um produto da realidade social. Pois foi somente a partir de um ambiente externo já constituído, que pôde desenvolver sua noção de eu interior. Teóricos como Alfred Adler, Erik Erikson e Karen Horney, por exemplo, reforçaram a ideia de que o ambiente é fator decisivo na formação dos sujeitos.

Para Adler (1870-1937), “cada pessoa é basicamente um ser social. Nossa personalidade é moldada pelo nosso ambiente e interações sociais peculiares, e não pelos esforços de satisfazer nossas necessidades biológicas.” (D. SCHULTZ; S. SCHULTZ, 2015, p. 113). Dessa forma, o ambiente social influencia a maneira como o sujeito se coloca no mundo, vivencia suas emoções, sentimentos, crenças e percepções. De acordo com Erikson (1902-1994), os fatores biológicos inatos não dão conta de explicar completamente a personalidade humana, por isso, reconheceu o

impacto das forças contextuais e históricas na formação dos sujeitos. Segundo Gordon Allport (1897-1967) a dotação genética de uma pessoa interage com o ambiente social, por causa disso, não existem duas pessoas iguais. (D. SCHULTZ; S. SCHULTZ, 2015).

Posto isso, entende-se que toda ação individual, toda escolha pessoal, pressupõe uma construção anterior de personalidade, crenças, valores e desejos que foi constituída ao longo de um determinado contexto histórico, familiar e cultural. A comunidade, isto é, a estrutura social, atravessa o sujeito desde o seu nascimento, até a morte.

Um recém-nascido é completamente dependente do apoio externo para sobreviver, sozinho não possui autonomia para buscar alimento, abrigo e proteção. Sua principal fonte de nutrição é o leite materno. Por isso, o homem é considerado um ser social. Depende de uma comunidade minimamente estabelecida para sobreviver aos primeiros anos de vida. Na evolução biológica da espécie humana, o agrupamento de seres humanos foi selecionado naturalmente. Uma mãe sozinha com seu bebê, na vida selvagem, não conseguiria sobreviver por muito tempo, pois precisaria deixar a prole sozinha para buscar comida. Portanto, precisa de outras pessoas para ajudar nessa tarefa. (HARARI, 2018). A sobrevivência posterior desse bebê também se sujeita as experiências emocionais e afetivas vivenciadas durante o seu desenvolvimento. Além das necessidades básicas de sobrevivência, como a alimentação, respiração, descanso, sono e hidratação, o afeto é um dos principais componentes para um pleno desenvolvimento humano. (D. SCHULTZ; S. SCHULTZ, 2015).

William Glasser (1925-2013) ressalta ainda que o sujeito ao buscar prazer e evitar a dor, o faz para satisfazer “cinco necessidades geneticamente codificadas: sobrevivência, amor e pertencimento, poder, liberdade e diversão. [...] e apenas por meio de relacionamentos humanos podemos satisfazer essas necessidades”. (LIVRO DA PSICOLOGIA, 2016, p. 241).

Já em fase de caminhar com as próprias pernas, com a linguagem adquirida, em condições psicológicas e físicas para atuar no meio externo e garantir sua própria sobrevivência, o comportamento humano, as decisões tomadas e as experiências emocionais experimentadas ainda são influenciadas por fatores externos.

Uma das questões mais discutidas no âmbito das ciências psicológicas é justamente em que medida o ambiente, a genética e os fatores internos entendidos como a cognição e o inconsciente, influenciam e podem determinar o comportamento humano. Em vista disso, para

compreender a formação dos sujeitos é necessário ressaltar a influência combinada dos fatores genéticos, físicos, emocionais e contextuais. (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

O homem é considerado um ser biopsicossocial, isto é, composto por características biológicas, psicológicas e sociais. A expressividade da vida humana, não pode ser resumida a um ou outro fator. Esses fatores de influências não podem ser entendidos de maneira isolada, uma vez que se retroalimentam. Até mesmo o dualismo entre mente e corpo tem sido questionado, muitos estudiosos concebem que o homem é uma coisa só: um organismo em interação com o mundo.

2.3 A sociedade e o indivíduo

A sociedade e o indivíduo muitas vezes são interpretados como opostos. Na história do pensamento humano tenta-se sem sucesso identificar quem veio primeiro. Isto seria o mesmo que responder sobre o ovo e a galinha. Para essa empreitada audaciosa, muitas serão as perspectivas e os argumentos adotados, contudo, para Edward Hallet Carr (1982) a sociedade e o indivíduo são indissociáveis e complementares. Não existe indivíduo sem sociedade, nem sociedade sem indivíduos. Todos nascem em uma sociedade já instaurada com suas leis, normas, tradições, culturas e linguagem. Nesse sentido, a linguagem e o meio determinam o caráter do pensamento humano. Por isso, o sujeito desligado da sociedade não teria capacidade para falar e pensar. (CARR, 1982).

Segundo Norbert Elias (1994), quando se fala em sociedade todos entendem mais ou menos o que se pretende dizer. A noção que inicialmente vem a mente é a da sociedade como um conjunto de pessoas. Portanto, várias pessoas juntas formariam uma sociedade. No entanto, uma porção de pessoas unidas na China forma um tipo de sociedade diferente de uma porção de pessoas unidas no Brasil. Além disso, no século XIX a sociedade composta por muitas pessoas no Brasil era diferente das encontradas no século XX. A sociedade se manifesta de muitas maneiras diferentes, tanto em relação ao lugar, quanto ao período histórico ao qual se encontra. (ELIAS, 1994).

Dessa forma, Elias (1994) afirma que existem duas correntes opostas e principais de estudo das formações sócio-históricas: aquelas que acreditam na intencionalidade das transformações nas formas de vida das sociedades, como se indivíduos específicos tivessem planejado e criado as mudanças; e aquelas que desprezam a ideia de intencionalidade, como se as

transformações acontecessem devido a um espírito que orientasse as modificações, sem a interferência direta e consciente dos indivíduos. Uma vez que as transformações nas estruturas sociais acontecem e determinam o estilo de vida das pessoas, suas crenças e rituais, cada corrente busca a seu modo compreender como isso se procede.

Norbert Elias também recorda que do mesmo modo na psicologia existem duas correntes opostas e principais de explicação para os fenômenos psicológicos: aquelas que consideram o indivíduo isoladamente, como algo que pode ser completamente separado e compreendido sem a interferência das demais pessoas; e aquelas que consideram os indivíduos como a soma e a média das manifestações psicológicas de muitos indivíduos. Como se as formações sociais inteiras transcendessem a individual. (ELIAS, 1994)

As duas formas de conceber as transformações sócio-históricas ou os fenômenos psicológicos, desconsideram a relação entre as partes do todo, apenas somam ou subtraem. A teoria da Gestalt ensinou que o todo é diferente da simples soma das partes. O todo incorpora mecanismos de tipos especiais que não podem ser esclarecidos pela observação dos seus elementos isolados. O exame do todo precisa ser entendido na relação entre as partes, não na observação das partes isoladas. (ELIAS, 1994).

O que nos falta — vamos admiti-lo com franqueza — são modelos conceituais e uma visão global mediante os quais possamos tornar compreensível, no pensamento, aquilo que vivenciamos diariamente na realidade, mediante os quais possamos compreender de que modo um grande número de indivíduos compõe entre si algo maior e diferente de uma coleção de indivíduos isolados: como é que eles formam uma “sociedade” e como sucede a essa sociedade poder modificar-se de maneiras específicas, ter uma história que segue um curso não pretendido ou planejado por qualquer dos indivíduos que a compõem. (ELIAS, 1994, p. 16).

Posto isso, a sociedade não pode ser compreendida simplesmente analisando os indivíduos, descolados da sua relação com os outros. Como exposto no tópico anterior “A formação dos sujeitos” ficou bastante clara a interferência dos fatores sociais na constituição dos indivíduos. A sociedade é formada por indivíduos, controlada e transformada por eles, mas adquire um estatuto superior, maior do que a simples soma deles, por isso, as transformações sociais não dependem da simples vontade individual dos sujeitos que a constituem. As estruturas sociais se impõem muitas vezes como barreiras para a realização dos desejos dos sujeitos.

De acordo com Anthony Giddens e Philip W. Sutton a definição prática de sociedade serve “para descrever as instituições e relações sociais estruturadas entre uma grande comunidade

de pessoas que não pode ser reduzida a um mero acúmulo ou agregação de indivíduos.” (2017, p. 53). Nesse sentido, reforça a concepção da sociedade como uma realidade independente da mera aglomeração de sujeitos. Para o fundador da sociologia, Durkheim, a sociedade além de autônoma e exercer influência sobre seus indivíduos, só podia ser entendida dentro de territórios denominados Estados-nação. Essa compreensão se manteve durante a maior parte do século XX, mas foi questionada nos anos 70 com as teorias da globalização. (GIDDENS; SUTTON apud DURKHEIM, 2017, p. 54).

Globalização implica o movimento mais rápido e amplo pelo mundo de pessoas, mercadorias, imagens, recursos financeiros e muito mais, que está remodelando o modo como pensamos e estudamos as sociedades. A Sociologia tradicional trabalhava com o conceito fundamental de sociedade concebido como uma entidade limitada por fronteiras de extensão mais ou menos iguais à do Estado-nação. O pressuposto aqui era de que os Estados eram potentes o suficiente para regulamentar e controlar seu próprio desenvolvimento de modo que os Estados-nação adotassem trajetórias diferentes. Contudo, à medida que as redes e fluxos globais se tornam mais eficazes e fortes, eles tendem a atravessar as fronteiras nacionais, que hoje parecem mais permeáveis do que no passado. (GIDDENS; SUTTON, 2017, p. 57).

Visto isso, compreende-se a natureza dinâmica do conceito de sociedade. É necessário afirmar ainda que a investigação histórica sobre as sociedades não é determinística e não pode prever o futuro porque a realidade física e social é caótica. Muitas forças estão em ação, as interações entre os organismos com o seu meio são complexas e mesmo uma pequena variação na intensidade dessas forças pode produzir efeitos gigantescos e imprevisíveis. O estudo da história das sociedades também não se realiza a fim de identificar causas específicas para eventos específicos. Realiza-se a fim de ampliar os horizontes das possibilidades futuras. (HARARI, 2018).

Compreender que as situações presentes não são naturais – como se fossem esperadas e determinadas - faz com que o mundo possa ser pensado para organizar-se de maneira diferente. Isso não significa que todas as transformações desejáveis sejam possíveis, pois as forças geográficas, biológicas e econômicas muitas vezes criam restrições. Contudo, já é o bastante compreender a complexidade e tentar atuar dentro desse escopo. (HARARI, 2018).

Dessa forma, a relação entre sociedade e indivíduo é marcada pela complexidade. Indivíduos não são tão livres como acreditam ser, pois as estruturas sociais dão forma e conteúdo aos seus pensamentos e desejos. A sociedade introduz no sujeito como ele deve pensar e se comportar. Porém, há ainda alguma margem para o exercício da autonomia. Dentro de determinados parâmetros, os sujeitos agem no mundo, transformam e são transformados por ele.

É uma relação indissociável, por essa razão, a oposição entre indivíduo e sociedade não deveria ser considerada, como postulou Edward Hallet Carr (1982, p. 56). A compreensão que se deve dar atenção é a que leva em conta o processo, a interação e a relação entre esses fenômenos.

2.4 Capitalismo

O capitalismo é um sistema econômico baseado no lucro e na propriedade privada dos meios de produção. Os donos dos meios de produção, isto é, os proprietários das terras, máquinas, indústrias ou ferramentas exploram a força trabalhadora em troca de salários. Dessa forma, geram renda por meio do serviço oferecido e acumulam capital, que se manifesta na forma de bens e dinheiro. Em uma sociedade capitalista, as pessoas são divididas em classes sociais: os burgueses, donos dos meios de produção, e o proletariado, aqueles que vendem sua mão de obra para realizar o trabalho. (PENA, 2021). Segundo a definição de Anthony Giddens e Philip W. Sutton o capitalismo é um “sistema econômico originado no Ocidente baseado no intercâmbio comercial e na geração de lucro visando ao reinvestimento e crescimento dos negócios.” (GIDDENS; SUTTON, 2017, p. 136).

O comércio dos produtos é praticado em um mercado livre, sem nenhuma ou pouca intervenção do Estado. Portanto, a lei de oferta e procura determina os valores que serão atribuídos aos produtos. As empresas avaliam a quantidade de bens de consumo em estoque juntamente com a demanda dos consumidores pelos bens e serviços. Quanto maior a procura e menor a oferta do produto, maior será o preço cobrado. O valor que excede os gastos com a produção e o pagamento dos funcionários é considerado o lucro das empresas. (PENA, 2021).

A partir das ideias do economista escocês Adam Smith em 1776, o lucro das empresas foi considerado desejável para o bem comum e a prosperidade da população como um todo. De acordo com os argumentos apresentados no livro “A riqueza das nações”, quando o lucro de um empreendedor excede o que ele precisa para manter sua família, ele investe o excedente na contratação de novos assistentes, para aumentar ainda mais a produção, em consequência, o lucro. Assim, gera mais emprego e renda. Essa noção representou uma mudança no paradigma social sobre a riqueza. Antigamente, os ricos eram considerados imorais, indignos dos reinos dos céus, pois como a economia não crescia, mantinha-se estagnada, isso significava que quem obtivesse mais recursos, estaria tirando a parte de alguém. Ninguém enriquecia não fosse à custa dos outros, uma vez que a concessão de créditos ainda não era uma realidade. (HARARI, 2018).

Portanto, o lucro privado passou a representar a base para a riqueza coletiva, não mais uma atitude egoísta. O mantra apresentado era de que os lucros da produção deveriam servir para aumentar ainda mais a produção. “Tudo isso depende, entretanto, de os ricos usarem seus lucros para abrirem novas fábricas e contratarem novos empregados, em vez de desperdiçá-los em atividades não produtivas.” (HARARI, 2018, p. 418).

O próprio conceito de “capitalismo” advém dessa compreensão. O capital é diferente da simples riqueza. Riqueza é um recurso desperdiçado, enquanto capital são os bens, dinheiro e serviços destinados a produção. Posto isso, o capitalismo passou a representar não somente um sistema econômico, mas também um sistema de valores morais e éticos em que a livre iniciativa, a prosperidade, a autossuficiência e o capital simbolizavam o bem supremo de uma sociedade.

O capitalismo começou como uma teoria sobre como a economia funciona. Era ao mesmo tempo descritivo e prescritivo – oferecia um relato de como o dinheiro funcionava e promovia a ideia de que reinvestir os lucros na produção leva a um rápido crescimento econômico. Mas, pouco a pouco, o capitalismo se tornou muito mais do que uma doutrina econômica. Hoje engloba uma ética – um conjunto de ensinamentos sobre como as pessoas devem se comportar, educar seus filhos e até mesmo pensar. Sua doutrina fundamental é que o crescimento econômico é o bem supremo, ou pelo menos uma via para o bem supremo, porque a justiça, a liberdade e até mesmo a felicidade dependem do crescimento econômico. (HARARI, 2018, p. 421).

O livre mercado é defendido no capitalismo. Para capitalistas convictos, a economia deve ter a liberdade para influenciar a política, contudo, a política não deve influenciar a economia, pois ela se autorregularia. Segundo eles, melhor do que o governo cobrar altos impostos dos industrialistas para pagar seguros-desemprego, é deixar o dinheiro com eles para que possam abrir novas fábricas e proporcionar novos postos de trabalho. Porém, desconsideram que os burgueses gananciosos podem tentar aumentar seu lucro pagando menos aos funcionários e aumentando a jornada de trabalho, ao invés de reinvestir na contratação de desempregados. (HARARI, 2018).

Os defensores do livre mercado acreditam que aqueles proprietários dos meios de produção que tentassem explorar seus funcionários, perderiam empregados para a concorrência que oferecesse melhores condições de trabalho, no entanto, mais uma vez ignoram que as empresas sem a supervisão do Estado, podem adquirir o monopólio das outras corporações da região, além de fazer conluíus e combinações para que todas reduzam o salário simultaneamente. Por isso, a intervenção da política, por meio dos governos, é importante para a regulação dos

contratos de trabalho. Assim, existem regras, limites e imposições para a maneira como as empresas devem funcionar e garantir direitos a classe trabalhadora. (HARARI, 2018).

Para compreender melhor a ideia de capitalismo, também é necessário compreender a noção de propriedade, uma vez que esse sistema econômico defende a propriedade privada dos meios de produção. Hoppe (2010, p. 18) no livro “Uma teoria sobre o Socialismo e o Capitalismo” explica que a condição para o surgimento da propriedade é a escassez de bens. Se houvessem bens em abundância para todos, sem prejuízo futuro para ninguém, não seria necessário a propriedade. Pois todos poderiam usufruir dos bens em qualquer tempo, sem sofrer danos com isso. Porém, se os bens são insuficientes, eventualmente conflitos sobre o uso desses bens vão surgir. Diante disso, a função dos direitos de propriedade é:

Evitar tais possíveis conflitos sobre o uso de recursos escassos atribuindo direitos de exclusiva propriedade. A propriedade é então um conceito normativo, destinado a tornar possível uma interação livre de contendas, ao estipular normas de conduta mutuamente obrigacionais com relação aos recursos escassos. Não é necessário comentar muito para ver que existe, de fato, escassez de bens – de toda sorte de bens – em qualquer lugar, e que a necessidade de direitos de propriedade é por isto evidente. (HOPPE, 2010, p. 18).

Além da escassez de bens para a emergência da propriedade, os agentes devem ser racionais, capazes de discutir, comunicar e argumentar sobre os problemas normativos de uma propriedade. Pois não há sentido na existência de direitos de posse entre animais selvagens, por exemplo. Portanto, a racionalidade daqueles que discutem os bens é também imprescindível para a existência das normativas. (HOPPE, 2010).

Há ainda duas grandes correntes que contribuíram para explicar o capitalismo, a de Max Weber (1864-1920) e a de Karl Marx (1818-1883). A primeira é chamada de culturalista, pois explica o capitalismo a partir de uma lógica externa a economia. Weber, ao investigar os princípios éticos que estão na base do capitalismo, encontrou esses princípios na teologia protestante calvinista. Segundo sua hipótese, “a vivência espiritual da doutrina e da conduta religiosa exigida pelo protestantismo teria organizado uma maneira de agir religiosa com afinidade a maneira de agir econômica, necessária para a realização de um lucro sistemático.” (CATANI, 1997, p. 10-11).

Ao contrário da doutrina cristã medieval que rejeitava o consumo de bens materiais e considerava o trabalho uma maldição, a concepção protestante valorizava o trabalho profissional como recurso para salvação individual. Para o cristianismo medieval, o trabalho só deveria ser executado se a sobrevivência do homem dele dependesse, mas não deveria funcionar como um

fim em si mesmo. No trabalho não existia nenhum grande mérito, ao contrário, a vida contemplativa e a oração é que conduziam os homens ao reino dos céus. (CATANI, 1997).

Contudo, para o fundamento calvinista, a vocação do homem na terra se torna a sua profissão. As pessoas são convocadas por Deus para além de a contemplação realizarem sua vida nesse mundo por meio do trabalho. O prazer, o gozo e o supérfluo devem ser abdicados em nome de um estilo de vida digno e seguro que privilegie unicamente a subsistência. A salvação pessoal se dá pelo trabalho. No entanto, a riqueza gerada por esse trabalho, não deve ser usufruída, nem tampouco guardada, deve ser reinvestida para gerar mais trabalho. (CATANI, 1997).

A ética difundida pela doutrina calvinista profere que o homem não pode desperdiçar seu tempo em conversas banais, sonhos e uma vida social intensa, pois isso configuraria um pecado mortal. Uma vez que o tempo é breve e precioso, as pessoas deveriam investir na servidão a Deus e garantir seu lugar de eleito unicamente através do trabalho. Diante disso, Max Weber percebe que a teologia calvinista fundamenta as bases do funcionamento capitalista. (CATANI, 1997).

A segunda grande corrente de explicação para o funcionamento do capitalismo é a de Karl Marx, sua teoria parte de uma perspectiva histórica para explicar os fenômenos desse sistema econômico. Para Marx, o capitalismo é um determinado modo de produção que faz parte de um processo de transformações históricas, que ocorreram desde o início da Idade Moderna até a Revolução Industrial. Nessa corrente, a força de trabalho também se transforma em mercadoria, e é vendida para aqueles que concentram a propriedade dos meios de produção. Essa dinâmica nas relações entre os homens e suas classes sociais, faz parte da superação do feudalismo. (CATANI, 1997).

A divisão de classes no capitalismo é imprescindível para sua prática. O indivíduo não tem capacidade para por si mesmo fabricar todos os recursos que precisa para a sua sobrevivência (vestuário, alimentação, meios de produção). Como só possui uma profissão, precisa adquirir os produtos do trabalho dos outros. “Todos dependem uns dos outros, e isto decorre da divisão do trabalho no seio da produção mercantil. Os produtos dos diferentes trabalhos privados têm de ser, na sociedade capitalista, trocados” (CATANI, 1997, p. 14).

Se o sujeito não possui a propriedade privada dos meios de produção, fornece a sua força de trabalho como produto para o comércio. Muitas vezes ele é forçado pela fome a aceitar o valor de troca oferecido pelos patrões ao seu trabalho. O seu trabalho vai produzir em economia

muito mais do que o valor da sua remuneração. “Essa diferença – entre o valor do que produz e o valor do seu salário -, chamada de mais-valia, é apropriada pela classe capitalista e é a substância de toda a sua riqueza” (CATANI, 1997, p. 28).

Para finalizar, outra importante condição do capitalismo é o incentivo ao consumo. Uma vez que a economia depende do aumento da produção de bens, eles precisam ser consumidos pela sociedade. Durante muito tempo na história, as pessoas viveram em estado de escassez, isso significa que o desperdício não podia acontecer, era considerado inclusive antiético e egoísta. A medida que o capitalismo se desenvolveu, o incentivo ao consumo exagerado e de produtos supérfluos acompanhou seu passo. Com a contribuição da psicologia popular do “just do it” e da propaganda, a ideia de consumo se tornou mais agradável e associada a noções positivas, de amor próprio e auto cuidado. (HARARI, 2018).

2.5 O culto da performance

O culto da performance refere-se ao conceito criado por Alain Ehrenberg (2010) para designar os fenômenos sociais que ajudam a caracterizar a modernidade: o discurso empreendedor e de consumo atrelado ao discurso esportivo. Heroísmo, aventura, competição e superação transformaram-se ao longo dos anos em valores pertencentes não somente ao mundo dos esportes mas também ao mundo das empresas e do imaginário das pessoas. O homem moderno é estimulado a ser herói da sua própria história, atitudes individualistas se destacam em favor da apresentação de melhores performances para alcançar sucesso e a tão sonhada ascensão social. (EHRENBURG, 2010).

O espírito de conquista que a articulação entre esporte, aventura e empresa provoca, é o símbolo desse culto. Instaura-se uma mitologia da autorrealização, os sujeitos encontram um ambiente de infinitas possibilidades para fazerem-se a si mesmos. Antigamente, os homens de massa satisfaziam-se em admirar seus heróis esportistas e famosos pela televisão, apreciavam seus feitos e como eles podiam vencer devido ao seu próprio esforço e empenho. Agora, no entanto, o indivíduo é chamado para a ação, para não mais se acomodar nesses devaneios, para se singularizar e tornar a si mesmo um sujeito de conquista. (EHRENBURG, 2010).

Nos anos de 1980 na França, por meio da veneração produzida pelos veículos de comunicação em torno da imagem dos vencedores do esporte e dos empreendedores, o sujeito é reforçado a pensar o trabalho em uma lógica de competição esportiva. É levado a se comportar de

maneira heróica a fim de validar sua existência no mundo dos negócios, de superar com obstinação os desafios impostos. O empreendedor é a figura modelo a ser seguida, pois representa o heroísmo de assumir riscos e construir sua própria trajetória, independente dos recursos externos disponíveis. Em uma sociedade com ideais de coletividade fragilizadas, em que o Estado deixa sua população desassistida, a salvação pessoal pelo individualismo se torna uma opção viável e bastante explorada pelas organizações capitalistas. (EHRENBERG, 2010).

Numa relação com o futuro caracterizada pela incerteza, que vê recuar, em nome da mudança permanente, a crença no progresso linear que simbolizava o Estado-providência, a ação de empreender é eleita como o instrumento de um heroísmo generalizado. É por isso que o sucesso empreendedor é considerado como a via real do sucesso. (EHRENBERG, 2010, p. 13).

Com a globalização, a acentuação do capitalismo e o desenvolvimento de novas tecnologias, rompem-se fronteiras territoriais, as corporações buscam reduzir custos de mão-de-obra e matéria prima a fim de lucrar cada vez mais. Contudo, é necessário manter a força humana, que dá movimento a lucratividade, motivada para a produção do capital. Dessa forma, se desenvolve “a fálacia de que o trabalhador deve agir cotidianamente como um herói desportista para bater as suas metas, seus objetivos e sucessivamente ‘vencer batalhas’”. (ROCHA, 2018, p. 159) Assim, ele se responsabiliza individualmente por suas conquistas e derrotas no mercado de trabalho.

Uma vez que o indivíduo agora busca sua valorização, sua apresentação frente a uma modernidade extremamente competitiva, uniu-se a ânsia do empregador em motivar seu empregado para executar suas funções de maneira eficaz e produtiva com a expectativa do sujeito trabalhador (ou “trabalhador-empendedor”), que agora busca atribuir um significado à sua força de trabalho, um significado além da prática. Tendo em vista a derrocada do pensamento coletivo na modernidade, o indivíduo hoje vê-se ilimitado, encantado pela possibilidade de alcançar seus diversos sonhos, seja de consumo ou de posição e prestígio social. (ROCHA, 2018, p. 159-160).

Os donos das empresas deixam de representar a exploração do homem pelo homem e passam a ser referenciais de sucesso, o consumo se transforma em vetor de realização social e os campeões do esporte signos de excelência. (EHRENBERG, 2010). Em ambientes marcados pela instabilidade e insegurança, em que a confiança nas instituições está abalada, “não resta mais nada ao indivíduo, senão se lançar, solitário, em um frenético jogo concorrencial pautado pela performance.” (BENDASSOLLI, 2010, p. 233). O sujeito entende os outros como obstáculos e concorrência para a sua obtenção do sucesso. A noção de coletivo se fragiliza em favor do individualismo.

A consolidação da performance como valor sociocultural no Brasil, aconteceu a partir dos anos noventa. A eleição do Fernando Collor, “símbolo de homem arrojado, bem-sucedido e empreendedor” (WOOD JR; PAULA, 2010, p. 198) pode representar sua introdução no imaginário popular brasileiro.

Outros sinais foram o surgimento de revistas de apelo popular como *Caras*, *Você S.A.* e *HSM-Management*, e o crescimento do nicho da literatura de autoajuda, inclusive com títulos voltados para a área de administração e negócios. Hoje, um usuário regular da *Internet* não passará uma semana sem receber uma mensagem de seminário voltado para a “excelência pessoal”, em pacotes que costumam misturar psicologia e esoterismo. (WOOD JR; PAULA, 2010, p. 198).

O desenvolvimento pessoal é fundamentado pela busca da melhor performance no ambiente de trabalho, pois somente através dele o sujeito pode sentir-se satisfeito consigo mesmo. Os manuais de autoajuda e literatura popular de gestão oferecem soluções fáceis e simples para problemas complexos, por isso, encontram terreno fértil em uma sociedade instável, com indivíduos inseguros. O aparente senso de organização promovido por esse tipo de conteúdo aumenta as chances de aderência pelos sujeitos, a medida que sentem-se perdidos e sobrecarregados. (WOOD JR; PAULA, 2010).

No livro “Rápido e Devagar: duas formas de pensar” o psicólogo Daniel Kahneman (2012) expõe experimentos que comprovam como a mente humana tende a buscar automaticamente conexões causais nas informações recebidas do meio para interpretá-lo, organizá-lo e compreendê-lo. Isto é, existe uma necessidade de encontrar coerência no mundo percebido. A representação da realidade é feita através de um complexo padrão de ligações e associações entre causas e efeitos, a partir do que o indivíduo já conheceu do seu ambiente. Contudo, o psicólogo alerta para os erros no julgamento e percepção da realidade causadas pelas impressões de causalidade. A busca involuntária por coerência não depende necessariamente do raciocínio lógico ou estatístico, em vista disso, pode levar os sujeitos a erros de interpretação da realidade.

Outra tendência da mente humana apresentada por Kahneman (2012) é a de que a confiança subjetiva depositada em determinado julgamento independe da qualidade e quantidade das evidências apresentadas. Tudo o que um indivíduo conhece, é tudo o que ele articula para organizar seu julgamento e reforçar aquilo que já acredita. Não leva em conta as evidências que possam estar faltando e que seriam decisivas para mostrar a distorção da sua crença. Além disso,

do mesmo modo a mente tende a evitar a dúvida e a suprimir a ambiguidade, pois a dúvida causa desconforto cognitivo.

Isso poderia explicar porque a literatura de autoajuda parece tão lógica e coerente aos seus leitores. Quando o sujeito não conheceu outras maneiras de entender o mundo, pode ser levado a acreditar naquelas simples fórmulas que lhe são apresentadas. A autoajuda suprime a ambiguidade e a complexidade do mundo, assim, o sujeito não precisa lidar com o desconforto cognitivo.

A concepção de conforto e desconforto cognitivo também está vinculada a ideia de familiaridade. O *homo sapiens* precisa frequentemente verificar se existe algo no ambiente que possa significar uma ameaça. Por isso, informações novas são recebidas com desconfiança até que se confirme sua inofensividade. Esse mecanismo foi selecionado naturalmente na evolução humana. Desconfiar do novo, fez com que a espécie sobrevivesse. Essa procura por sinais de ameaça, em um primeiro momento, deixa o sujeito em estado de tensão cognitiva. O conforto cognitivo ou o relaxamento só é adquirido quando a segurança é verificada. Portanto, a familiaridade com um objeto inofensivo, gera conforto cognitivo. O sujeito tende a entender familiaridade como segurança e estatuto de verdade e a preferir a novidade. (KAHNEMAN, 2012).

Consequentemente, a intensa propaganda e divulgação dos discursos que cultuam a performance nas mídias faz com que os sujeitos se familiarizem com esse sistema de valores, além disso, atribuam o valor de verdade. Os gatilhos associativos desses discursos são as palavras dinheiro, sucesso, autonomia, aventura, competição e heroísmo. Ainda de acordo com Kahneman (2012) as pessoas são menos autônomas e conscientes do que acreditam ser, o funcionamento da mente humana influencia a percepção, julgamento e as escolhas delas, devido a isso, podem ser levadas a erros e distorções. A mente funciona de forma associativa, uma palavra ou situação, involuntariamente dispara uma série de outros conteúdos que estão associados a essas palavras e situações. As associações provocadas podem influenciar até mesmo o comportamento das pessoas, de maneira inconsciente e involuntária. O psicólogo verificou em experimentos que pessoas expostas a palavra “dinheiro” se comportavam de maneira mais autoconfiante, porém, mais egoísta.

Pessoas estimuladas pela palavra dinheiro tornam-se mais independentes do que seriam sem o gatilho associativo. Elas perseveraram quase o dobro do tempo em tentar resolver um problema muito difícil antes de pedir ajuda ao pesquisador, uma nítida demonstração de autoconfiança aumentada. Também mais egoístas: elas se mostraram bem menos

dispostas a perder tempo ajudando outro aluno que fingia estar confuso sobre uma tarefa experimental. (KAHNEMAN, 2012, p. 62).

Percebe-se com isso os gatilhos que o culto da performance pode provocar nos sujeitos: aumenta a autoconfiança, ao mesmo tempo os comportamentos egoístas. Ficam autocentrados para realizarem-se a si mesmo, melhorarem a performance e alcançarem o sucesso almejado. A falta de vínculos sociais e políticos é o cenário ideal para o cultivo dos valores individualistas de desempenho. (ROCHA, 2018).

Para o enfrentamento das adversidades, o sujeito pós-moderno se vê motivado pelo mito heroico, o empreendedorismo se transforma no caminho para o reconhecimento social. Não há nenhuma outra maneira de confirmar sua existência no mundo, que não seja a sombra da pressão interna pela melhor performance e sua total responsabilização por fazer o melhor de si mesmo. Na falta de referenciais sociais, o indivíduo adere ao discurso da performance. (ROCHA, 2018).

2.6 O homem do desempenho

Tóricos da sociologia e da filosofia desde a segunda metade do século 20 apresentam as características que julgam importantes e decisivas das sociedades que estão inseridos. Em vista disso, Guy Debord produziu o livro “A sociedade do espetáculo” em 1967, Jean Baudrillard “A sociedade de consumo” em 1970, Ulrich Beck “Sociedade de risco” em 1986 e Christoph Türcke a “Sociedade excitada” em 2002. Somado a essas caracterizações e críticas da sociedade, o filósofo e ensaísta sul-coreano Byung-Chul Han publicou o livro “Sociedade do cansaço”, lançado pela primeira vez no Brasil em 2015. (REGATIERI, 2019).

Han (2019) caracteriza a modernidade como uma sociedade neoliberal do desempenho, não mais uma sociedade disciplinar, como expôs Foucault. A sociedade disciplinar é entendida como uma sociedade negativa, feita de mecanismos de controle sociais de proibição. O homem deveria ser obediente, sempre forçado a se enquadrar e adaptar nos mandamentos e leis estabelecidas. É caracterizado pela falta de direitos, a coerção se dá pelo meio externo, por isso mesmo, negativa. Sempre um outro, diferente de si mesmo, proibindo. Ao contrário, a sociedade do desempenho é excessivamente positiva. Desaparece a alteridade e a estranheza do outro, para dar lugar ao si mesmo, ao igual. As ordens são autoimpostas em nome de uma falsa ideia de liberdade. O poder não é mais limitado por instâncias exteriores, negativas, mas ilimitado pela positividade. O filósofo reforça “O plural coletivo da afirmação Yes, we can expressa

precisamente o caráter de positividade da sociedade de desempenho. No lugar de proibição, mandamento ou lei, entram em projeto, iniciativa e motivação.” (HAN, 2019, p. 15).

O homem do desempenho é aquele que para realizar a si mesmo, empreende uma autoexploração voluntária, torna-se por isso, escravo de sua própria ambição e desejo de produzir cada vez mais em menos tempo. É o algoz e ao mesmo tempo a vítima. Está livre das instâncias que o obrigam e o exploram, pois não está submisso a mais ninguém, apenas a si mesmo. Mas a eliminação das instâncias dominadoras não faz surgir a liberdade, como poderia se pensar, apenas faz com que coação e liberdade coincidam. Para maximar o desempenho, o sujeito se autoexplora, acreditando estar agindo em liberdade. O inconsciente coletivo dos deveres, altera seu registro para o poder ilimitado. Portanto, torna-se um indivíduo mais rápido e produtivo do que o sujeito disciplinar. (HAN, 2019).

No entanto, a disciplina não é de todo suprimida, o homem do desempenho continua disciplinado, mas em aumentar o nível de sua produtividade, de suas habilidades, a diferença é que o faz em nome do poder e da liberdade, não mais do dever. Nessa direção, a transformação do paradigma de homem disciplinar para o homem de desempenho, aconteceu em uma lógica capitalista de produção. O aumento da produtividade, gera lucros, por isso, é mais interessante para o capital sujeitos que sejam capazes de produzir cada vez mais em menos tempo. (HAN, 2019).

Para esse fim, o esquema negativo da proibição é um impedimento, pois o sujeito disciplinar chega a um limite em que não consegue mais aumentar sua produtividade, faltam motivações suficientes. Então, “para elevar a produtividade, o paradigma da disciplina é substituído pelo paradigma do desempenho ou pelo esquema positivo do poder.” (HAN, 2019, p. 15). Nada mais eficiente do que fazer a exploração ser do homem para com ele mesmo, assim, ele acredita ser livre e autônomo, não mais condicionado a obediência dos outros. O que facilita o desenvolvimento da motivação, uma vez que o sujeito não produz mais simplesmente para dar lucros ao seu chefe, mas para adquirir ganhos pessoais, para validar sua própria existência no mundo. Nessa estrutura, o sujeito se desenvolve pressionado por si mesmo ao desempenho.

O aparato psíquico freudiano, dotado de mandamentos e proibições, é um aparato repressivo e impositivo. Está estruturado como uma sociedade disciplinar, composta de hospitais, asilos, presídios, quartéis e fábricas. Por isso, a psicanálise freudiana só pode ser efetiva numa sociedade repressiva, que baseia sua organização na negatividade das proibições. A sociedade de hoje não é primordialmente uma sociedade disciplinar, mas

uma sociedade de desempenho, que está cada vez mais se desvinculando da negatividade das proibições e se organizando como sociedade da liberdade. (HAN, 2019, p. 49).

Isso significa que o sujeito de desempenho pós-moderno apresentaria uma estrutura psíquica diferente do homem obediente. A marca da sua época não é a repressão dos seus desejos, mas a sua afirmação. As máximas do sujeito de desempenho são liberdade e boa vontade, não obediência, lei e cumprimento de deveres. O alcance de prazer se dá, sobretudo pelo trabalho. O outro é desnecessário, pois compete apenas consigo mesmo. É um empreendedor de si, sem a vinculação negativa das ordens dos outros. Em nome da liberdade e autonomia, pratica auto coações para aumentar sua produtividade. A inatividade e a contemplação são inadmissíveis nesse sistema de valores. (HAN, 2019).

Há ainda outra característica do homem do desempenho, devido a falta de negatividade da dimensão do outro, de barreiras que imponham restrições e um “princípio de realidade”, o sujeito de desempenho é incapaz de estabelecer ligações intensas. Os novos meios de comunicação contribuem para destruir essas relações de alteridade. Criam um ambiente em que é possível transitar em muitos mundos sem estar necessariamente em nenhum. Promovem com isso encontros narcísicos. Os sujeitos de desempenho investem boa parte de suas libidos em si mesmos, o que sobra é distribuído em relações superficiais e passageiras. Em razão do enfraquecimento desses vínculos, é fácil retirar a libido de um objeto e direcionar a outro, sem precisar de um trabalho elaborado e dolorido de luto. (HAN, 2019).

Em uma sociedade disciplinar, o superego é constituído a partir das imposições morais do meio, da diferença com os outros. Essa instância psíquica é repressiva, produz culpa quando o sujeito desrespeita as normas vigentes introjetadas. Entretanto, na sociedade do desempenho, o superego é substituído pelo eu ideal, representando um projeto da melhor versão do sujeito. Ele não se submete a mais ninguém, apenas a melhor apresentação de si mesmo. (HAN, 2019).

O homem do desempenho é nutrido pela ilusão de que mais capital gera mais capacidade para viver, além disso, não se preocupa em ter uma boa vida, uma qualidade de vida, mas sobreviver. A compreensão da saúde é despida da sua dimensão narrativa, é entendida apenas por processos biológicos, vitais, por isso, busca a manutenção da saúde do corpo a qualquer custo e meios, apenas para continuar produzindo. (HAN, 2019).

Nessa sociedade do rendimento, o tempo do trabalho tornou-se totalitário na vida das pessoas. Mesmo a pausa é implicitamente ligada ao trabalho, apenas pretende-se recuperar da

semana de serviço para continuar funcionando. O tempo nesse contexto se move entre o tédio e a ocupação. Mesmo a divisão entre local de trabalho e não trabalho perdeu sua delimitação. Hoje os edifícios de trabalho e sala se misturam, as tecnologias móveis são campos de trabalho a disposição em qualquer momento. (HAN, 2019).

2.7 O esgotamento do ego

O psicólogo Daniel Kahneman (2012) apresenta em seu livro “Rápido e devagar: duas formas de pensar” dois sistemas que caracterizam atividade mental humana: o sistema 1 e 2. O sistema 1 é o pensamento rápido, intuitivo e involuntário. Caracteriza-se por demandar pouco esforço e gasto de energia, atua de forma automática, com pouco controle voluntário, inclui as habilidades inatas adquiridas e aquelas desenvolvidas pela prática prolongada. Uma vez que conforme as pessoas se especializam em uma tarefa, a exigência de energia diminui. Este sistema está relacionado ao reconhecimento de objetos e as associações de ideias. Já o sistema 2 é classificado como devagar, pois trata-se do pensamento deliberativo, das atividades mentais que exigem esforço e concentração. Refere-se às atividades de escolha e concentração. Ambos os sistemas atuam em conjunto e constituem as atividades mentais. Quando o sistema 1 não oferece informações suficientes do meio para uma tomada de decisão, o sistema 2 é requisitado.

O Sistema 1 funciona automaticamente e o Sistema 2 está normalmente em um confortável modo de pouco esforço, em que apenas uma fração de sua capacidade está envolvida. O Sistema 1 gera continuamente sugestões para o Sistema 2: impressões, intuições, intenções e sentimentos. Se endossadas pelo Sistema 2, impressões e intuições se tornam crenças, e impulsos se tornam ações voluntárias. Quando tudo funciona suavemente, o que acontece na maior parte do tempo, o Sistema 2 adota as sugestões do Sistema 1 com pouca ou nenhuma modificação. Você geralmente acredita em suas impressões e age segundo seus desejos, e tudo bem — normalmente. Quando o Sistema 1 funciona com dificuldade, ele recorre ao Sistema 2 para fornecer um processamento mais detalhado e específico que talvez solucione o problema do momento. O Sistema 2 é mobilizado quando surge uma questão para a qual o Sistema 1 não oferece uma resposta. (KAHNEMAN, 2012, p. 29).

Ainda de acordo com Kahneman (2012), a atividade mental é dirigida por uma lei de menor esforço que “se aplica tanto ao esforço cognitivo quanto físico. Essa lei determina que se há vários modos de atingir um mesmo objetivo, as pessoas acabarão por tender ao curso de ação menos exigente.” (KAHNEMAN, 2012, p. 42). Nesse sentido, ele esclarece que a preguiça é um traço fundamental da natureza humana.

Isso significa que demandas de autocontrole, atenção, concentração e vigilância constante dos pensamentos, funções do sistema 2, são exaustivas e desagradáveis pois consomem muita energia. Se essas atividades mentais forem empreendidas com muita frequência, acontece o que se chama de “esgotamento do ego”.

[...] se você se vê obrigado a se forçar a fazer algo, fica menos disposto ou menos capaz de exercer autocontrole quando o próximo desafio se apresenta. O fenômeno tem sido chamado de esgotamento do ego (ego depletion). Numa demonstração típica, participantes instruídos a suprimir sua reação emocional num filme de grande carga emocional mais tarde exibirão um desempenho ruim num teste de resistência física — quanto tempo conseguem manter um aperto firme em um dinamômetro, a despeito do desconforto crescente. O esforço emocional na primeira fase do experimento reduz a capacidade de suportar a dor da contração muscular prolongada, e pessoas de ego esgotado desse modo sucumbem mais rapidamente à necessidade de desistir. (KAHNEMAN, 2012, p. 48).

Então, a atitude de desistência em determinadas atividades está relacionada ao grande esforço cognitivo empreendido em tarefas anteriores. Pessoas ansiosas tendem a ter esgotamento do ego devido a sobrecarga causada por preocupação excessiva sobre estar desempenhando bem uma atividade. De acordo com as conclusões apontadas pelos experimentos descritos no livro de Kahneman, as pessoas podem resistir aos efeitos do esgotamento do ego, desde que recebam fortes incentivos para isso. Portanto, o esgotamento do ego trata-se em parte da perda de motivação dos sujeitos para a realização de suas atividades, quando já esgotados por ações precedentes. (KAHNEMAN, 2012).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Essa pesquisa tem como objetivo analisar na literatura os efeitos da cultura moderna de valorização da performance e desempenho na saúde mental dos sujeitos ocidentais. Os discursos que entrelaçam o espírito esportivo a prática empreendedora pela busca constante de sucesso e promoção pessoal. Numa espécie de culto que atravessa todas as relações sociais, conforme foi exposto no capítulo 2. Para melhor identificar, estão dispostos nas tabelas 1 e 2 os principais livros e artigos selecionados para a pesquisa bibliográfica proposta por esse trabalho.

Quadro 1: Livros analisados

Nome	Autor	Ano
O Culto da performance: da aventura empreendedora a depressão nervosa	Alain Ehrenberg	2010
Sociedade do cansaço	Byung-Chul Han	2019

Fonte: Própria (2021)

Quadro 2: Artigos analisados

Nome	Autor	Ano
O culto da performance: o novo modelo de trabalho do século XXI	Thiago Alencar da Rocha	2018
O culto (in)quieto do eu eficaz	Marcelo Nunes Sayão	2015
O sofrimento psíquico e as tensões da autonomia na sociedade dos indivíduos	Marília Antunes Dantas	2008
Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença	Vitória Nassar Viapiana, Rogério Miranda Gomes e Guilherme Souza Cavalcanti de Albuquerque	2018

Fonte: Própria (2021)

Para começar a investigação, verificou-se no artigo “O culto (in)quieto do eu eficaz” de Marcelo Nunes Sayão (2015) que a imposição do padrão de desempenho socialmente estabelecido produz nos sujeitos duas possibilidades de reação emocional e comportamental: a inquieta e a quieta. Ambas as reações estão a serviço da ideia de eu eficaz, cujo qual se apoia em um conjunto de crenças baseado na responsabilização pelo próprio destino, no individualismo, no autocontrole, na competição e em ordens de sucesso e autopromoção. O eu eficaz ignora os aspectos coletivos e culturais da formação da personalidade e identidade humana.

De maneira paradoxal, os sujeitos são inadvertidamente influenciados por imposições culturais a acreditarem que as imposições culturais não existem e não interferem na busca dos seus objetivos. Essas pressões sociais determinam formas e estilos de vida que privilegiam a compreensão de que basta o próprio esforço para que os indivíduos realizem a si mesmos. Nesse sentido, o eu eficaz, é aquele que atua com seu corpo no mundo empenhando-se pela excelência e sucesso, acreditando que tudo depende exclusivamente de suas vontades e motivações. Como se a motivação partisse exclusivamente de uma força interna do espírito. (SAYÃO, 2015).

Esse condicionamento social opera por meio dos discursos da indústria de massa, marketing, mídias e veículos de informação. Com a glorificação do consumo, do sucesso, da felicidade, aparência e performance como maneiras de afirmar-se socialmente. As exibições dos investimentos endereçados ao corpo tornam-se manifestações dessa cultura que geram uma posição de poder e reconhecimento. (SAYÃO, 2015).

Assim, o corpo, apreendido como uma espécie de máquina a ser trabalhada e permanentemente melhorada por meio de um autogerenciamento ativo, torna-se um importante instrumento de registro e exibição do nível de sucesso atingido pelo indivíduo. (SAYÃO, 2015, p. 36).

O eu eficaz passa a ser percebido pelas pessoas como a única forma de ser, o único caminho apresentado para a legitimação social. “Assim, a partir de um mesmo culto à competitividade, ao consumo, aos modelos socialmente valorizados, ao desempenho, são delineadas e disseminadas duas formas de vivenciá-lo: a inquieta e a quieta.” (SAYÃO, 2015, p. 38).

A experiência inquieta é um anseio constante e uma demanda cotidiana pela melhoria do desempenho, um desejo irrefreável de melhorar a si mesmo, ocasionando angústia e sentimentos de insatisfação contínuos, dado que o eu eficaz nunca é plenamente alcançado. Pois as limitações próprias da natureza humana se impõem. “Cada ser humano vive uma angústia permanente pela

superação de si mesmo. A falta está sempre presente. O corpo é gerido com ansiedade e deve ser alvo de um trabalho incansável e constante.” (SAYÃO, 2015, p. 37). Além disso, a concorrência estimulada e a busca permanente pela superação, aumentam as preocupações com o fracasso e as maneiras de evitá-lo. (SAYÃO, 2015). Nesse modelo de existência, a felicidade somente é alcançada quando se apresenta as características de desempenho valorizadas, do contrário, experimenta-se frustração, fracasso e sentimentos de inadequação.

Figura 1: Compilado de mensagens de valorização ao sucesso.



Fonte: Instagram (2021).

Já a vivência quieta, seria a desistência dos sujeitos, sua anulação por acreditar que não possuem as qualidades necessárias e próprias para o eu eficaz, para atender a esse modelo de excelência. O sujeito abdica das suas próprias potencialidades e criatividade por acreditar-se desajustado aos modelos de sucesso impostos. Assim, “evita exibir desempenhos que não se enquadram e busca disfarçar e/ou ocultar o que não está em conformidade com os modelos, o que acaba por referendá-los.”. (SAYÃO, 2015, p. 38).

Em ambas, o corpo ocupa um papel de destaque, já que a presença ou a ausência da saúde, da qualidade de vida, da boa forma, do consumo, em suma, do sucesso ou do fracasso é visível no aspecto físico e revela a identidade e o status de quem os exhibe. (SAYÃO, 2015, p. 38).

Então, para Sayão (2015) o culto da performance produz nos sujeitos uma constante ansiedade para adequação aos modelos socialmente construídos, assim como, uma espécie de autossabotagem quando não identificam em si mesmos, as qualidades necessárias para o ajuste. O medo do fracasso é intenso nas duas formas, mas na primeira, busca-se suprimi-lo inquietamente, a serviço de uma imagem idealizada, procurando melhorar a si mesmo, enquanto na segunda, a inadequação já é sentida como fracasso em si mesmo, como defeito que precisa ser apagado. “Evita-se exibir o que não está em conformidade com o padrão, deixa-se à vista somente o que demonstra sintonia com ele.” (SAYÃO, 2015, p. 38).

As possibilidades de vivências com o próprio corpo são limitadas e inibidas em busca da aceitação social promovida pelo enquadramento ao culto da performance. O movimento e a inconstância da vida são negados por essa visão homogeneizada do corpo, do sucesso e da felicidade. Nessa perspectiva, Sayão (2015) reforça a rejeição da materialidade do corpo existente nesse modelo, uma vez que ao cobiçar um corpo idealizado, que ambiciona o sucesso e a felicidade como um produto a ser consumido, não se considera as limitações biológicas do ser e todas as suas contingências constitutivas, que incluem a dimensão social.

O discurso do culto a performance e desempenho alimentada pelas mídias atuais, não entende como negativa a perseguição incansável por um eu ideal e eficaz, pelo contrário, gratifica aqueles que assim se apresentam e rejeita aqueles que não se adequam, estes últimos, são vistos como problemáticos ou incapacitados. (SAYÃO, 2015).

A partir disso, não é difícil supor como as subjetividades construídas em um contexto de culto a performance e desempenho são submetidas a pressões que sobrecarregam e aprisionam a um único estilo de vida possível.

Assim, como estratégia biopolítica, o culto ao eu eficaz se constitui em um mecanismo de regulação que cria novas formas de viver e se relacionar, pois seu aspecto de norma regulamentadora intervém sobre as populações no sentido de alongar a vida, controlar o tempo gasto fora do trabalho, estimular o consumo e tornar o cotidiano mais produtivo, entre outras possibilidades. Ao mesmo tempo, como técnica disciplinar, o culto aumenta a utilidade do corpo e o torna mais produtivo para a sociedade que o engendra, enquanto, simultaneamente, diminui sua força política de contestação e reforça a aceitação e o enquadramento aos princípios que constituem o culto à performance. (SAYÃO, 2015, p. 40).

O assujeitamento as normas impostas pelos discursos de valorização a performance, na procura por aceitação e validação social, transforma os indivíduos em seres incapazes de questionar e refletir esses modelos de vida e de movimento. O corpo é compreendido como uma

máquina a serviço da utilidade, produção e consumo; a saúde é imposta como obrigação. Assim, as possibilidades de criação de outros caminhos que favorecem a ampliação do campo do pensável e do possível, são impedidas pela necessidade de autoafirmação. Se em determinados sujeitos, a ansiedade provocada pela exigência de adequação é reforçada, em outros, é punida com a exclusão. (SAYÃO, 2015).

Assim, quando um indivíduo se depara com algum processo que não conhece ou domina, acaba muitas vezes tendo dificuldade para visualizar outras formas para vivenciá-lo que escapem da oposição entre tentar melhorar incessantemente até conseguir ou não tentar e desistir. (SAYÃO, 2015, p. 39).

O isolamento provocado pela desistência pode contribuir para que os sujeitos com predisposições depressivas e fóbicas, reafirmem suas crenças de incapacidade, medo e solidão. Assim como, aqueles obstinados a alcançarem esses ideais, podem em predisposições a personalidades obsessivas e compulsivas, ansiosas e maníacas reforçarem exigências internas de perfeição e ordem, introjetadas por esse ambiente externo de competitividade, dessa forma, acentuarem suas ansiedades e seu sofrimento psicológico.

A dificuldade em pensar novos caminhos, pela necessidade de conformação aos discursos propagados, aliena os sujeitos em realidades imutáveis e homogêneas. Esses modelos não são vistos como nocivos à saúde humana, mas como naturais e desejáveis, muitas vezes até inspiradores. O exercício da criatividade inexistente, pois a realidade apresentada é a única possível. (SAYÃO, 2015).

Para Kahneman (2011), a “criatividade é uma memória associativa que funciona excepcionalmente bem.” (p. 75) Nesse sentido, uma ideia, palavra ou imagem é involuntariamente evocada quando em contato com estímulos internos ou externos. Quando essa associação funciona muito bem, a criatividade se manifesta. Contudo, testes e técnicas experimentais evidenciam que a criatividade é prejudicada quando as pessoas estão infelizes, vigilantes ou desconfiadas. “[...] Quando de bom humor, as pessoas se tornam mais intuitivas e mais criativas, mas também menos vigilantes e mais propensas a cometer erros lógicos.” (KAHNEMAN, 2011, p. 76).

Em uma perspectiva biológica evolutiva, estados de bom humor indicam que não há ameaças ou problemas no meio, logo, não é necessária vigilância excessiva para garantir a própria sobrevivência, isso ocasiona um estado de conforto cognitivo, que contribui para a ocorrência de boas associações criativas. Ao contrário, mau humor indica que o meio pode estar

apresentando alguma ameaça e uma atenção, concentração e abordagem analítica se faz necessária, isso consome energia do sistema cerebral e uma sensação de desconforto pode ser experimentada quando o gasto é excessivo. (KAHNEMAN, 2011). Portanto, as evidências experimentais corroboram que pessoas tensas, preocupadas em atender os padrões impostos, são menos criativas.

Segundo Ehrenberg (2010), a mentalidade individualista de performance, competitividade e realização pessoal como valores absolutos geram depressão nervosa generalizada. O aumento no consumo de psicotrópicos é justificado por esse sistema de referência que conduz os indivíduos a buscarem desenfreadamente o sucesso material e econômico, assim como, assumirem o governo de si mesmos.

A obsessão de ganhar, de vencer, de ser alguém, e o consumo em massa de medicamentos psicotrópicos estão estreitamente ligados, pois uma nova cultura da conquista é, necessariamente, uma cultura da ansiedade, que é a face de sombra dela. [...] As drogas são o modo de ação do homem que ainda não se conquistou ou que se perdeu, ou seja, que, incapaz de alcançar a autonomia, afasta-se de uma independência em relação a si mesmo e à realidade social. Elas são uma maneira de livrar-se do peso dessa pesada liberdade que é a autonomia. (EHRENER, 2010, p.139-142).

Enquanto as drogas tradicionais são comercializadas a fim de proporcionarem fuga da realidade, as drogas psicotrópicas fazem os sujeitos enfrentarem a realidade, tal como se apresenta. Seu consumo se constitui como uma maneira de integração social e relacional, para potencializar as capacidades corporais e psíquicas no jogo da concorrência com os outros. “Ninguém mais os toma para inebriar-se ou por prazer, mas para aliviar a carga da responsabilidade quando ela se torna muito pesada.” (EHRENER, 2010, p. 143). Assim sendo, o consumo desses meios artificiais exprime o desejo pelo controle de si em relação aos outros, tomados como concorrentes que precisam ser superados, como em uma atividade esportiva. “O tema da performance é igualmente empregado nas publicidades das empresas farmacêuticas: “reencontrar bem rápido o gosto de agir, a vontade de empreender” é a mensagem de um “antidepressivo da vida ativa”.” (EHRENER, 2010, p. 144).

Diferentemente dos sintomas clínicos descritos por Freud em sua época, os psicanalistas apontam para a emergência de novos sintomas nos pacientes atuais, como “sentimento de vazio, melancolia, fragilidades identitárias diversas, perda de referenciais da existência, [...] aumento das depressões.” (EHRENER, 2010, p. 152). Estudos epidemiológicos reforçam o aumento das síndromes depressivas e ansiosas no ocidente, contudo, é necessário prudência ao analisar

esses dados, pois a intensificação desses números também podem ser causa de uma maior aceitação e esclarecimento sobre as patologias mentais no mundo moderno. (EHRENBURG, 2010).

Ainda assim, é evidente, como tem sido demonstrado, os efeitos dos discursos que cultuam a performance e o desempenho na saúde mental dos sujeitos. As ordens e os valores impregnados na mídia e no marketing para as pessoas assumirem seus destinos de forma autônoma e completamente independente do contexto social são ansiogênicas, à medida que não possibilitam aos sujeitos uma aprendizagem do governo de si. A esmo, as pessoas se esforçam para atenderem as demandas de sucesso e realização pessoal. (EHRENBURG, 2010).

Somado a esse desgaste psicológico, a exclusão social e a falta de políticas públicas que assegurem as condições básicas de saúde, educação e direitos sociais contribuem para o florescimento dessas ideologias individualizantes. “Os psicotrópicos são, portanto, uma autoassistência quando as instituições da assistência e proteção social perdem sua legitimidade e sua eficácia, quando a imagem do indivíduo que se governa totalmente só aflora em toda parte.” (EHRENBURG, 2010, p. 166).

Ehrenberg associa a crescente incidência de sintomas depressivos em nossa época ao culto da performance, algo como sua face escondida. [...] Quanto mais o indivíduo é chamado a tornar-se si mesmo, amparado em uma performance cada vez mais “radical”, mais ele revela suas fragilidades e mais ele busca negá-las, ocultá-las ou simplesmente tratá-las. Neste último caso, os medicamentos psicotrópicos aparecem como “muletas” para auxiliá-lo em sua busca incessante por sucesso e visibilidade. (WOOD JR; PAULA, 2010, p. 234).

Na tentativa vertiginosa para alcançar a realização, o sujeito chega ao seu excesso. É assim que o burnout começa a se transformar em mais uma das doenças contemporâneas. De acordo com Byung-Chul Han (2019) no livro “Sociedade do cansaço”, vivencia-se um tempo de violências neuronais. Cada época apresenta suas doenças principais, houve uma época bacteriológica, que acabou com a descoberta dos antibióticos e uma época viral que foi ultrapassada pelo desenvolvimento das técnicas imunológicas.

A primeira edição do livro de Han foi publicada em 2010, anos antes da ocorrência da pandemia do covid-19. No entanto o autor chega a comentar: “Apesar do medo imenso que temos hoje de uma pandemia gripal, não vivemos numa época viral.” (HAN, 2019, p. 6). Para ele, “doenças neuronais como a depressão, o transtorno do déficit de atenção com síndrome de

hiperatividade (TDAH), transtorno de personalidade limítrofe ou a Síndrome de Burnout (SB) determinam a paisagem patológica do começo do século XXI.” (HAN, 2019, p. 6).

Han (2019) argumenta que o século XX foi marcado pelo paradigma imunológico, pois a técnica imunológica tem como função principal afastar corpos estranhos, em um mecanismo de ataque e defesa. O estranho, o externo, o diferente, o desconhecido é o polo negativo; o normal, o interno, o igual é o polo positivo. Nesse sentido, a ação imunológica ataca a alteridade (negatividade) em benefício da própria sobrevivência, mesmo que o diferente não tenha intenções hostis ou prejudiciais. Ataca-se para fortalecer as defesas contra aquele estranho. Esse esquema biológico atravessou o campo da biologia e se inscreveu no campo dos discursos sociais. O predomínio do vocabulário de guerra, constituído pela noção de ataque ao inimigo e ao diferente faz parte desse paradigma.

Ainda hoje é possível notar discursos impregnados pela lógica imunológica, como aqueles que refletem pensamentos e crenças de extermínio ao diferente, apenas por sua qualidade distinta. Porém, isso não significa que a sociedade atual ainda esteja organizada em torno desse paradigma. Para Han (2019), vivencia-se uma época de excessiva positividade.

O desaparecimento da alteridade significa que vivemos numa época pobre de negatitudes. É bem verdade que os adoecimentos neuronais do século XXI seguem, por seu turno, sua dialética, não a dialética da negatividade, mas a da positividade. São estados patológicos devidos a um exagero de positividade. A violência não provém apenas da negatividade, mas também da positividade, não apenas do outro ou do estranho, mas também do igual. (HAN, 2019, p. 9).

Nesse sentido, as defesas não são desenvolvidas, pois não há negatividade para se combater e assim formar anticorpos. O excesso de positividade se constitui como uma violência silenciosa, uma vez que não se apresenta claramente como um inimigo. Logo, a violência neuronal, “[...] É antes uma violência sistêmica, isto é, uma violência imanente ao sistema. Tanto a depressão quando o TDAH ou a SB apontam para um excesso de positividade. A SB é uma queima do eu por superaquecimento, devido a um excesso de igual.” (HAN, 2019, p. 12).

A sociedade do desempenho, constituída pelo excesso de positividade e ideais de poder ilimitado, produz sujeitos autoexploradores. Como visto na Revisão de Literatura deste trabalho, o homem do desempenho, a serviço do capital, realiza uma auto-exploração voluntária, a fim de realizar a própria ambição e o desejo de produzir cada vez mais em menos tempo. Para maximizar o desempenho, o sujeito se auto explora, acreditando estar agindo em liberdade. Os

sofrimentos psíquicos são decorrência dessa cobrança interna pela melhor performance. (HAN, 2019).

Contrariamente a Ehrenberg, Han (2019) acredita que a causa da depressão moderna não é o imperativo de “tornar-se a si mesmo” ou a exigência pela responsabilidade própria, pois essa seria ainda uma maneira imunológica de entender o problema, mas a pressão social pelo desempenho. Não mais percebida como coação externa, mas como excessivamente positiva, em conformidade com o próprio desejo das pessoas. Os outros não seriam mais a concorrência, mas si mesmo. Tenta-se com isso, ultrapassar os próprios limites.

Portanto, segundo Han (2019) os adoecimentos psíquicos são produzidos pela influência dos discursos sociais de desempenho na constituição da subjetividade moderna, sob o jugo de uma liberdade paradoxal, uma vez que a coação antes compreendida como externa, transforma-se em autocoação. Os indivíduos acabam por isso, apresentando também dificuldade de estabelecer conexões emocionais com as outras pessoas, gerir, elaborar e muitas vezes identificar conflitos internos e pessoais. A exigência pelo agir produtivo, prejudica a contemplação, a pausa, e a tranquilidade do descanso. (HAN, 2019).

Os algoritmos das redes sociais acabam por referendar a dificuldade de ligação emocional e relacionamento com os outros, pois funcionam de modo a afastar a alteridade e a diferença. À medida que os usuários trafegam pelas redes, os algoritmos captam informações para identificar um perfil psicológico e de crenças e com isso, apresentar conteúdos que estejam em conformidade com o perfil do usuário. As resistências do princípio de realidade, impostas pelo relacionamento com outro, dão lugar a um narcisismo intensificado. Mesmo aqueles outros com os quais se relacionam, representam espelhos dos seus ideais. Além disso, a quantidade de opções de que dispõem os sujeitos do desempenho impedem ligações intensas com os outros. (HAN, 2019).

Até mesmo o trabalho de luto é transformado na sociedade do desempenho. O luto é compreendido pelas reações emocionais de perda de um objeto desejado, idealizado e amado. O processo de luto compreende a elaboração e o ajustamento a essa nova realidade sem a presença do objeto sobre o qual se despejou forte carga libidinal. No entanto, o ego pós-moderno investe cada vez mais libido em si mesmo, o restante é dividido em muitos contatos e relações superficiais e passageiras. (HAN, 2019).

Em virtude de um fraco “elo de ligação”, é muito fácil retirar a libido de um objeto e com isso direcioná-lo rumo à posse de novos objetos. O “trabalho de enlutamento”

demorado e dolorido acabou se tornando desnecessário. A “alegria” que se encontra nas redes sociais de relacionamento tem sobretudo a função de elevar o sentimento próprio narcísico. Ela forma uma massa de aplausos que dá atenção ao ego exposto ao modo de uma mercadoria. (HAN, 2019, p. 56).

Além desse excesso de positividade, manifestado pelo investimento excessivo no próprio ego, os sujeitos do desempenho não aceitam sentimentos negativos. Essa não aceitação desemboca em um conflito, ao qual não se busca elaborar ou pensar, pois esse processo é lento e demorado. Exigiria um tempo de reflexão que o homem do desempenho não dispõe para perder, pois precisa produzir a todo custo. É mais fácil dopar-se de medicamentos para voltar à funcionalidade desejada. (HAN, 2019).

Outro sintoma do esgotamento dos egos pós-modernos, é a incapacidade para conter impulsos, é a reação emocional imediata aos estímulos externos. É a ação imponderada, pobre de interrupções, que não opõe resistência e tal como máquinas, não faz pausas. Com isso, perde-se também a capacidade para sentir ira. “A ira é uma capacidade que está em condições de interromper um estado, e fazer com que se inicie um novo estado.” (HAN, 2019, p. 33). Ao contrário disso, as pessoas ficam irritadas, enervam-se, o que não produz mudanças decisivas. (HAN, 2019).

Assim, a sociedade moderna por meio do culto ao desempenho impulsiona a formação de subjetividades voltadas ao trabalho, a produção, ao excesso e a aceleração. Sujeitos irritados e entediados quando não se sentem úteis. A sensação de utilidade é conquistada apenas quando se sentem responsáveis pela produção de algo. Quando descansam, experimentam sentimentos de frustração e fracasso.

Figura 2



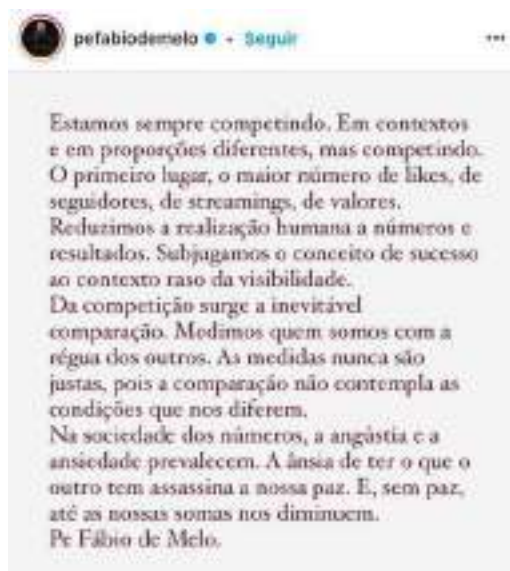
Fonte: Twitter (2021).

Os hiperativos e inquietos são gratificados em um ambiente cultural que preconiza a performance e a ação em detrimento da contemplação e do relaxamento. Com isso, experimenta-se um cansaço fundamental, sem possibilidades de alívio. Um cansaço de esgotamento, que incapacita para qualquer transformação. (HAN, 2019).

A coação de desempenho força-o a produzir cada mais. Assim, jamais alcança um ponto de repouso da gratificação. Vive constantemente num sentimento de carência e de culpa. E visto que, em última instância, está concorrendo consigo mesmo, procura superar a si mesmo até sucumbir. Sofre um colapso psíquico, que se chama de burnout (esgotamento). O sujeito do desempenho se realiza na morte. Realizar-se e autodestruir-se, aqui, coincidem. (HAN, 2019, p. 52).

A constante luta pela superação de si mesmo, pelo autoaperfeiçoamento transforma-se em uma autoagressividade que pode levar ao suicídio. Desacreditados das próprias capacidades, os sujeitos não conseguem atender as expectativas do seu eu ideal, construídas a partir de um paradigma político e econômico de produção e desempenho. Mesmo a preocupação com a saúde, é uma autoimposição para continuar servindo aos meios de produção adequadamente, manter-se saudável possui valor apenas enquanto o mantém desempenhando o papel social de servidão a si mesmo, em que o escravo e o escravizador são dois lados da mesma pessoa. De maneira contraditória, não se conquista a saúde desejada, mas desenvolve doenças psicológicas na busca eufórica pelo melhor desempenho. (HAN, 2019).

Figura 3



Fonte: Instagram (2021).

No artigo “O culto da performance: o novo modelo de trabalho do século XXI”, Thiago Alencar da Rocha (2018) de igual modo expõe como o hiperindividualismo, o hiperconsumismo e a hipercompetitividade são os valores associados a subjetividade pós-moderna do desempenho. As relações sociais, os sentimentos de comunidade e ajuda mútua perderam o sentido em detrimento das noções que priorizam a capacidade individual de progredir e de superar os obstáculos existenciais.

Historicamente o processo de individualização surgiu após a Segunda Guerra Mundial, quando movimentos sociais começaram a defender o desligamento das pessoas ao seu Estado-nação. O Estado progressivamente deixou de ser visto como um importante condutor de civilidade. O declínio da confiança nas instituições contribuiu para a indisposição aos ideais coletivos. Com a queda do muro de Berlin e o êxito do neoliberalismo uma nova perspectiva social foi moldada. (ROCHA, 2018).

O indivíduo autônomo e capaz de construir o próprio futuro independente dos fatores externos e das políticas sociais passou a figurar o cenário da pós-modernidade. “Liberto das amarras que moldaram as gerações passadas, agora o indivíduo vê à sua frente um horizonte recheado de possibilidades, podendo ser quem quiser e em qualquer lugar do globo.” (ROCHA, 2018, p. 158). Ligado a esse contexto, “o medo, a depressão e a constante reafirmação de habilidades (físicas ou intelectuais) constroem um indivíduo incapaz de prever qualquer passo posterior, uma vez que a insegurança fará parte de sua vida de modo involuntário.” (ROCHA, 2018, p. 157).

A fim de remediar as fragilidades dos trabalhadores, fazê-los render e produzir mais para gerar mais lucros, as organizações articulam discursos esportivos na rotina organizacional, para o trabalho adquirir status de desafio, aventura e heroísmo. O trabalhador é construído sob o signo de um herói que depende exclusivamente da sua alta performance para conquistar os objetivos e metas financeiras desejadas. (ROCHA, 2018).

Como os demais autores destacaram, Rocha (2018) reafirma que os indivíduos moldados na lógica da performance e desempenho ficam debilitados fisicamente e mentalmente, isso repercutiria graves consequências sociais, políticas e econômicas. Também aponta o aumento no uso de medicamentos psiquiátricos para solucionar problemas de insônia, ansiedade, depressão e camuflar perturbações decorrentes da competitividade. Ao mesmo tempo em que continuam crescendo os índices de patologias mentais.

Figura 4: Compilado de mensagens de valorização ao individualismo e desempenho.



Fonte: Instagram (2021).

Rocha (2018) destaca que juntamente com o aumento dos distúrbios mentais e consumo de psicotrópicos, a literatura de autoajuda e empreendedorismo também está crescendo. Segundo sua compreensão, o mito do herói serve de amuleto para o confronto das incertezas e adversidades dos sujeitos. Porém, produz conforto ilusório e uma espécie de negação, pois ignora aspectos importantes da realidade, como a condição social e econômica das pessoas. A falta do olhar crítico sobre componentes básicos da realidade que atravessam as vivências conduz os sujeitos a responsabilizarem-se excessivamente por seus sucessos e fracassos. Colocando um peso de culpa além do adequado, configurando-se uma maneira disfuncional de apreender o próprio mundo ao redor.

Dantas (2008) apontou que o sofrimento psíquico ganhou relevância no debate público a partir dos anos 80 do séc. XX. Passando de um cenário marginalizado para o centro das discussões e preocupações da modernidade. A discussão alimentou análises sobre normalidade e patologia, bem como, as condições necessárias para a preservação da saúde mental. A problemática do individualismo também passou a ser objeto de estudo e críticas.

Para explicar o aparecimento do sofrimento psíquico na agenda de discussão pública, Dantas (2008) apresenta as reflexões feitas pela “Université René Descartes Paris V” em uma pesquisa transversal. Segundo o estudo, pode-se considerar três aspectos de influência para o relevo que os problemas psíquicos adquiriram na atualidade. Em primeiro lugar, o valor de gravidade e impacto que o sofrimento psíquico adquiriu com o tempo, sendo considerado tão grave quanto problemas físicos. O segundo aspecto diz respeito a amplitude, já que o sofrimento psicológico “concerne a diferentes instituições (família, escola, Igreja, organizações e Estado), mobilizando um grande e heterogêneo número de atores sociais (médicos, psicólogos, psicanalistas, assistentes sociais, educadores, trabalhadores...)” (DANTAS, 2008, p. 2). O terceiro aspecto refere-se a dimensão social da saúde mental. Como tem sido constantemente reforçada nessa monografia.

Os contextos sociais problemáticos como desemprego, desigualdades sociais, fome, violências físicas e simbólicas devem ser considerados como forças produtoras e reforçadoras de sofrimentos psíquicos e o desejo pela restauração do bem-estar subjetivo deve levar em conta essa interferência. Para produzir reflexões sobre saúde mental, deve-se compreender o pensamento dominante, as crenças e os valores culturais que circulam nas sociedades. As ideias que constroem o homem moderno e quais características, padrões de comportamento e iniciativas são validadas socialmente. Conversar sobre equilíbrio psicológico é também conversar sobre a própria sociedade, que embala, abarca e forma os sujeitos. (DANTAS, 2008).

Dantas (2008) apresenta a reflexão de que o imperativo da autonomia, autocontrole, autorrealização e individualismo, que caracteriza o culto da performance e desempenho da sociedade moderna atual, expõe as pessoas sem acesso aos recursos econômicos e sociais a situações de exclusão e fracasso, sendo essa a parte negativa do individualismo.

O sofrimento psíquico parece se constituir como um dos principais fenômenos decorrentes de situações de exclusão social, associando-se a diversos eventos de vida, seja à ruptura com modos de vida anteriores, seja à permanência de certos modos de existência, revelando a preponderância da sensibilidade atual em termos afetivos, estéticos ou morais e recobrando todas as formas de vulnerabilidade psíquica associadas

a situações de precariedade e perda de recursos e vínculos sociais. Evidentemente, o sofrimento psíquico não é um fenômeno exclusivo entre as pessoas em situação de precariedade e exclusão social, mas podemos afirmar que, dentre essa população, o sofrimento psíquico se destaca por sua relevância, uma vez que representa um tipo de sofrimento profundo que dificulta (ou mesmo impede) a melhoria da qualidade de vida desses indivíduos, através da possibilidade de iniciarem um projeto de vida que lhes permita sua reinserção na sociedade. (DANTAS, 2008, p. 8).

Então, os sujeitos em condições de vulnerabilidades sociais, estão ainda mais suscetíveis ao sofrimento emocional engendrado por uma sociedade que preconiza ideais individualizantes. A obrigação de realizar a si mesmo, sendo o único responsável pela própria trajetória e suas consequências, provoca sentimentos de desamparo, impotência e angústia. As ideologias do desempenho promovem a ambivalência entre sentimentos de liberdade e insegurança. Outro ponto levantado pelo autor refere-se a avaliação daquelas reações emocionais que são realmente passíveis de tratamento por representarem uma dificuldade do paciente, daquelas que refletem respostas adequadas as condições ambientais experimentadas. As vezes a fadiga excessiva, a insegurança, o medo, a depressão e a ansiedade são respostas esperadas, dentro de determinados contextos, como o apresentado nessa pesquisa.

Isso demonstra a complexidade das reflexões em saúde mental, pois muitas vezes não basta tratar isoladamente os sujeitos em psicoterapias individuais, quando o cenário cultural, político e econômico está contribuindo de maneira significativa para a produção de sintomas patológicos. Não é suficiente fortalecer as capacidades egóicas das pessoas ou fazê-las se ajustarem a realidade social com resiliência. Quando os paradigmas e normas vigentes em uma sociedade são identificados como produtores de sofrimentos psíquicos, um movimento de transformação desses paradigmas deve ser instaurado.

A última publicação analisada por esse trabalho possui o título: “Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença”, os autores são: Vitória Nassar Viapiana, Rogério Miranda Gomes e Guilherme Souza Cavalcanti de Albuquerque (2018). O artigo começa apresentando dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) em que indicam a prevalência dos transtornos mentais na modernidade:

A OMS **estima** que atualmente a depressão afeta cerca de 350 milhões de pessoas, sendo que a taxa de prevalência na maioria dos países varia entre 8% e 12%. É a principal causa de incapacitação dos indivíduos no mundo quando se considera o total de anos perdidos (8,3% dos anos para homens e 13,4% para mulheres) e a terceira principal causa da carga global de doenças em 2004. A previsão é de que subirá ao primeiro lugar até 2030. (VIAPIANA; GOMES; ALBUQUERQUE, 2018, p. 176).

No Brasil, conforme revisão sistemática de Santos e Siqueira (2010) as doenças mentais mais prevalentes são a ansiedade, o abuso de álcool, os somatoformes e os de humor. As taxas de prevalência na população adulta variam de 20 a 56%. De acordo com Viapiana, Gomes e Albuquerque (2018) existem poucos estudos sobre as causas do aumento do adoecimento psíquico, principalmente relacionando as condições de vida e de trabalho, pois persistente o paradigma biomédico na compreensão da saúde mental. Somado a isso, “o fato de o sofrimento psíquico não possuir caráter tangível e ser menos visível que os agravos orgânicos dificulta o estabelecimento do chamado ‘nexo causal’ entre trabalho e adoecimento. (VIAPIANA; GOMES; ALBUQUERQUE, 2018, p. 176).

No entanto, para esses autores, mediante a exposição de um arcabouço teórico, a dimensão social possui um posicionamento hierarquicamente superior na composição dos sujeitos e coletividades, em razão da sua capacidade de determinar amplamente as manifestações biológicas e psíquicas. Por isso, identificam nas formas de organização capitalista as profundas tensões e cargas de sofrimento psíquicos encontrados na sociedade atual.

Para compreender as condições de saúde-doença das pessoas, o artigo apresenta um modelo de “processos críticos” proposto por Breilh, que abarca a complexidade, contradição e o movimento da realidade. Nesse modelo, a saúde-doença dos sujeitos é influenciada por um conjunto de processos que tanto podem apresentar características benéficas e saudáveis, quando destrutivas e insalubres. Na relação dos sujeitos com o meio histórico, social e cultural da qual fazem parte, é possível que alguns processos desencadeiem sofrimentos, estes são denominados de “processos críticos destrutivos” ou facilitem o curso da vida humana, estes são denominados de “processos críticos protetores”. Um mesmo processo pode ser ao mesmo tempo maléfico e benéfico, além disso, não existem processos essencialmente ruins ou bons, depende de como eles vão se desenrolar na vida de cada um. (VIAPIANA; GOMES; ALBUQUERQUE, 2018 apud BREILH, 2018).

Posto isso, as relações de trabalho existentes no modelo capitalista de produção participam de vários processos críticos destrutivos da saúde mental dos humanos modernos. Isso porque ao longo dos anos houve uma precarização nas relações de trabalho com o aumento do ritmo e tempo de exercício profissional, exigência de habilidades múltiplas, diminuição de direitos sociais e aumento da flexibilidade na contratação. Por causa disso, o trabalho informal em tempo parcial ganhou força no mercado. (VIAPIANA; GOMES; ALBUQUERQUE, 2018).

O capitalismo progride respondendo a necessidade de aumentar a produção, a acumulação e em consequência os lucros. Para esse fim, desenvolve técnicas que estimulam os trabalhadores a serem mais participativos e engajados em seus postos de trabalho. Dentro dessas técnicas estão formas de coerção mais ocultas, manipulatórias, como a promoção da internalização de regras, impulso a intensificação do trabalho e valorização de condutas específicas de proatividade. Objetivando-se criar subjetividades sumissas as demandas do trabalho para facilitar a lucratividade. Ademais, “o trabalho expande-se para além da empresa, absorvendo outras dimensões do cotidiano, como os espaços de lazer e descanso, tornando praticamente todo o tempo de vida extensão do trabalho.” (VIAPIANA; GOMES; ALBUQUERQUE, 2018, p. 181).

Dessa forma, pode-se concluir que os contratos sociais que privilegiam a performance e o desempenho fazem parte das técnicas de dominação empreendidas pelo capitalismo para fazer os sujeitos produzirem mais de forma autônoma, sendo a produção dessa mentalidade juntamente com as condições insalubres de trabalho causas importantes para o sofrimento psicológico verificado na atualidade.

O capital torna-se capaz de mobilizar, intensa e profundamente, a subjetividade, estimulando o comprometimento dos trabalhadores pela vigilância coletivamente exercida pela equipe. Essa forma de controle, exercida pelos trabalhadores sobre si mesmos, gera insegurança, nervosismo, ansiedade, perturbações no sono e sintomas psicossomáticos. O ambiente de trabalho se torna mais competitivo, e as relações de trabalho, mais distantes e frias, permeadas pela individualidade e desconfiança. Além disso, as formas de violência, como o assédio, ampliam a instabilidade e tensões no local de trabalho, transformando-o em um espaço degradado, inseguro e arriscado, não só para os que sofrem o abuso, mas para todos. (VIAPIANA; GOMES; ALBUQUERQUE, 2018, p. 183).

Diante do exposto, percebe-se que Viapiana, Gomes e Albuquerque (2018) assim como os demais autores consultados nessa pesquisa, demonstram os efeitos nocivos do culto a performance e desempenho na saúde mental das pessoas. Os sintomas de esgotamento, dificuldade em descansar nas horas vagas, depressão, ansiedade e sentimentos de insegurança fazem parte da sociedade constituída por essa mentalidade competitiva e individualista.

A competitividade de si para si mesmo ou de si para os outros, estimulada pelos discursos e símbolos de exaltação ao sucesso e a promoção pessoal a serviço de um modo de existir capitalista, fundado sobre o lucro e o consumo, acentuam sofrimentos psíquicos. A dimensão psicológica dos indivíduos está constituída sobre bases socializantes. O ego é estruturado e constantemente modificado a partir da interação dos organismos humanos com o mundo

simbólico que o precede e o circunda, é assim, até a sua morte. Desde o início o eu é afetado pelos discursos e comportamentos socialmente estabelecidos, pelas normas e padrões vigentes em dado período histórico. Sempre que apresenta características, pensamentos e habilidades valorizadas pelo meio social, recebe gratificações, sendo o sentimento de adequação aos moldes pré fabricados uma delas.

A exclusão social ou o isolamento voluntário são consequências da não adequação ao sistema, além do esgotamento provocado pela busca incansável para atender as expectativas de desempenho criadas. O aprisionamento do movimento da vida a um único modo de ser, limita a criatividade, as potencialidades e as possibilidades da existência humana, além de ser bastante adoecedor.

O objetivo dessa pesquisa não foi vilanizar a responsabilização dos sujeitos pelo seu próprio destino, a prática empreendedora, a autonomia, nem o exercício do trabalho em si, mas apontar os efeitos psicológicos da crença fantasiosa de que basta unicamente a vontade própria para ascender economicamente, desconsiderando outros fatores importantes que escapam a vontade e ao controle individual das pessoas.

De igual modo, demonstrar o impacto dos pensamentos individualistas da sociedade capitalista ocidental em desfavor do espírito comunitário. É essencial que as pessoas tomem conhecimento da real natureza da subjetividade humana, fortemente influenciada por fatores culturais para não extrapolarem seus limites internos em superexigências descabíveis. Assim como, observarem as implicações dos estilos de vida atuais na saúde mental. Só assim é possível pensar e conjuntamente elaborar estratégias de enfrentamento para superação dos adoecimentos psíquicos concernentes ao modo de vida moderno.

3.1 Estratégias terapêuticas

Conforme discutido neste trabalho, refletir sobre saúde mental envolve o reconhecimento de se tratar de um conjunto de saberes complexos, plurais e atravessados por múltiplos fatores culturais, históricos, sociais e biológicos. A psicoterapia individual para o tratamento de transtornos e sofrimentos psicológicos tem seus objetivos terapêuticos em parte limitados quando o cenário cultural, político e econômico está contribuindo de maneira significativa para a produção e acentuação dos sintomas patológicos diagnosticados na atualidade. Se os paradigmas e normas vigentes na sociedade são identificados como produtores

de psicopatologias, não basta fortalecer as capacidades egóicas das pessoas ou fazê-las se adaptarem a realidade social com resiliência.

Para lidar com as psicopatologias de origem predominantemente social, é importante que além da democratização do acesso as psicoterapias individuais, se produza um movimento de transformação dos modelos socialmente construídos que limitam a experiência humana. No entanto, é importante destacar que transformações como essas não acontecem do dia para a noite, seguem um curso modesto no tempo, através da abertura para novos olhares e perspectivas promovida pelos debates públicos e pela conscientização dos sujeitos.

De acordo com Han (2019), o processo mental de atenção é destruído e fragmentado devido ao excesso de positividade da sociedade moderna, convertido em excesso de estímulos e informações. A atenção é dirigida superficialmente a várias atividades, impedindo o aprofundamento, a concentração e a contemplação a um único aspecto da vida. A sobrecarga produzida pela multitarefa é um retrocesso, a medida que se assemelha ao modo de atenção das vidas selvagens. Um animal selvagem para garantir a sobrevivência precisa ocupar-se da mastigação ao mesmo tempo em que se atém ao que acontece ao seu redor, para sua prole ou ele mesmo não ser comido por predadores. Toda a sua atenção é dividida em diversos fenômenos simultâneos, a tensão provocada pela avaliação constante dos possíveis riscos, impede a livre contemplação e dedicação ao tempo presente.

Por isso, é necessário “uma técnica específica relacionada ao tempo e à atenção, que tem efeitos novamente na estrutura da atenção”. (HAN, 2019, p. 20). Técnicas que permitam o desenvolvimento da atenção a níveis mais profundos e contemplativos, como é o caso das produções artísticas. A arte demanda um foco dirigido a um único exercício, diferente da hiperatividade da sociedade do desempenho, que muda rapidamente um foco de atenção para outro e apresenta alta intolerância ao tédio. Ao contrário, no exercício artístico o tédio é reconhecido como importante para o processo criativo, portanto é suportável e até mesmo desejável.

No tédio profundo, é possível reconhecer as causas que entendiam e assim buscar transformar aquela realidade criando novas possibilidades. Na pura agitação que não suporta nem mesmo admite o tédio é impossível criar algo de novo.

Quem se entedia no andar e não tolera estar entediado, ficará andando a esmo inquieto, irá se debater ou se afundará nesta ou naquela atividade. Mas quem é tolerante com o tédio, depois de um tempo irá reconhecer que possivelmente é o próprio andar que o

entedia. Assim, ele será impulsionado a procurar um movimento totalmente novo. [...] A dança, por exemplo, ou balançar-se, representa um movimento totalmente distinto. Só o homem pode dançar. Possivelmente no andar é tomado por um profundo tédio, de tal modo que por essa crise o tédio transponha o passo do correr para o passo da dança. Comparada com o andar linear, reto, a dança, com seus movimento revolteantes, é um luxo que foge totalmente do princípio do desempenho. (HAN, 2019, p. 21).

Diante disso, as manifestações artísticas como a dança, que exigem um mergulho nas coisas e uma disposição para tolerar o tédio que invariavelmente alcança os sujeitos, podem ser entendidas como processos que auxiliam as pessoas a escaparem da sobrecarga engendrada pela sociedade do desempenho. Na contramão, a arte exige uma disposição de espírito completamente diferente daquela encontrada na modernidade da performance, esta valoriza mais a atividade do que a contemplação. Porém, somente na contemplação, na profundidade, no prolongamento do tempo e não em sua aceleração, é que se consegue criar novos caminhos e olhares. (HAN, 2019). Além disso, a arte possibilita a expressão e a transformação das dores humanas em outros sentidos, para além do puro sofrimento. A arte é um caminho para a elaboração. Estimular nos indivíduos o interesse pela prática artística e a atividade contemplativa é uma estratégia terapêutica, uma alternativa para o enfrentamento das tensões psíquicas observadas.

Han (2019) também observa a falta de festividade, de celebração da época atual. Todo o tempo serve para o trabalho e a produção, quando descansam, o fazem para recuperar-se, para voltar a funcionar. Mesmo as festas existentes, não seguem o seu sentido verdadeiro de celebração. Celebrar é se demorar no tempo, sem pressa para se adiantar ao passo seguinte, é uma experiência de intensidade vital, um tempo pleno. Para o autor, as festas atuais são eventos.

Eventus significa: vir a acontecer de repente, acontecer. Sua temporalidade é a eventualidade. A eventualidade pode ser qualquer coisa, menos necessidade de tempo celebrativo. É a temporalidade da própria sociedade atual que perde contato com tudo que é vinculativo, com tudo que estabelece laços. (HAN, 2019, p. 68).

O diagnóstico feito pelo sociólogo, aponta para a necessidade de uma reestruturação na maneira como as pessoas lidam e se vinculam ao tempo. Seja estimulando a contemplação ou a celebração, em seu sentido verdadeiro de duração. Além disso, acrescenta ainda a ação política como forma de opor-se as estruturas sociais do desempenho. Uma vez que o “agir político significa fazer com que surja algo totalmente novo, ou o nascimento de uma situação social nova.” (HAN, 2019, p. 72). As ações terapêuticas propostas para enfrentar os sofrimentos psicológicos do homem do desempenho, passam pelo exercício da criatividade humana, através

disso é possível considerar formas mais saudáveis de conviver com o tempo, com o trabalho, com os outros e consigo mesmo.

A conscientização das pessoas sobre a necessidade de reestruturar os paradigmas dominantes da cultura capitalista ocidental é parte importante do processo de ajuda. Isso pode ser feito nas instituições de ensino, nos espaços públicos de convivência, na televisão, nas redes sociais, etc. Por meio da vinculação de mensagens explicativas e pedagógicas sobre os efeitos do culto da performance e desempenho na saúde mental. Boa parte da sociedade não reconhece a etiologia social das tensões psíquicas experimentadas. Gerida pelos mandamentos do consumo e da produção que adentra o reduto da subjetividade, adoece sem nem ao menos se dar conta da contribuição do modo de vida no padecimento.

Outro ponto importante é favorecer ideais coletivos em detrimento do individualismo, resgatar valores e vínculos comunitários, redes de apoio e reforçar a dimensão social do desenvolvimento humano. Desde os primórdios, a espécie humana só garantiu vantagens evolutivas porque conseguiu cooperar com um volumoso número de pares. A ajuda mútua levou a espécie para o topo da cadeia alimentar, mas pode se autodestruir, caso renegue sua potência comunitária. (HARARI, 2018).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho buscou-se verificar os efeitos do culto da performance e desempenho na saúde mental dos sujeitos modernos. Para alcançar esse resultado, foi analisado os livros: “O Culto da performance: da aventura empreendedora a depressão nervosa” de Alain Ehrenberg e “Sociedade do cansaço” de Byung-Chul Han. Também os artigos: “O culto da performance: o novo modelo de trabalho do século XXI” do Thiago Alencar da Rocha; “O culto (in)quieto do eu eficaz” do Marcelo Nunes Sayão; “O sofrimento psíquico e as tensões da autonomia na sociedade dos indivíduos” da Marília Antunes Dantas e “Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença” dos pesquisadores Vitória Nassar Viapiana, Rogério Miranda Gomes e Guilherme Souza Cavalcanti de Albuquerque.

Identificou-se que os paradigmas e discursos sociais de valorização ao sucesso, individualismo, consumo, desenvolvimento pessoal e a autonomia, assim como a mentalidade do trabalho vinculada a noções esportivas de heroísmo, superação de obstáculos e competitividade para gerar mais produção contribuem de maneira significativa para o aumento dos índices de transtornos mentais.

Foi possível evidenciar que a pressão exercida pelos padrões de desempenho socialmente estabelecidos na sociedade capitalista contemporânea faz os sujeitos buscarem adequar suas competências individuais a esses modelos de excelência para serem gratificados socialmente. Desse modo, travam batalhas internas e externas para superarem aos outros e seus próprios ideais de ego. Isso faz com que esgotem seus esforços desenvolvendo sofrimentos psicológicos como o burnout, depressão, ansiedade, transtorno do déficit de atenção com síndrome de hiperatividade e transtorno de personalidade limítrofe.

Os resultados encontrados fornecem as bases para a reflexão e a continuação do debate na sociedade, uma vez que para enfrentar os problemas mentais produzidos pelo culto da performance e desempenho é necessário reestruturar a compreensão cultural do trabalho e do próprio agir do homem no mundo. A elaboração dessa pesquisa se configurou como uma maneira de auxiliar nesse processo de transformação. Por meio da fixação temporal da crítica ao modelo existencial da performance e da apresentação de estratégias terapêuticas para promover equilíbrio

psicológico e bem-estar. Além disso, a interação transdisciplinar entre conceitos da sociologia, filosofia e psicologia enriqueceu o debate e o campo de visão para a própria atuação em psicologia.

REFERÊNCIAS

AMARANTE, Paulo. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2007. 120 pp.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

[SUJEITO]. In: DICIO, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2021. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/sujeito/>. Acesso em: 02 de junho de 2021.

BENDASSOLLI, Pedro F. **O culto da performance como resposta à crise da ontologia do trabalho**. IN: EHRENBERG, Alain. O culto da performance: da aventura empreendedora à depressão nervosa. Aparecida, SP: Ideias & Letras, 2010.

CARR, Edward Hallet. **Que é história?** Tradução: Lúcia Maurício de Alverga. 3. ed. Rio de Janeiro: Campos, 1982.

COMTE-SPONVILLE, André. **Bom dia, angústia**. Tradução: Maria Ennantina Galvão G. Pereira. São Paulo: Martins. Fontes, 1997. Título original: Impromptus.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 505 p.

DANTAS, Marília Antunes. **O sofrimento psíquico e as tensões da autonomia na sociedade dos indivíduos**. Psicologia-PT, 2008. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0422.pdf>. Acesso em 25 de maio 2021.

EHRENBERG, Alain. **O culto da performance: da aventura empreendedora e depressão nervosa**. Tradução: Pedro F. Bendassoli. Aparecida, SP: Ideias & Letras, 2010.

ELIAS, Norbert. **A sociedade dos indivíduos**. Tradução: Vera Ribeiro. Rio de Janeiro: Zahar, 1994.

FREUD, Sigmund. **O mal-estar na civilização**. Tradução: Paulo César de Souza. 1. ed. São Paulo: Penguin Classics Companhia das Letras, 2011. 96 p.

GAINO, Loraine Vivian et al . **O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo***. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.), Ribeirão Preto , v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 25 de maio 2021. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449>.

GIDDENS, Anthony; SUTTON, Philip W. **Conceitos essenciais da sociologia**. 1. ed. São Paulo: Editora Unesp Digital, 2017.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Tradução: Enio Paulo Giachini. 2. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2019.

HARARI, Yuval Noah. **Sapiens – uma breve história da humanidade**. Tradução: Janaína Marcoantonio. Porto Alegre: L&PM, 2018. 592 p.

HOPPE, Hans-Hermann. **Uma teoria sobre o socialismo e o capitalismo**. São Paulo: Instituto Ludwig von Mises Brasil, 2010.

KAHNEMAN, Daniel. **Rápido e devagar: duas formas de pensar**. Tradução: Cássio de Arantes Leite. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012. 588 p.

O LIVRO DA PSICOLOGIA. 2. ed. São Paulo: Globo Livros, 2016. 352 p.

(OMS/WHO). Organização Mundial da Saúde. **Constituição da Organização Mundial da Saúde – 1946**. 2017. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>. Acesso em: 1 de maio de 2021.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento Humano**. Tradução: Carla Filomena Marques Pinto Vercesi et al. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013. 800 p.

PENA, Rodolfo F. Alves. **O que é Capitalismo?** Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/o-que-e/geografia/o-que-e-capitalismo.htm>. Acesso em 08 de junho de 2021.

PRODANOV, Cleber Cristiano. **Metodologia do trabalho científico** [recurso eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

REGATIERI, Ricardo Pagliuso. **Resenha: Sociedade do cansaço, Byng-Chul Han**. Trans/Form/Ação, Marília, v. 42, n. 4, p. 223-226, Out./Dez., 2019.

ROCHA, Thiago Alencar da. **O culto da performance: o novo modelo de trabalho do século XXI**. Rev. Sem Aspas, Araraquara, v.7, n.1, p. 156-167, jan./jun., 2018.

SANTOS, E. G. SIQUEIRA, M. M. **Prevalência dos transtornos mentais na população adulta brasileira: uma revisão sistemática de 1997 a 2009**. J Bras Psiquiatr, 2010.

SAYÃO, Marcelo Nunes. **O culto (in)quieto do eu eficaz**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Volume 37, Issue 1, 2015, Pages 35-41, ISSN 0101-3289. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2014.02.001>. Acesso em 25 de maio 2021.

SCHULTZ, Duane P.; SCHULTZ, Sydney E. **Teorias da personalidade**. Tradução: All Tasks, Priscilla Lopes e Livia Koepl. 3. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2015.

VIAPIANA, Vitória Nassar. GOMES, Miranda. ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de. **Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da**

determinação social do processo saúde-doença. Artigo original: Saúde debate 42. Dez 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-11042018S414>. Acesso em 25 de maio 2021.

WOOD JR, Thomaz; PAULA, Ana Paula Paes de. **O culto da performance e o indivíduo S.A.** IN: EHRENBURG, Alain. O culto da performance: da aventura empreendedora à depressão nervosa. Aparecida, SP: Ideias & Letras, 2010.

ZAMBELLO, Aline Vanessa et al. **Metodologia da pesquisa e do trabalho científico.** Organizador: Thiago Mazucato. Penápolis: FUNEPE, 2018.