



PSICANALISTA
PATRÍCIA LINS

Siga-me nas redes sociais



<http://patricialins.org> | patricialins@patricialins.org

Sociedade do cansaço

Patrícia Lins de Paula
Psicanalista

Na sua célebre obra de 1930, *O mal estar na civilização*, Sigmund Freud aborda o sofrimento no contexto da sociedade do século XX, centrada na repressão, na disciplina, tendo estabelecido suas bases na ordem, controle e segurança, a pretexto do próprio desenvolvimento, e isso gerou uma dívida a ser paga no século subsequente, XXI, na atual sociedade do cansaço.

Vimos, no século passado, o trabalho como meio de obter prazer e felicidade futura; a renúncia de uma vida de prazer, pela dedicação ao trabalho; a transferência para a velhice da oportunidade de descanso e deleite, como apreciação de uma conquista construída com base no esforço próprio.

Mas, segundo Freud, 1930: *“É simplesmente o programa do princípio do prazer que estabelece a finalidade da vida; este princípio domina o desempenho do aparelho psíquico desde o começo”*.

Essa abdicação, portanto, custou o preço da sensação de tempo perdido.

É difícil escapar à impressão, vai dizer Freud, que tendo uma vida resumida à busca do poder, sucesso e riqueza *a posteriori*, isso nos levou a subestimar os autênticos valores da vida. É como se assumíssemos a necessidade de ter que trabalhar e ter que suportar uma vida sem cor e sem brilho pela expectativa futura de uma realização, sempre sonhada, que inevitavelmente também se defronta com a própria morte.

Eis porque, em 1938, na obra *“Esboço de Psicanálise”*, Freud presume a existência de duas pulsões, Pulsão de Vida (Eros), cujo objetivo é preservar e unir, e Pulsão de Morte (Tânatos), cujo objetivo é destruir, que leva o que é vivo a um estado inorgânico.

Ora, numa primeira hipótese, se uma vida inteiramente dedicada ao trabalho culminaria numa experiência final de descanso, gerando para tanto toda uma carga de mal estar durante a sofrida existência, não seria então ideal pensar que uma vida equilibrada deveria



PSICANALISTA
PATRÍCIA LINS

Siga-me nas redes sociais



<http://patricialins.org> | patricialins@patricialins.org

inserir, nos intervalos de trabalho, o tão sonhado repouso?

Talvez, se o repouso não fosse também uma forma disfarçada de trabalho. Como afirma Zygmunt Bauman, na sua conhecida obra *O mal-estar na pós-modernidade*: “A defesa contra o sofrimento gera seus próprios sofrimentos”.

É muito comum, atualmente, a dificuldade de se viver as experiências no tempo presente, quando elas ocorrem; em geral, durante os cuidados pessoais pensamos nas responsabilidades no trabalho, durante o trabalho pensamos nos momentos de lazer, e nos momentos de lazer pensamos em tudo que não realizamos e que ainda gostaríamos de fazer, gerando sempre pensamentos ansiosos.

Trabalhar no lazer, portanto, parece ser uma necessidade de conferir sentido à experiência, como se buscássemos justificar o descanso. Como se quiséssemos protocolar o lazer, para afirmar que fazemos pausas porque trabalhamos duro, e assim registramos nosso interessante divertimento nos *check-ins, selfies, stories*. É o pensamento acelerado de uma mente ansiosa, quase sempre também culpada.

Fácil perceber que este estado perturbador nos faz perder a experiência, tendo apenas uma vivência superficial dos fatos, pela incapacidade de acompanhar a velocidade avassaladora com que se sucedem, restando apenas o desprazer que ocupa o espaço que o lazer deveria preencher.

A sociedade do cansaço não tem tido tempo para nada fazer. As inquietações do século XX de transgredir a ordem foram substituídas por uma exigência contemporânea no século XXI de liberdade, sem a menor ideia do que fazer com ela.

Para a psicanálise, o psiquismo é definido a partir de uma instância temporal, no sentido de que é preciso de tempo para simbolizar e criar significantes; dito de outro modo, o tempo é decisivo na constituição subjetiva, e é o intervalo temporal vazio que inaugura um sujeito capaz de fazer representações para aquilo que lhe falta.

Mas hoje somos assaltados por ondas de imagens, textos e vídeos em ritmo acelerado, sem que haja tempo para fazer nossas próprias nomeações simbólicas. O cansaço, portanto, parece também vir de uma vida vazia por estar ocupada demais.

Assim, é preciso criar brechas contemplativas, ou seja, espaços temporais no cotidiano para a reflexão interior e alimentação da vida psíquica pela via do desejo e da fantasia, o que não apenas muda a perspectiva do tempo individual, como auxilia a suportar os períodos de angústia inevitáveis na vida de qualquer sujeito.



PSICANALISTA
PATRÍCIA LINS

Siga-me nas redes sociais



<http://patricialins.org> | patricialins@patricialins.org

Até este ponto, alguém poderia reivindicar: mas quem escolhe trabalhar com o que gosta não teria encontrado uma opção perfeita para se viver com prazer?

Sim, desde que essa não fosse a mais frequente forma de mascarar a exploração do trabalho, e é aí que se encaixa a sociedade do cansaço.

Byung-Chul Han, na obra *Sociedade do Cansaço* (2015) vai dizer que: “A superprodução, o superdesempenho e a supercomunicação leva a uma reação imunológica de esgotamento, exaustão e sufocamento”.

Assim, a ideia de “escolha algo que ame para fazer e não precisará trabalhar um dia sequer de sua vida” é, na verdade, uma manifestação patológica dessa liberdade paradoxal, que a pretexto de deixar o sujeito livre para escolher o que quiser fazer, implicitamente o coage e domina para que tenha que prestar serviço e tornar-se útil a todo momento, a fim de dignifique sua própria existência.

Sob o impositivo do jargão “No limits!” não há limites, e isso desvitaliza e exaure as forças do sujeito que pressiona e desafia a si mesmo na busca de um desempenho supostamente ilimitado, produzindo indivíduos depressivos e fracassados.

Há, simultaneamente, uma patente apelação para sujeitos multitarefa, que mudam rapidamente de foco, dispersando sua atenção em muitas atividades; por isso, os frequentes adoecimentos psíquicos, num mundo pobre de interrupções e pausas.

Byung-Chul Han ainda aborda a crescente posituação da sociedade, na qual sentimentos de angústia e luto são abominados, como se não fosse negativa essa ilusão de que a vida deveria ser ou deve se tornar um percurso sem turbulências.

O sofrimento é sentido, mas temos a impressão de que a emoção foi suspensa, como a lágrima que não caiu ou o grito preso na garganta; na verdade, foi apenas transferida para mais tarde. E essa repercussão atinge o sujeito na dificuldade ou incapacidade de dialogar.

Como não conseguimos tolerar o contraditório e as frustrações, optamos pelo isolamento, formando pequenas bolhas nas quais estamos incutidos, o que lembra o amparo do útero da mãe, onde estávamos a salvo de qualquer perigo: escolho no *podcast* ouvir apenas as notícias que quero, sem precisar ter que assistir todo o jornal; opto pela *playlist* mais adaptada ao meu gosto pessoal, sem me submeter à seleção da rádio; e excluo também relações que me parecem desagradáveis.



PSICANALISTA
PATRÍCIA LINS

Siga-me nas redes sociais



<http://patricialins.org> | patricialins@patricialins.org

E numa época em que a longevidade é uma das mais preciosas conquistas da pós-modernidade, nunca o índice de suicídios foi tão alarmante. Num momento quando todos parecemos meio perdidos, nunca se procurou tanto anestesiá-los os sentidos. Que tornou tão insuportável o sofrer? Qual a qualidade de vida nessa sociedade do cansaço, se a indústria farmacêutica nunca enriqueceu tanto para dopar o sujeito cansado?

A sociedade do cansaço empobrece a vida psíquica. São muitas possibilidades de caminhos a seguir e supostas necessidades a suprir, sem tempo para meditar nos dilemas existenciais, nas abstrações especulativas e filosóficas, no despertar de uma consciência crítica a respeito do tema: qual o significado da vida?

A psicanálise, que advoga a favor do desejo, que entende o sujeito como constitutivamente faltante, aponta o querer como o móvel da vida, e a fantasia encoraja o sujeito a levar a sério o seu desejo.

O contínuo estado de alerta, de estar sob constante tensão psíquica, sob forte sobrecarga de estímulos, com crescente dificuldade em desligar-se para ativar outras atividades psíquicas precisa ser aliviado.

Precisamos reaprender a imaginar, pela possibilidade de narrar a vida e transmiti-la, vivendo não mais solitária, mas solidariamente.

A reparação e o fortalecimento de vínculos alimenta o prazer, que é finalidade da vida psíquica. A aceleração de hoje tem muito a ver com a carência de ser.

Referências

Bauman, Z. (1998). O mal-estar na pós-modernidade. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.

Freud, S. (1996i). O mal-estar na civilização. In S. Freud. Edição Standard das Obras Completas de Sigmund Freud (vol. 21). Rio de Janeiro: Imago. (Obra original publicada em 1930).

FREUD, S. (1940 [1938]) Esboço de psicanálise. Edição Standard Brasileira das Obras Completas de Sigmund Freud, vol. XXIII. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. Tradução, ; Giachini, Enio Paulo. 2. 2017. Vozes, Petrópolis: 128p.