

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA: ANÁLISE
EXISTENCIAL E GESTALT-TERAPIA

DANIEL LUCAS GUIMARÃES SILVA

**O SOFRIMENTO HUMANO NA CONTEMPORANEIDADE -
UMA ANÁLISE FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL DO MAL-ESTAR
CONTEMPORÂNEO**

BELO HORIZONTE
2025

DANIEL LUCAS GUIMARÃES SILVA

**O SOFRIMENTO HUMANO NA CONTEMPORANEIDADE -
UMA ANÁLISE FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL DO MAL-ESTAR
CONTEMPORÂNEO**

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Análise Existencial e Gestalt-terapia da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Psicologia Clínica.

Orientador: Dr. José Paulo Giovanetti

BELO HORIZONTE

2025

150
S586s
2025

Silva, Daniel Lucas Guimarães.
O sofrimento humano na contemporaneidade [recurso eletrônico]
: uma análise fenomenológico-existencial do mal-estar
contemporâneo / Daniel Lucas Guimarães Silva. - 2025.
1 recurso online (36 f.): pdf.
Orientador: José Paulo Giovanetti .

Monografia apresentada ao curso de Especialização em Psicologia
Clínica: Análise Existencial e Gestalt-terapia - Universidade Federal
de Minas Gerais, Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas.
Inclui bibliografia.

1. Sofrimento. 2. Psicologia fenomenológica. 3. Existencialismo.
I. Giovanetti , José Paulo . II. Universidade Federal de Minas Gerais.
Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas. III . Título.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

Folha de Aprovação

O SOFRIMENTO HUMANO NA CONTEMPORANEIDADE - UMA ANÁLISE FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL
DO MAL-ESTAR CONTEMPORÂNEO

DANIEL LUCAS GUIMARÃES SILVA

monografia defendida e aprovada, no dia **sete de junho de 2025**, pela Banca Examinadora designada pelo Colegiado do CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA: GESTALT-TERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL da Universidade Federal de Minas Gerais constituída pelos seguintes professores:

José Paulo Giovanetti - Orientador

FAFICH/UFMG

Maria Madalena Magnabosco

FAFICH/UFMG

Belo Horizonte, 10 de julho de 2025.

Prof. Dr. Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista
Coordenador do Curso



Documento assinado eletronicamente por **Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista**,
Coordenador(a) de curso de pós-graduação, em 10/07/2025, às 13:20, conforme horário oficial de
Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site
[https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?](https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0)
[acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0](https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **4370743** e
o código CRC **FCEF3B9C**.

Aos meus filhos, minha razão de viver.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, em primeiro lugar, a Deus, por me permitir concluir mais essa etapa da minha vida.

À minha esposa, Lucianne, por todo amor, apoio e paciência durante esse tempo. Aos meus filhos — Lucas, Lorenzo e Liz — pelo carinho de sempre, mesmo quando precisei estar ausente — vivo por vocês!

À minha mãe, que mesmo não estando mais aqui, continua me inspirando todos os dias.

Ao meu orientador, professor José Paulo Giovanetti, muito obrigado pela paciência, pelo incentivo e pelas conversas. Foi um privilégio conviver com você nas aulas e nas orientações.

Aos professores do curso, meu agradecimento pela dedicação e cuidado. Em especial, ao Paulo Evangelista e à Cláudia Lins, por inspirarem com tanta leveza.

Ao Fernando Fernandes, à Mônica Combat e ao Hugo Bento, que são grandes referências profissionais pra mim. Me espelho em vocês!

E aos meus colegas de curso, que não fazem idéia de como foram importantes pra mim nesse tempo — Rafael, Álefe, Marcelo, Mateus, Diego, Victor, Nathalia e Eduarda — obrigado pelas conversas, pelo acolhimento, pelos almoços e pela parceria!

RESUMO

Este trabalho realiza uma análise fenomenológico-existencial do sofrimento humano na contemporaneidade. A partir do diagnóstico da “Sociedade do cansaço”, o estudo mostra como o excesso de positividade, a autoexploração e o desempenho excessivo conduzem o sujeito contemporâneo ao esgotamento, à depressão e ao vazio existencial. Na era do hiperconsumo, da superexposição e das relações virtuais, o homem se afasta de seu núcleo pessoal, perde o sentido de vida e se aliena de si mesmo e do outro. A medicalização da dor e a busca por prazeres imediatos tornam-se estratégias de fuga que, além de contribuir para o adoecimento existencial, aprofundam o mal-estar. Diante disso, o trabalho propõe dois caminhos de enfrentamento: o social, que implica em criar espaços simbólicos de conclusão, encontro e vínculo; e o existencial, que exige o retorno à interioridade, o cultivo da autenticidade e da intersubjetividade. A reflexão final aponta para a necessidade urgente de vincular-se com o próprio ser, resgatar o outro como parte constitutiva da existência e restaurar uma vida com sentido, mesmo diante de uma sociedade que insiste em manter o sujeito no desempenho vazio.

Palavras-chave: contemporaneidade. sofrimento. mal-estar. fenomenologia-existencial

ABSTRACT

This work develops a phenomenological-existential analysis of human suffering in contemporary society. Based on the idea of a “Society of fatigue,” the study explores how excess positivity, self-exploitation, and the pressure for constant performance contribute to states of exhaustion, depression, and existential emptiness. Immersed in a culture of hyperconsumption, overexposure, and virtual connections, the individual becomes increasingly distant from their inner self, loses meaning in life, and experiences alienation from both self and others. The medicalization of suffering and the pursuit of immediate pleasures emerge as strategies of avoidance that deepen, rather than relieve, existential malaise. In light of this, the work proposes two complementary paths of confrontation: a social path, focused on creating symbolic spaces for closure, connection, and belonging; and an existential path, centered on returning to interiority, and cultivating authenticity and intersubjectivity. The final reflection highlights the urgency of reconnecting with one's own being, rescuing the other as a constitutive dimension of existence, and restoring a meaningful life within a society that often sustains the subject in a state of empty performance.

Keywords: contemporaneity. suffering. existential malaise. phenomenology. existential analysis

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	09
2. CAPÍTULO 1 – DIAGNÓSTICO: A SOCIEDADE DO CANSAÇO	11
3. CAPÍTULO 2 – O IMPACTO DO SOFRIMENTO NA VIDA PSÍQUICA	17
4. CAPÍTULO 3 – ENFRENTAMENTO DO MAL-ESTAR CONTEMPORÂNEO	26
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
REFERÊNCIAS	37

1. INTRODUÇÃO

O sofrimento humano sempre existiu e tem se transformado ao longo da história, conforme a época e a organização cultural, social e econômica da sociedade. Na contemporaneidade, esse sofrimento tem sido intenso e apesar dos avanços, as pessoas continuam sofrendo.

Atualmente, o sofrimento tem se revelado de maneira silenciosa, não tão visível, progressivo e constante. O que tem chegado aos consultórios de psicólogos são pessoas sofrendo de um mal-estar em diferentes áreas de suas vidas, o qual tem se revelado através do cansaço, da ansiedade e de uma vida sem sentido em que as pessoas estão tentando dar conta de tudo, mas não estão conseguindo.

Para compreender este sofrimento se faz necessário um olhar que vai além do ponto de vista biológico ou clínico, mas que olhe de maneira ampla para o homem na atualidade buscando entender o que está por trás deste fenômeno. O que se torna um grande desafio para o psicólogo clínico, por exemplo, uma vez que também está inserido nessa sociedade e que não dificilmente pode reproduzir um modelo “biologicista” e superficial na análise deste sofrimento.

Portanto, o presente trabalho busca analisar o sofrimento humano na contemporaneidade a partir de uma perspectiva fenomenológico-existencial, buscando olhar para o homem em seu contexto, em suas vivências e nas formas como se relaciona consigo mesmo, com o mundo e com os outros. Aqui, o foco não são os sintomas, mas o que está por trás deles.

A análise parte das constatações do filósofo Byung-Chul Han (2024), que em sua obra “Sociedade do Cansaço”, afirma que a transição da sociedade disciplinar para a sociedade do desempenho alterou completamente a forma como o sujeito se relaciona com o mundo e consigo. Enquanto antes o sujeito era coagido por forças externas, hoje ele se violenta a partir de dentro, se cobrando, se explorando, se cansando para tentar ser o suficiente. No cenário atual o sujeito não tem mais um inimigo externo, mas se torna seu próprio algoz. Um dos problemas constatados por Han (2024) é que nesse modelo de vida, baseado em performance, a positividade – disfarçada de liberdade e motivação – esconde um tipo de violência sutil que tem levado as pessoas ao esgotamento. Em vez de

descanso, excesso de produtividade. Em vez de silêncio, superestímulo. Em vez de relações autênticas, superficialidade.

A sociedade do desempenho produz sujeitos cansados, hiperativos, ansiosos e deprimidos. Enquanto incentiva desempenho, performance e produtividade, nega o direito ao descanso, contemplação e ao não fazer. A vida passa a ser vivida, não para si, mas para a visibilidade, exposição da imagem e validação do outro, principalmente pelas redes sociais. Desta forma o sujeito perde o contato com seu núcleo mais pessoal, se afasta de sua interioridade e vive uma vida em busca de sucesso e reconhecimento.

Nisto, o professor, filósofo e psicólogo José Paulo Giovanetti (2019), contribui com uma profunda discussão sobre o impacto dessas mudanças na vida psíquica das pessoas. Giovanetti (2019) destaca como a dependência da tecnologia, a cultura da superficialidade e a lógica do consumo afetam as relações humanas e provocam um tipo de sofrimento existencial – um mal-estar – que vai além de diagnósticos clínicos. O que se vê é um sujeito fragmentado, com identidade instável, vivendo relações descartáveis e objetificadas, sem tempo para o vínculo, o silêncio ou para a escuta. Sujeitos hiperconectados, mas sozinhos. A tecnologia que deveria ser uma ferramenta, vira uma prisão, a vida uma exposição e o sujeito se perde de si.

Giovanetti (2023) reúne autores como Le Breton e Heidegger que ajudam a pensar sobre a ideia do “desaparecer de si”, um modo de existência em que o sujeito deixa de habitar sua própria vida, vivendo de maneira inautêntica, distante de seus próprios valores, desejos e possibilidades. Nesse caso, o sofrimento surge, não apenas como um sintoma, mas como expressão de um modo de estar no mundo. Nisto, doenças como depressão, *burnout*, Alzheimer, dentre outras, são compreendidas como manifestações de uma vida vivida fora-de-si, na exterioridade, distante do dentro-de-si e de experiências que façam sentido para o sujeito.

Este trabalho se propõe a trazer uma reflexão sobre esse mal-estar: como ele se apresenta, o que tem causado tanto sofrimento e como enfrentá-lo. Diante disso, o trabalho será dividido em quatro partes: primeiro, o diagnóstico da sociedade atual a partir da obra de Byung-Chul Han (2024); em seguida, os impactos na vida psíquica, com base nos apontamentos de Giovanetti (2019); depois, uma análise dos modos de enfrentamento – tanto sociais quanto

existenciais – que podem ajudar o sujeito a recuperar sua autenticidade; por fim, as considerações finais amarrando os principais pontos desenvolvidos e possíveis direcionamentos para novas pesquisas.

A proposta é que esse estudo contribua para uma maior compreensão do sofrimento humano nos dias de hoje, oferecendo elementos que possam servir de apoio tanto para profissionais da área da saúde mental, como os psicólogos que têm recebido tantas pessoas que sofrem, quanto para qualquer pessoa que queira refletir sobre o sentido de sua existência. Num tempo em que a dor é frequentemente silenciada ou medicalizada, resgatar a possibilidade de escuta, contemplação e vínculo, pode ser um dos caminhos para restaurar aquilo que há de mais essencial na vida humana: a capacidade de ser e de se relacionar com o outro a partir de um lugar mais autêntico.

2. CAPÍTULO 1 – DIAGNÓSTICO: A SOCIEDADE DO CANSAÇO

Em *Sociedade do Cansaço*, o filósofo Byung-Chul Han (2024) discute como em cada época a sociedade possui algumas doenças determinadas daquele tempo. Devido às tecnologias na área da saúde, atualmente não se vive mais uma época bacteriológica, mas o século XXI traz “doenças neuronais como a depressão, transtorno de déficit de atenção com síndrome e hiperatividade (TDAH), transtorno de personalidade limítrofe (TPL) ou a síndrome de *burnout* (SB)” (HAN, 2024, p. 7).

No século passado, por ser um período imunológico, onde havia uma clara distinção entre o que era interno e externo, amigo ou inimigo, a ação imunológica como um modelo de defesa, em que o que era estranho, externo, era hostil e deveria ser eliminado. Esse pensamento ia além da saúde, revelando um modelo de sociedade.

Já na sociedade atual, a sociedade pós-moderna, marcada pela globalização, não há essa hostilidade com o que é estranho ou externo. Pelo contrário, o mundo atualmente se organiza sem barreiras ou muros, o que permite trocas mútuas em que o externo ou estranho não é considerado mais como inimigo ou um perigo, ou algo que deve ser negado.

Com a falta de confrontação do que é externo e o desaparecimento da alteridade, perde-se a barreira de proteção daquilo que não é próprio, assim o que

advém do igual também gera violência e adoecimento, pelo exagero ou excesso. O excesso do igual, segundo Han (2024), resulta em exagero de positividade, por isto o que se vê atualmente são as pessoas morrerem por infartos e não por infecções, como no século passado (HAN, 2024, p. 7).

O excesso de positividade tem levado a superprodução ou superdesempenho, pois o sujeito atual não consegue discernir o que o faz mal, tendo em si, como um vírus, um inimigo fantasma o que o violenta. Assim com essa positivação do mundo, surgem novas formas de violências, como a violência neuronal com excesso de positividade levando a exaustão resultando em depressão, TDAH ou *burnout*.

Han (2024) compara a sociedade atual com a sociedade disciplinar de Foucault que era feita de hospitais, asilos, presídios e fábricas. A sociedade atual, chamada de sociedade do desempenho, é feita de academias, escritórios, bancos, shoppings. Aqueles que vivem na sociedade do desempenho não são chamados de sujeitos de obediência, mas são empresários de si, sua produção e desempenho rompem os limites das instituições. Deste modo, o modelo de Foucault de sociedade disciplinar não serve para analisar a sociedade contemporânea por não compreender a atualidade e as mudanças que trazem sobre cada sujeito.

A sociedade disciplinar é definida pela negatividade e proibição. Uma negatividade coercitiva. Em compensação a sociedade do desempenho é uma sociedade positiva, que leva todos a acreditarem que conseguem, que são capazes, o que resulta em desempenho. No lugar da proibição que gera loucos, o desempenho, “produz depressivos e fracassados” (HAN, 2024, p. 22). Enquanto a negatividade em certo momento leva ao bloqueio na produção, a positividade resulta em maior produtividade de sujeitos disciplinados que aumentam sua produção.

Assim, pelos altos níveis de cobrança e pela pressão sofrida para se tornar si mesmo, uma marca na mudança de modelo da sociedade disciplinar para a sociedade do desempenho é a depressão. A depressão é expressa a partir do momento que esse sujeito se esgota pelo esforço de obedecer a si e se consome não por uma cobrança externa, mas uma cobrança interna em excesso de responsabilidade e trabalho. (HAN, 2024, p. 24)

Com a cobrança excessiva de si mesmo, esse homem deprime uma vez que explora de si mesmo, se torna ao mesmo tempo vítima e seu próprio agressor. O sujeito de desempenho se autoagride e adocece pelo excesso de positividade, por não ter mais um dominador externo, ele mesmo se domina e se agride. A falta de um dominador externo ao invés de levar o sujeito à liberdade, o leva a entregar sua própria liberdade para se submeter a si mesmo, a uma autoexploração. Nisto ele adocece, pelo excesso de trabalho que submete a si mesmo. (HAN, 2024, p. 28)

Outra marca significativa na sociedade do desempenho é o excesso de estímulos e informações que essa sociedade produz. Com isto leva o homem a se sobrecarregar com diferentes tarefas tendo sua atenção destruída por utilizar a técnica de multitarefa. A técnica de multitarefa é uma técnica de sobrevivência utilizada no mundo animal. Na vida selvagem o animal fica vigilante, dividindo sua atenção, enquanto come, vigia para não ser comido, para proteger sua prole e seu parceiro e o faz tudo ao mesmo tempo. O animal não tem permissão para contemplar profundamente enquanto come ou copula. Da mesma forma, o homem contemporâneo precisa se preocupar em sobreviver na busca de convivência bem sucedida com seu semelhante (HAN, 2024, p. 30).

Para o desenvolvimento da humanidade e o desenvolvimento da criatividade é necessária atenção profunda e contemplativa. Mas esse tipo de atenção tem dado lugar a uma atenção dispersa pelo excesso de atividades, informações e processos que o homem precisa dar conta. O tédio profundo tem desaparecido a cada dia pela inquietação desse homem, por não parar, em busca constante por algo novo. Nisto o homem tem perdido novas descobertas que só são alcançadas por uma profunda exploração interna. Para esse estado de atenção e contemplação, Han intitula a *Vita contemplativa*. “No estado contemplativo, de certo modo, saímos de nós mesmos, mergulhando nas coisas”. (HAN, 2024, p. 34)

Han (2024) utiliza a obra *Vita activa* de Hannah Arendt para contrapor o modelo de contemplação da *Vita contemplativa* analisando a dinâmica entre a vida ativa e a vida contemplativa e sua repercussão na vida do homem. Para isso apresenta a sociedade do trabalho, onde o homem se resumia a um animal trabalhador e todas as suas ações eram realizadas para o trabalho. De maneira passiva o homem evolui para esse estado funcional em que sua única decisão é

abrir mão de sua individualidade em nome do desenvolvimento da sociedade através do seu trabalho. (HAN, 2024, p. 39, 40)

Atualmente, o homem não é nada passivo nem abre mão de sua individualidade pelo trabalho, mas se individualiza mantendo a sociedade ativa e a sociedade de desempenho. Além de se torturar com o excesso de trabalho e uma agitação neurótica e hiperativa.

O ser humano passa a perceber a vida e o mundo como algo transitório, ao perder a fé — não apenas em Deus, mas também na própria realidade. Desta falta de fé surgem inquietações e nervosismos. As religiões como instrumentos para suprimir o medo da morte são superadas, o que aumenta o sentimento de transitoriedade desnudando a vida, além de forçar o homem a mantê-la sadia. Substitui-se Deus pela saúde. “O próprio Nietzsche dissera que após a morte de Deus a saúde se erige como uma deusa.” (HAN, 2024, p. 43)

O autor compara a vida desnuda do homem pós-moderno à figura do *homo sacer*, de Agamben — aquele que, por ter sido excluído da sociedade devido a algum delito, torna-se uma vida matável. Já os *homines sacri* são descritos como aqueles que apenas vegetam, aguardando a morte. A diferença está no fato de que não podem ser mortos, tendo suas vidas conservadas, embora vivam como mortos-vivos. (HAN, 2024, p. 44)

Diante dessa vida desnuda e transitória o homem reage com hiperatividade, histeria do trabalho e produção. Assim, em uma sociedade do trabalho e do desempenho não há liberdade, mas há novas coerções em que ao invés do homem aproveitar o seu tempo livre para o lazer se obriga a trabalhar, deixando de ser senhor de si para se tornar escravo do trabalho. Nesse modelo atual de trabalho cada um se torna seu próprio prisioneiro e vigia, vítima e agressor. Se autoexplora até ao ponto de se consumir acabando apático e deprimido.

Por fim, Arendt não apresenta nenhuma saída para essa *vita activa*, mas localiza no pensar a atitude mais ativa do homem, pois superaria a simples ação. Nos dizeres da autora é possível perceber que ela reconhece a vida contemplativa como contraponto da *vita activa*, uma direção para que o homem se torne o que ele deve ser. (HAN, 2024, p.48)

Através de Nietzsche, Han (2024) explora a “pedagogia do ver” como modo de reconhecer a importância da vida contemplativa. O autor apresenta três tarefas

necessárias que todos deveriam aprender: aprender a ler, pensar e a falar e escrever. Aprender a ver seria habituar o olho ao descanso, se capacitar a olhar de forma demorada e lenta, com uma atenção profunda e contemplativa. Aprender a não reagir tão rapidamente a estímulos, pois a resposta imediata e impulsiva reflete adoecimento e esgotamento. (HAN, 2024, p. 49, 50) Esse olhar contemplativo não se refere à passividade, pelo contrário, representa soberania ao não se expor impensadamente a estímulos exteriores. Um olhar soberano por saber dizer não contra qualquer hiperatividade, a qual, pela coerção, leva o homem a acreditar que quanto mais ativo mais livre.

Sem um limite, a ação se torna uma recorrência sem fim. Ações que não se permitem uma parada interna para analisar, que se permitem hesitar, se tornam apenas atividades mecânicas sem interrupções. Assim como uma máquina programada que consegue desempenhar diferentes ações, mas que são burras, por não ter a capacidade de hesitar ou parar por conta própria. (HAN, 2024, p.51)

Ao contrário da aceleração e da hiperatividade está a ira, com uma temporalidade peculiar, que permite uma pausa no presente interrompendo o estado atual dando abertura para um novo estado por sua força negativa. (HAN, 2024, p. 52) Atualmente a ira tem cedido espaço para a enervação e a irritação, estados que não produzem nenhum tipo de mudança significativa. A ira nega o todo com força de abalar toda a existência em uma sociedade com excesso de positividade que não permite nenhum tipo de negatividade.

O excesso de positividade da sociedade não permite sentimentos negativos como o luto e a angústia. Nisto o homem acaba se tornando uma máquina de positividade que sem limite aceita e acolhe todo tipo de informações. Pelo excesso de positividade, nociva para o homem, este acaba por perder a negatividade tão necessária para a existência humana.

O ser humano carrega em si tanto a potência da positividade — a capacidade de agir e produzir — quanto a da negatividade — a capacidade de recusar, de não fazer. Quando está conectado apenas à força de produzir, sem poder dizer 'não' ou parar, ele se torna vulnerável a uma hiperatividade destrutiva. (HAN, 2024, p. 55) Da mesma forma, se é continuamente exposto a estímulos sem tempo para reflexão, acaba apenas reagindo e pensando ininterruptamente, sem pausa ou profundidade.

O poder de parar aponta para a contemplação, a interrupção de um processo contínuo e a permissão de chegar ao zero e dar um novo início. Se permitir parar demonstra a soberania do homem que passa a agir não de forma passiva como quem somente responde a hiperatividade.

Em busca de desempenho, a sociedade do cansaço acaba se tornando a sociedade do *doping*, em que se utiliza de fármacos em busca de melhoramento e desempenho, o que de certo modo não alcança o resultado esperado. O melhoramento cognitivo, ou *neuro-enhancement* tem sido visto por alguns cientistas como uma via necessária para se alcançar melhores resultados em diferentes tarefas. (HAN, 2024, p. 69) Como no esporte, por exemplo, seu uso levaria a uma concorrência farmacêutica em busca do controle das máquinas humanas que funcionariam em seu máximo desempenho. A utilização do *doping* é o reflexo de uma sociedade em que a vida é vista meramente a partir de sua função e seu desempenho. Na sociedade do desempenho, o homem é levado ao cansaço e ao esgotamento extremos, fruto de um mundo que rejeita a negatividade e exagera na positividade. Para Han (2024), não é a negatividade, mas justamente o excesso de positividade e a busca por um desempenho extremo que têm causado o infarto da alma.

Outro resultado visível é que em busca de desempenho a sociedade tem caído num cansaço solitário. Distanciando as pessoas, destruindo todo tipo de comunicação de forma muito violenta, eliminando tudo que se torna comum em uma comunidade como, também, a própria linguagem. (HAN, 2024, p. 71) Nisto reina a individualidade e a indiferença destruindo as relações, levando pessoas a solidão por conta do cansaço.

Esse tipo de cansaço gera uma incapacidade de reagir, porque está enraizado em um eu esgotado, algo comum a todos nessa sociedade. Existe um cansaço que pode ter uma força positiva — um tempo de pausa, de cura, um intervalo necessário depois do trabalho. (HAN, 2024, p. 76) Mas o cansaço produzido pela sociedade atual é diferente: ele anula a ação, quebra os vínculos, seja com a família ou com qualquer outra pessoa, e acaba empurrando o sujeito para o isolamento.

3. CAPÍTULO 2 – O IMPACTO DO SOFRIMENTO NA VIDA PSÍQUICA

Giovanetti (2019) apresenta como o adoecimento existencial tem marcado a sociedade contemporânea influenciada por transformações significativas em uma velocidade nunca vista antes. Com o avanço da tecnologia e os impactos desta na vida das pessoas é possível ver mudanças de valores que foram base da civilização ocidental, como os valores cristãos sendo questionados e alterados. Uma sociedade até então baseada em vínculo social, atualmente tem seus princípios baseados no individualismo.

Desta forma percebe-se no cotidiano como as relações se tornam descomprometidas, onde através das telas, seja do celular, computador ou da televisão, as pessoas estão presentes virtualmente e não presencialmente, se desconectando com um simples desligar desses aparelhos. Assim, as pessoas passam a não considerar o vínculo social como algo importante, priorizando sua própria individualidade. Nisto resulta novas formas de sofrimento e angústias necessitando que o psicólogo clínico busque novos meios de cuidados e ajuda.

Tendo a tecnologia como uma das principais mudanças da sociedade contemporânea, esta se torna uma das bases da sociedade ocidental, na medida em que rapidamente evolui e torna as pessoas dependentes. Atualmente, grande parte da sociedade possui celular conectado à internet e se vê dependente dele. Para qualquer atividade temos o celular próximo e uma conexão constante com diferentes pessoas quase que o tempo todo.

Com tanta dependência da tecnologia, ao invés de tê-la como ferramenta para tarefas diárias, as pessoas se tornam escravas dela. Não se sabe onde isso vai parar, mas o que já se percebe é que a tecnologia já tem transformado o modo de ser de todas as pessoas. A tecnologia influencia diferentes áreas da vida humana, como o consumo, o trabalho, o lazer e etc.

O que até então era uma sociedade industrial no início do século XX, em que as indústrias empregavam a maior parte de trabalhadores, atualmente, a mão de obra humana é trocada por máquinas que produzem mais com menos empregados e menor intervenção humana. Ou seja, com a troca da mão de obra pelas máquinas, passa-se a viver o império da tecnologia, mudando inclusive as relações de trabalho. Modelos de trabalho como o *home-office* se tornam realidade, em que as pessoas não precisam se deslocar para algum lugar fixo

para trabalhar. Através da internet é possível estar em diferentes lugares do mundo em qualquer horário, contribuindo para uma sociedade mais globalizada.

Nisto fica o questionamento de qual o impacto na vida das pessoas de tamanha dependência da tecnologia e o que se espera do comportamento delas. Pois, as pessoas passam a ter maior tempo livre diante da substituição dos homens pelas máquinas. O lazer, por exemplo, também passa a ser mudado. Se comparado a outras gerações, atualmente as pessoas valorizam mais o tempo de lazer e se preocupam com feriados, férias e viagens, diferente de gerações passadas que nem se preocupavam com quando iriam se aposentar, por exemplo.

Giovanetti (2019), ao citar Enrique Rojas (1996), aponta a “vida light” como uma das marcas da vida contemporânea. Em uma era de imediatismo e busca por sensações, o prazer e a curtição ganham espaço, enquanto questões mais profundas da existência são deixadas de lado. Com isso, as relações sociais passam a ser vividas de forma superficial, voltadas para o consumo, viagens e temas leves, sem espaço para valores ou sentimentos mais profundos.

A superficialidade passa a ser percebida em diferentes contextos, como nas escolas, em que leituras que dependem de maior nível de raciocínio e atenção geram reclamação entre os alunos. Poucos querem ler livros ou até mesmo notícias que precisem de algum nível de interpretação. A busca se torna por notícias rápidas, que não dependam de muita atenção, que sirvam somente como passatempo. Entre ler um livro ou assistir uma minissérie inspirada em um livro, por exemplo, a escolha se dá pela minissérie, pelo seu baixo nível de cultura e facilidade de compreensão em comparação com um livro.

A vivência da sexualidade também ganha destaque na sociedade atual. Com os avanços tecnológicos, como os aplicativos de relacionamento e o controle da natalidade, tornou-se mais fácil separar a vida afetiva da vida sexual. O sexo passa a ser vivido de forma cada vez mais superficial, sem a necessidade de vínculo emocional com o outro. O outro se transforma em um objeto momentâneo, alguém com quem se “fica” sem compromisso, sem envolvimento mais profundo — muitas vezes, nem se sabe o nome ou a história da pessoa, e sentimentos como o amor ficam completamente fora de cena.

Assim, dá-se maior valor ao prazer, sem precisar de qualquer tipo de consideração por outra pessoa, mas somente a vazão das sensações e o prazer

imediatos, marcando a subjetividade humana pelo predomínio do presente sobre o futuro.

Outra característica citada por Giovanetti (2019) que marca a vida moderna é o predomínio de uma atitude individualista, atitude que estrutura a sociedade atual em que as relações se baseiam na objetificação do outro. “O outro só tem valor na relação com o eu, se servir para a afirmação do eu”. (GIOVANETTI, 2019, p. 6)

Contraopondo-se ao início da idade moderna em que havia uma ordem social pré-estabelecida, em que a pessoa tinha que se submeter a essa ordem, atualmente o indivíduo se torna o princípio na organização social. Assim, se fortalecendo nos anos de 1960, e a instauração da sociedade do consumo, o egoísmo passa a orientar o consumo. As pessoas passam a comprar para serem vistas e demonstrarem seu status econômico e social através dos objetos que compram. Na sociedade contemporânea, de forma individualista, passa-se a selecionar as pessoas com quem se relaciona, uma vez que não se torna socialmente bem visto se encontrar com algumas pessoas em ambientes públicos. Resultando em invisibilidade social, atitude individualista e egoísta.

Desta maneira, as redes sociais têm papel importante nas transformações sociais, influenciando positiva e negativamente a maneira de viver das pessoas. Por exemplo, positivamente, por meio de comunicação e de compartilhamento de lembranças e negativamente por levar o sujeito a se deparar com realidades diferentes resultando em dilaceramento ou fragmentação.

Com essa grande conexão com as redes sociais, outra marca nas subjetividades humanas se torna a substituição das relações reais por relações virtuais. Assim, a vida real dá espaço para uma vida de ficção podendo-se criar até mesmo um personagem *fake* pra se relacionar com outras pessoas, desta forma vive-se um personagem em busca da validação do outro. Assim, como consequência, tem-se a fragmentação da identidade, uma vez que para diferentes ambientes se faz necessário desempenhar um personagem diferente. A imagem do eu se torna instável e mentiras são constantemente veiculadas nas redes sociais.

Desta forma, é possível observar que como o resultado de uma “vida light”, do individualismo e do excesso de conexão nas redes sociais as pessoas acabam se tornando alienadas de si, se afastando do seu eu mais próprio, tendo

sua originalidade apagada e seu ser obscurecido o que é visível através de sintomas como a depressão e a doença de Alzheimer, por exemplo.

Através de um termo alcunhado por Le Breton (2018), Giovanetti (2019) aponta o desaparecimento de si como fenômeno do mundo atual, em que as pessoas acabam se afastando do seu núcleo mais pessoal por ter que responder às imposições sociais que são fora de sua vontade e capacidade. Por precisar estar sempre antenado no que se tem mais de novo e acompanhar as exigências impostas pela sociedade, as pessoas acabam entrando em sofrimento psíquico. Uma vez que precisam se desfazer de si mesmos em uma atitude aparentemente egoísta, mas em busca de se tornarem mais autênticos acabam se perdendo em si mesmos por não conseguirem dar um significado à própria existência.

Nisto, impactos antropológicos se tornam visíveis nas estruturas da vida do homem contemporâneo em que alguns aspectos se tornam núcleo do seu sofrimento, como a perda do sentido de vida, a destruição da interioridade e o eclipse da alteridade.

A perda do sentido de vida é visto diante das inúmeras informações recebidas em qualquer lugar através da internet, por exemplo, situação que tira o momento de descanso das pessoas, pois estão conectadas o tempo todo. Na necessidade de sempre responder a demandas externas, as pessoas acabam se perdendo como referência para si mesmos. Perdem sua direção de vida.

Ter uma direção na vida é um aspecto existencial necessário, só que em uma sociedade que propõe diferentes possibilidades e direções o tempo todo, deixa as pessoas perdidas e desiludidas, em crise por não saber qual direção tomar.

Durante muito tempo, a sociedade foi regida pela religião, a qual dava as respostas e direções que o homem deveria seguir. Havia uma direção a se seguir, mas com o novo modelo social em que rege o princípio do indivíduo, cada pessoa precisa construir seu próprio sentido de vida. Como todos precisam de um sentido na vida, diante da dificuldade em construí-lo, a sociedade e a cultura acabam por fazê-lo pelo homem. Só que diante do questionamento constante desse sentido, dada a contínua mudanças sociais, o homem acaba sofrendo pela dificuldade de estruturar-se em seu próprio sentido.

Outro aspecto que influencia a estrutura humana resultando em sofrimento é a destruição da interioridade. Diante de uma sociedade que valoriza a

exterioridade e foca tanto na aparência, o olhar do outro acaba por moldar a identidade das pessoas. As pessoas param de olhar para dentro de si e recorrem ao que é valorizado pelos outros, resultando em superficialidade.

Em uma sociedade da aparência, a valorização está no que é postado nas redes sociais. Com o excesso de exterioridade e na busca de visualizações, ser visto, a estética e a busca pelo corpo saudável, do corpo perfeito, leva a uma busca enorme por academias e conteúdos relacionados ao corpo como dietas milagrosas que dão resultados rápidos. No conflito entre a interioridade, o que é íntimo e a exterioridade e a necessidade de se expor a qualquer preço, predomina a exposição e a superficialidade. Um exemplo pode ser visto nas próprias academias, lugar em que grande parte dos frequentadores passam muito tempo em frente dos espelhos tirando foto ou gravando os próprios exercícios para postarem em suas redes sociais em busca de visualizações e aprovação dos outros.

Da mesma forma, o esvaziamento das relações interpessoais — marcado pela objetificação do outro e pela busca de relações voltadas apenas para o benefício e satisfação pessoal — tem gerado sofrimento no homem contemporâneo. Esse processo, que Giovanetti (2019) chama de "eclipse da alteridade", se expressa na perda da intimidade nas relações humanas.

Essa forma de se relacionar com o outro como objeto e a falta de intimidade nas relações demonstra relações vazias e de aparências. Nas relações sexuais contemporâneas, descomprometidas e superficiais é possível ver esse enfraquecimento da intimidade. Portanto, o "eclipse da alteridade" revela a desistência do vínculo social, onde as relações humanas são esvaziadas e desprovidas de intimidade e onde demonstra indiferença com o outro se mantendo à margem nas interações, tratando as relações de modo impessoal.

Este cenário revela como o adoecer se apresenta como um sintoma ao se considerar o contexto em que o homem contemporâneo está inserido, além da maneira de cada um se posicionar diante da vida. No século XX, Freud demonstrou a maneira de adoecer do seu tempo, em uma era de repressão sexual a histeria como um mal daquele tempo. Enquanto que na atualidade as doenças estão relacionadas à comunicação e aos modos de relacionamentos interpessoais.

Em uma era de esvaziamento da alteridade, o homem se torna auto centrado, valorizando e exaltando o Eu. Não à toa, a psicopatologia contemporânea reconhece o destaque às doenças fundadas no fracasso do sujeito na cultura do narcisismo. O que antes se dava destaque nas doenças provindas das neuroses, atualmente se localiza nas “desordens do Ser, da estrutura mais profunda do nosso eu”. (GIOVANETTI, 2019, p. 12) Assim, o homem atual adoece por ter que responder pelo rumo de sua vida e pela pressão social que sofre, resultando em fragilidade em um homem que não cultivava mais amor, amizade e afetos genuínos, mas que busca prazer através de festas, baladas e curtidão o que produz um sentimento de vulnerabilidade.

Desta maneira, ao olharmos para o sofrimento do homem na atualidade, atitudes como isolamento, sensação de desamparo social, conflitos sexuais e conjugais, ideações suicidas e a violências, além das drogadições, se apresentam como o mais superficial e visível. Enquanto que o que não está aparente é o mal-estar contemporâneo e as formas de adoecimento no século XXI.

O mal-estar contemporâneo está em que cada um experimenta em alguma medida o estresse e o *burnout* da sociedade ocidental. Uma sociedade que cobra desempenho e performance nas diferentes áreas da vida, o que resulta em alienação e adoecimento, pela dificuldade em que cada um encontra por administrar as diferentes áreas da vida, como também com a rapidez em que se deve dar esses resultados. Uma prova disso é que quando está de férias viajando, ao invés de descansar e aproveitar, há uma necessidade de mostrar para os outros como a viagem está boa, em busca de aprovação. Não é difícil voltar cansado das férias, uma vez que ao invés de descansar, continua-se um ritmo desgastante e produtivo ficando estressado pela busca de manter um ritmo ativo diário.

Além do estresse, como uma forma de falta de sentido próprio, a sociedade atual tem apresentado a exaustão, o *burnout* ou o esgotamento diante de tamanhas cobranças, por as pessoas se sentirem vazias de sentido. Enquanto que o cansaço procede de ações que geram prazer e bem-estar o esgotamento decorre de ações feitas por obrigação, como trabalhar em algo desagradável por muito tempo e ficar insatisfeito.

A pressão social sobre o Eu é uma das principais fontes de exaustão. Em uma sociedade competitiva, onde é preciso ser ambicioso e superar o outro,

muitas pessoas acabam se sacrificando em busca de reconhecimento e popularidade. Além da busca por reconhecimento externo, o esgotamento advém de uma cobrança pessoal, em que o sujeito se esgota para entregar o seu melhor e se sentir amado por todos, pela carência afetiva este acaba ultrapassando seu próprio limite.

Já o adoecimento existencial atual pode ser visto no excesso de atividades que a sociedade oferece, as quais afastam cada pessoa do seu núcleo mais pessoal. Este excesso leva ao que Giovanetti (2019) referencia Le Breton (2018) chamou de “desaparecer de si”, em que se dá tanto foco no que é exterior e pouco ou nada se pensa sobre questões importantes para a realização do ser humano por se tratar de situações que podem levá-lo ao sofrimento, como pensar no fim da vida, por exemplo. Nisto, passa-se a acreditar que a vida se baseia em consumo, festas e baladas, formas de viver que tem como consequência o esvaziamento do Eu.

O mal-estar da sociedade que tem levado ao adoecimento existencial está diretamente ligado a uma vida voltada mais para o fora-de-si do que o dentro-de-si. Nisto é visível o resultado nas relações sociais descomprometidas onde as pessoas não se vinculam mais, mas apenas se conectam através das telas das televisões, computadores e celulares, em que para interromper é necessário somente desligar a tela.

O prazer atual se dá em comunicações superficiais e sem vínculo. Assim, o “desaparecer de si”, em uma vida longe do seu núcleo pessoal, se apresenta como uma defesa à dificuldade de se aprofundar em si, resultando em um modo vazio de estar no mundo.

Giovanetti (2023) continua citando Le Breton (2018) que compartilha da idéia de inautenticidade de Heidegger, apontando a “vida impessoal” como um dos modos de “desaparecer-de-si”. A “vida impessoal” se revela como uma vida distante das características próprias o que levaria a um viver autêntico. O sujeito se desliga do seu universo familiar vivendo em esgotamento por viver a partir das exigências externas. O indivíduo apaga-se de si, perde os contatos externos, não se preocupa mais consigo nem com os outros, desistindo do mundo em seu entorno. Nestes casos a pessoa desiste da vida e se deixa levar. Se entrega muitas vezes à televisão e a bebida com poucos interesses, como futebol e

novela. Esse apagamento de dentro de si é muito visível em pessoas aposentadas e que não tem mais projetos de vida.

A fadiga também se apresenta como um modo de “desaparecer de si” enquanto que uma forma de desligamento. Na fadiga o sujeito se desgasta ao máximo em testes e exercícios físicos, assim através da realização de atividades o sujeito se desliga do mundo e foge das exigências do desempenho. O isolamento e a não resposta às exigências do mundo, se desligando de tarefas que poderiam levar o homem a viver a partir do seu núcleo pessoal levam ao esgotamento e ao *burnout*. Enquanto que na fadiga o corpo é afetado, no *burnout* a alma é atingida. É nesse ponto que muitas pessoas recorrem ao uso de psicotrópicos para manter o desempenho profissional, em vez de olhar para as necessidades mais profundas do próprio ser.

Ainda no fenômeno “desaparecer de si”, a depressão se apresenta como uma experiência concreta desse apagamento em que o sujeito se torna prisioneiro, num sentimento de marasmo e queda em sua própria história. Na depressão o sujeito cansa de viver fora-de-si, relaxa e desacelera da tensão de sempre responder às demandas externas. A depressão é vista como o cansaço de ser si mesmo na sociedade e ter que sempre responder às altas demandas que ela produz.

O Alzheimer é mais uma forma de colapso provocada por uma vida vivida fora-de-si, em que a pessoa perde completamente o contato com seu mundo e tem seus significados apagados. No Alzheimer, os personagens mais próximos de uma pessoa, como pai e mãe, se tornam completamente estranhos. Nessa doença, todos os vínculos criados durante a vida perdem sua expressão simbólica, simplesmente se apagando por não agüentar ser si mesmo.

Giovanetti (2023) ao citar Birman (2019) diz como as psicopatologias precisam ser analisadas a partir do contexto e como em cada período são produto de seu tempo. No século passado o tratamento era direcionado para as esquizofrenias, paranóias, frutos da psicose. Para a sociedade contemporânea os tratamentos são para as síndromes provenientes das depressões, toxicomanias e de síndrome do pânico. O autor chama essas síndromes de perturbações do espírito, pois invadem o sujeito contemporâneo o distanciando do seu próprio ser.

Sintomas como tentativa de suicídio, comportamentos estranhos, bizarrices, perda de sono, de apetite e perda de interesse em tudo e todos são

vistos em sujeitos que se encontram fora-de-si. O mal-estar contemporâneo revela justamente aquilo que o sujeito deixou de desenvolver em si, ao viver voltado para o fora-de-si.

Em uma sociedade que centraliza no Eu e se distancia da alteridade e das relações humanas, o vazio pode ser entendido como um tipo de adoecimento existencial. Esse vazio funciona como um espelho, revelando ao sujeito sua falta de perspectiva na vida – o que inevitavelmente gera sofrimento.

Assim, na sociedade designada sociedade do lazer, em que se valoriza a quantidade sobre a qualidade, em que a aparência e a superficialidade se sobrepõem a valores mais profundos e interiores, percebe-se como resultado a perda de sentido de vida vivenciado através do tédio e da apatia. Pois, no vazio há um grande impacto na identidade da pessoa se expressando em uma crise de identidade pela desorientação e falta de rumo na vida.

O rumo na vida, ou o sentido de vida, é significativo para que a pessoa localize em si finalidade na vida ou propósito de vida, pois na ausência de fatores externos que a dê sustentação na vida, olhar para dentro-de-si pode servir de direção e reconhecimento do que é indispensável na vida. A falta de direção se expressa pelo vazio.

O tédio também pode ser compreendido como uma forma de adoecimento existencial. Em uma sociedade de consumo, o sujeito passa a se ver como mercadoria, abrindo mão da própria humanidade para se encaixar nesse modelo. Ao valorizar excessivamente a exposição e os valores exteriores, muitos buscam realização em experiências passageiras, focando apenas no presente e na aprovação alheia. Com isso, acabam se esvaziando internamente e perdendo o contato com sua interioridade e com o sentido da própria vida.

Na apatia, demonstra-se mais uma forma de adoecimento existencial, o que é visto na falta de ânimo e de energia no que se faz. Desta forma, na falta de investimento emocional e envolvimento no que se faz é percebida a falta do sentido de vida. Uma vez que se gasta muito tempo em algo que não traz realização, como em um trabalho que se está insatisfeito, não se envolver por não localizar um sentido de vida, acaba-se não se aperfeiçoando, não melhorando no que se faz, essa apatia pode se estender para outras áreas da vida manifestando indiferença em outras áreas, como com a família, por exemplo.

Dessa forma, a indiferença e a falta de interesse fazem com que as pessoas deixem de se empenhar em qualquer coisa. Em uma sociedade onde apenas o lazer e a superficialidade importam, esforço e envolvimento acabam perdendo o valor.

Portanto, se torna significativo refletir sobre o tempo contemporâneo e o contexto em que o homem moderno está inserido. Pois entender como a sociedade tem se estruturado e como essa estrutura impacta na vida de cada pessoa é possível reconhecer na sociedade tecnológica, consumista e superficial os adoecimentos percebidos para além dos sintomas visíveis, mas localizar nas raízes antropológicas e sociais a origem deste sofrimento.

4. CAPÍTULO 3 – ENFRENTAMENTO DO MAL-ESTAR CONTEMPORÂNEO

Para entender como o homem contemporâneo pode enfrentar o mal-estar, é preciso reconhecer que ele é um ser situado — ou seja, está inserido em um contexto que o influencia diretamente, tanto de forma positiva quanto negativa. Ao mesmo tempo, ele também age sobre esse ambiente, modificando-o. Essa relação é contínua, dinâmica e dialética, e é a partir dela que o ser humano pode seguir um caminho de vida autêntica ou inautêntica.

Conforme visto anteriormente, a sociedade atual não colabora para que o homem viva uma vida integrada, pois a sociedade o leva a se afastar de suas características mais próprias, de sua interioridade e suas relações interpessoais. A sociedade atual leva a um constante afastamento entre as pessoas e uma excessiva importância à exterioridade. Essa sociedade é focada em desempenho, consumo e em aparentar boa aparência.

Nisto é importante ressaltar que para que haja uma integração pessoal é preciso uma articulação entre o interior e o exterior do homem, não à toa atualmente a exterioridade tem sido predominante, sendo o seu excesso o principal motivo do mal-estar contemporâneo. Para que haja esse equilíbrio o caminho é o enfrentamento existencial em que, na sociedade, o homem possa encontrar espaço para desenvolver suas próprias características.

Para este enfrentamento existencial é necessário compreender primeiramente o contexto em que este homem vive. Desta forma, inicialmente destaca-se a sociedade do hiperconsumo que exagera em sua busca por uma

vida mais confortável. Consome produtos transitórios e superficiais que alimentam somente sua individualidade.

Em uma sociedade que busca somente o desempenho e produção, o resultado é pessoas cansadas, fora-de-si e que não se permitem tempo de contemplação, mas busca em todo o tempo a exposição e o olhar do outro. Esta é uma sociedade focada em expor o que se compra e o que se come em todas as redes sociais.

Sem poder olhar para si, se contemplar, com a dificuldade de se perceber e reconhecer sua própria dor o homem passa a esconder sua dor com o excessivo uso de medicações perdendo o sentido dos acontecimentos e se negando a elaborar o sentido dessa dor. Desta forma nega-se e não se elabora as dificuldades enfrentadas.

Em uma sociedade que se vive mais fora-de-si, do que dentro-de-si, o resultado são pessoas depressivas e fracassadas por não conseguirem alcançar o ideal colocado para cada um. Se não conseguem alcançar algo após buscá-lo, as pessoas passam a se sentir frustradas e deprimidas. A depressão tem se tornado tão própria dessa sociedade, de forma que esse modo de ser passa a fazer parte de todos aqueles que nela vivem. (GIOVANETTI, 2024)

Com a excessiva medicalização e a não oportunidade de sentir e elaborar seu sofrimento quadros psicopatológicos têm-se desenvolvido, sendo a ansiedade, a depressão e a compulsão os mais vistos na sociedade contemporânea. Essas síndromes revelam um modo de ser desse homem contemporâneo, devem ser vistas não somente como diagnósticos ou como resultado de uma avaliação nosológica, mas deve se considerar a importância de se observar cada ser de maneira individual.

Na ansiedade, as pessoas enxergam tudo como ameaça, vivem constantemente com uma sensação de que algo ruim irá acontecer, mesmo sem saber o que, mas permanecem sempre vigilantes. Geralmente quando se enfrenta o motivo da ansiedade ela desaparece, podendo assim localizar a causa desta angústia.

A ansiedade é diferente do medo que é mais palpável e a pessoa sabe reconhecer o que a preocupa. No medo, as queixas são feitas em relação a algo concreto, como barata, altura ou rato, por exemplo. O medo da morte é a principal angústia do homem, a qual geralmente o homem busca enfrentar tendo controle

sobre sua própria vida no intuito de controlar a morte, mesmo não sendo possível controlá-la. O pânico pode ser citado como o modo de viver mais angustiante e de maior não abertura do ser.

Já a depressão, é a síndrome que mais se alastra na atualidade. É vivida através de uma sensação de perda de sentido ou de desistência diante da vida, em que a pessoa perde a projeção sobre o futuro se restringindo e não se mobilizando perante os problemas. A desistência se torna a atitude mais comum diante do fracasso de um projeto de vida, a pessoa desiste por não encontrar em si forças para viver seu núcleo pessoal.

Na compulsão, a busca é por reduzir a ansiedade ou prevenir sofrimentos, para reduzir uma tensão interna. Ao contrário dos atos impulsivos em que a pessoa se coloca em movimento na busca de um prazer. A compulsão pode ser vista, por exemplo, no uso de drogas em que inicialmente há a procura por prazer, mas acaba se tornando uma dependência. Através da compulsão, mais uma vez é visto o homem em busca de prazeres passageiros se afastando de si mesmo.

Assim, na busca de enfrentar esse mal-estar, Giovanetti (2024) utiliza o termo enfrentamento social para definir atitudes tomadas pelo homem para reverter, melhorar ou amenizar o impacto das imposições da sociedade sobre a vida.

Como enfrentamento social, o autor apresenta algumas atitudes como o conceito de conclusão em que se encontra um sentido no fechamento de uma situação ou um processo de vida. Conseguir encontrar um sentido é quando se chega nessa conclusão, enquanto que quando não há conclusão, o processo fica em aberto, se tornando ilimitado resultando em cansaço e exaustão.

Para que haja essa conclusão são citados modos de viver ou tipos de tempo que precisam ser vividos, sendo o tempo de festa como um deles. Uma vez que o tempo de trabalho é sem início e sem fim, o tempo de festa marca uma conclusão ou um fechamento. Diferente da pausa que faz parte do processo de trabalho, visto como um momento de recuperação para que depois se continue a trabalhar, o tempo de festa permite o fechamento total de um tempo para introduzir algo novo e diferente. Um ritual que permite a interrupção de um tempo para um novo começo, dotado de sentido.

Como exemplo, uma festa de formatura é um momento que demonstra uma unidade entre o começo e o fim de um ciclo em que na comemoração

localiza-se um sentido. Assim vemos que em cerimônias e rituais, como tempos de conclusão, tem-se um tempo próprio em que nessa parada consegue-se ver essa unidade do início e do fim de uma vivência.

Outro tempo que permite interromper processos ou ciclos é o tempo do outro. Momento em que saio do meu tempo e preciso desacelerar, pois no tempo do outro não há essa permissão, de continuar acelerado. Nisto é possível introduzir algo novo, diferente, em que não me centro mais no eu, mas há uma “descentralização de si” e uma integração no outro.

O amor é como essa saída do eu para o outro, onde há entrega e permite conclusão por pressupor que para integrar o tempo do outro há o abandono do tempo do eu. O abandono do eu pelo outro se apresenta como uma saída da autoexploração e de uma autoagressividade, como uma saída necessária para a sobrevivência e o não esgotamento total. O abraço seria uma forma de expressão desse amor.

A comunicação através das redes sociais se apresenta como um modelo deficiente de comunicação, em que há a perda de informações importantes da comunicação pela não presença do outro e o não contato completo. Um tipo de comunicação não centrada no outro, mas centrada no eu, pois se utiliza da imagem para ser mais bem visto e bonito e assim não rompe com o eu. A comunicação por imagem não demonstra a realidade, uma vez que esta pode ser retocada ou melhorada através de aplicativos e programas em que se embaça a realidade e o virtual se sobressai sobre o real. Através de fotos e imagens a realidade muitas vezes é falseada e ao encontrar com o real há um desencanto pelo o que se vê.

Na comunicação digital, algo que chama a atenção é o ato de se passar os dedos diante da tela dos aparelhos e a falta de ação na relação com as pessoas. O ato de manipular uma imagem, aumentar, diminuir imagens e até mesmo descartar uma pessoa através do deslizar dos dedos demonstra uma nova forma de se relacionar. E quem não está inserido nesse mundo digital acaba por fora dessa nova sociedade que é tecnológica.

Atualmente, todas as informações passam pelo digital, principalmente através das redes sociais. No digital, as informações têm um ritmo acelerado e pelo seu excesso, pode resultar num cansaço de informações, definhando os

pensamentos, uma vez que no bombardeio de informações não se consegue assimilá-las e nem reduzi-las ao que realmente é essencial.

Com o excesso de informações e a facilidade do acesso pela mobilidade dos aparelhos digitais, todo lugar passa a ser local de trabalho. As pessoas se vêem coagidas a trabalhar e produzir em todo o tempo e em qualquer lugar. Não há mais momentos de pausa, uma vez que as pessoas trabalham, almoçam, vão a qualquer lugar com seus *smartphones* conectados ao *Whatsapp*, *emails*, *Instagram*... por todo lado chegam demandas e sob a coação de ter que responder já não há mais pausa para nada a não ser entregar desempenho.

O desafio atual é como dar limite ao acesso a tanta comunicação sem se deixar ser engolido, mas também sem se alienar ou se anular e afastar do outro.

Para isso, primeiramente, se faz necessário ter uma visão crítica sobre esse fenômeno, para isso se faz necessário um afastamento e um distanciamento para conseguir enxergar de maneira mais isenta e menor envolvimento para conseguir enxergar as coisas da melhor maneira. Compreendendo inclusive qual o tempo de cada coisa, entendendo que há um início e um fim para cada atividade ou tarefa e que cada uma delas tem seu ritmo e seu momento de ser vivida.

Outra coisa é enfrentar a lógica do consumo, que é feito guiado somente pelo prazer e curtição. A lógica contrária ao consumo leva a refletir para além dos prazeres individuais e leva a pensar em comunidade, como um cidadão que pensa no bem comum, para além de si mesmo.

Portanto, o desafio é sair de uma postura individualista que anula o outro, mas que busca a comunicação e a presença do outro.

Assim, compreendendo onde o homem contemporâneo se situa e o seu modo de ser na atualidade, em que não entra em contato com o seu ser interior, seu ser mais profundo, se faz necessário buscar caminhos para que possa se conectar com seu ser interno. Uma vez que, como visto anteriormente, tem orientado sua vida por imposições exteriores a si, pelo modo de ser imposto pela sociedade em que vive.

Inicialmente, através do enfrentamento social, o homem busca meios para encontrar esse equilíbrio necessário entre seu dentro-de-si e o seu fora-de-si, em que através de atitudes mais comunitárias enfrenta o seu mal-estar. Agora, através do enfrentamento existencial, o homem busca formas para recuperar seu

contato mais íntimo com suas próprias possibilidades. Estar mais junto de si, sem precisar do olhar e da validação do outro.

Dentre esses meios, a saída da impessoalidade se apresenta como um dos modos de enfrentamento existencial, uma vez que em uma sociedade em que se vive em busca do olhar e da validação do outro, através das redes sociais principalmente. Sair da impessoalidade é deixar de se orientar pelo que é externo e afastar-se de si mesmo. É não se abrir para as possibilidades e novidades, aceitando ou se acomodando nas referências já dadas, com o já posto, não aceitando o diferente em si. É aceitar o que é oferecido socialmente para si e não aberto para as próprias possibilidades de ser no mundo. Nisto há um rompimento com o ciclo e uma abertura do ser.

Através da expressão “impessoalidade” é possível compreender o conceito de inautenticidade, que Giovanetti (2024) apresenta como impropriedade, cristalização e defesa do ser de modo a não reconhecer o que é mais próprio do ser. Assim, dá-se a entender que a identidade se forma não a partir de possibilidade próprias, mas a partir do que é proposto socialmente, dentro do contexto em que está inserido e assim vai se tentando encontrar uma identidade própria a partir das exigências impostas de uma sociedade de desempenho e exposição.

Outro meio de enfrentamento existencial proposto por Giovanetti (2024) seria a autenticidade, como estar aberto às mudanças sem necessariamente precisar realizar. É estar em condição de abertura, em liberdade, para desconstruir, se necessário, caminhos já construídos. Como uma pessoa que vai para a terapia e se abre para mudanças, sem necessariamente realizá-las, mas que busca novos modos de ser.

Assim, se faz significativo compreender que apesar de todas as pessoas terem uma mesma estrutura (corpo, psiquismo e espírito), cada pessoa é singular no sentido de ter características próprias e marcas que os leva a viver de forma pessoal cada situação.

Segundo Edith Stein, citada por Giovanetti, (2024), essa singularidade está localizada no núcleo pessoal de cada um, que seria onde se expressa as escolhas, sensibilidades, ações e valores de cada um. E seria daí que cada uma expressaria sua personalidade, de maneira completa ou não. Desta forma, a autenticidade seria o modo mais pleno do núcleo pessoal de uma pessoa. Não

como individualismo, mas como um impulso interno sem desconsiderar o contexto em que cada um está inserido.

Assim sendo, a autenticidade é vivida a partir do reconhecimento das próprias possibilidades. É ser si mesmo a partir do seu próprio núcleo pessoal e não a partir do que o outro espera. Como exemplo, a escolha de uma profissão que deve ser feita a partir das próprias potencialidades e não das cobranças dos pais. Outro exemplo é a escolha de se ter filhos ou não. O que deve orientar em uma decisão deve ser seu próprio desejo e não de outra pessoa, quem quer que seja.

Ademais, a autenticidade é vivida dentro de um contexto, compreendendo o que ele pede, respondendo conforme o núcleo pessoal. É articulando de forma autêntica o que o momento exige ou a situação em que se vive com seu próprio potencial.

O “descentramento do eu”, como enfrentamento existencial, se demonstra, primeiramente na compreensão da sociedade atual em que vivemos, onde se desconsidera o outro e a vontade de cada um é tomada sem se preocupar minimamente com a sociedade que se vive e o eu é o que decide qualquer situação. Como visto, na sociedade do consumo o individualismo é o principal em detrimento daquilo que é comum.

Assim, contrário ao “centramento do eu”, o “descentramento do eu” como alternativa em uma sociedade que desvaloriza e deixa o outro de lado leva a lembrar que todos precisam de alguém. A presença do outro é tão importante quando lembramos que só há vida se há cuidado do outro, pois desde a formação no útero materno até após o nascimento o cuidado de alguém é determinante para que estabeleça a vida.

Considerando a importância do outro, se faz necessário vinculá-lo de volta à vida. E é isso o “descentramento eu”, onde há abertura para o outro.

Neste sentido, a “valorização do nós” se apresenta como mais uma forma de enfrentamento existencial. Uma vez que o eu não existe sozinho, é importante lembrar que o eu nasce do nós da relação da criança com a mãe, em que no nascimento e na infância o bebê não se vê sozinho, mas se vê em unidade com a mãe. Com o passar do tempo a criança consegue se diferenciar da mãe, mas ele se individualiza a partir do nós.

Para Biswanger, citado por Giovanetti (2024), o homem foi feito para viver a unidade, seja pelo amor ou pela amizade, visto assim como o modo mais próprio do ser humano. A vida em unidade se revela como uma estrutura fundamental na vida do homem. Na sociedade atual exercitar o amor e a amizade é uma ação completamente contrária ao percurso esperado, mas demonstra o caminho para sair da individualização e da formação de uma vida compartilhada.

Para além dos enfrentamentos existenciais do homem para buscar seu contato mais íntimo consigo mesmo é necessário que tenha atitudes que o levem a olhar para o seu interior, ou seu núcleo pessoal.

O cultivo da vida interior, como uma vivência de sua interioridade e atenção dada à sua vida psíquica e espiritual se faz necessário, pois assim o homem entra em contato com os seus sentimentos mais internos. Algo não valorizado na sociedade atual, que valoriza tanto o consumo de bens exteriores, homens em busca de bens materiais e mulheres investindo em beleza física. Dedicam-se tanto às demandas sociais se afastando do contato com sua interioridade o que resulta no vazio interno.

Para o cultivo da vida interior é preciso, primeiramente, a prática do silêncio. O contato com seu ser mais profundo se dá através do silêncio, em que não há distração pelo barulho ou cobranças externas. O mundo atual está constantemente conectado e o excesso de comunicação impede o contato com essa vida interior.

A abertura para a interioridade leva a viver em autenticidade, se afirmando em seus próprios talentos e qualidades e ser autêntico é estar ancorado cada dia mais em seu núcleo pessoal.

Se conectar consigo mesmo pode levar a acessar sentimentos positivos, os quais permitem maior aproximação do outro e melhor convivência, mas o mais importante disto é estar bem com sua própria companhia. O que é um desafio, pois as pessoas não gostam de estar só consigo mesmas. Em uma sociedade voltada para o exterior, a busca pela interioridade se torna um caminho para a possibilidade de viver com o outro. É olhando para si que as portas da intersubjetividade se abrem.

Outra atitude para que o homem olhe para o seu interior é o cultivo da intersubjetividade. Uma vez que há o descentramento do eu surge a possibilidade de viver com o outro, pensar no outro. O outro ganha importância e a capacidade

de se doar pelo outro pode se tornar uma realidade. Se doar pelo outro leva a uma maior integração psíquica, pois só há integração psíquica e existencial na presença do outro. Não à toa desde a infância a necessidade das crianças pela mãe e o pai, onde sua falta pode trazer sérios riscos na formação da personalidade e organização psíquica.

Desta maneira, para se abrir para o outro é crucial o cultivo da escuta. Em uma sociedade que todos falam sobre tudo, numa extrema necessidade de exposição, escutar e dar atenção ao outro ajuda a si e ao outro a compreender melhor, se organizar em meio a vida, dá apoio nas tomadas de decisões. Não é fazer pelo outro, mas é um processo de ajuda mútua que resulta em transformações na vida daqueles que se permitem escutar e ser escutados.

A solidariedade como ação que fortalece a intersubjetividade tem sido tão necessária e tão difícil nos tempos atuais. Em um mundo em que a solidariedade se apresenta tão atuante em momentos de catástrofes é também necessária no dia a dia em que é preciso dar atenção aos necessitados. Está é uma atitude contrária ao individualismo, uma vez que a preocupação é sempre consigo mesmo.

5. Considerações Finais

Ao longo deste trabalho, foi possível perceber que o sofrimento humano na contemporaneidade não pode ser analisado apenas por meio de diagnósticos ou categorias clínicas, mas necessita de um olhar mais amplo, que considere o contexto social, cultural e existencial em que este homem está inserido. A partir da abordagem fenomenológico-existencial, buscou-se compreender como o mal-estar atual está diretamente relacionado ao modo de vida imposto pela sociedade do desempenho, do hiperconsumo e da positividade excessiva.

Inicialmente, no primeiro capítulo, foi apresentado o diagnóstico feito por Byung-Chul Han, revelando que a contemporaneidade é uma era em que o sujeito é levado a ser seu próprio algoz. A positividade, o autoaperfeiçoamento e a busca incessante por produtividade acabam gerando esgotamento físico e psíquico. O sujeito contemporâneo é ao mesmo tempo vítima e agressor de si, adoecendo por não conseguir sustentar uma imagem de sucesso e realização tão cobrada pela

sociedade. O resultado disso se expressa por meio de sintomas como depressão, *burnout*, ansiedade, além de solidão e isolamento.

No segundo capítulo, Giovanetti amplia essa visão ao apontar os impactos dessa estrutura de vida na subjetividade humana. O distanciamento da interioridade, a substituição do real pelo virtual e o predomínio do individualismo criam um cenário onde as relações são esvaziadas, a identidade fragmentada e a existência perde o sentido. O desaparecimento de si se torna uma tentativa de fuga diante da impossibilidade de ser pleno em um mundo que exige performance e visibilidade constantes.

Diante dessa realidade, no terceiro capítulo, mais uma vez Giovanetti propõe dois caminhos de enfrentamento deste mal-estar: o social e o existencial: O enfrentamento social consiste em criar espaços simbólicos e concretos de pausa, conclusão e vínculo – como festas, rituais, encontros – que possibilitem a ressignificação da experiência e a criação do sentido. Já o enfrentamento existencial passa pelo cultivo da interioridade, re-conexão com o núcleo pessoal e a busca pela autenticidade. Desta forma o sujeito deixa de viver a partir das expectativas externas e passa a se abrir para as próprias possibilidades de ser no mundo.

Assim, é possível dizer que o sofrimento humano na contemporaneidade não é apenas patológico, mas ontológico. Surge como uma denúncia do ser para uma crise que tem afastado o homem daquilo que lhe é mais próprio: sua interioridade, capacidade de amar, escutar e de se relacionar com os outros. Portanto, a saída para esse mal-estar não estaria em evitar, mascarar ou remediar essa dor, mas em encará-la e permitir que ela revele o que precisa ser mudado.

Por fim, este trabalho buscou trazer uma reflexão sobre o sofrimento na contemporaneidade sem a intenção de esgotar o assunto, mas compreendendo que se trata de um tema extremamente complexo e atual. A partir das reflexões propostas, novos temas podem ser pesquisados, por exemplo, investigar como esse mal-estar aparece em diferentes fases da vida, como na adolescência ou velhice. Outra possibilidade seria olhar com mais atenção para o impacto das redes sociais nas relações afetivas e familiares. A ideia é que esse trabalho abra espaço para que novas pesquisas sejam feitas pensando no sofrimento não

apenas como patologia, mas como um sinal que aponta para a urgência de resgatar a interioridade, o vínculo e o sentido da vida.

REFERÊNCIAS

GIOVANETTI, José Paulo. **O Adoecimento existencial no século XXI**. Belo Horizonte, 2019.

GIOVANETTI, J. P. O “fora-de-si” como raiz antropológica do mal-estar contemporâneo. In: CARDOSO, C. L.; GIOVANETTI, J.. P.; EVANGELISTA, P. E. R. A. (Orgs.) **Sofrimento existencial e clínica psicológica fenomenológica: ensaios e pesquisas sobre atendimento online**. Belo Horizonte: Artesã, 2023. p. 15-40.

_____. O enfrentamento existencial do mal-estar contemporâneo. In: CARDOSO, C. L.; GIOVANETTI, J.. P.; EVANGELISTA, P. E. R. A. (Orgs.) **Psicologia clínica fenomenológico-existencial: contribuições à prática psicológica**. Belo Horizonte: Artesã, 2024. p. 13-41.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2024.