
**SOCIEDADE DO CANSAÇO E A PULSÃO DE MORTE:
O ESGOTAMENTO PSÍQUICO NA ERA DO DESEMPENHO**

Ana Alice Fugimoto Saruwatari¹

Silvio Toshio Saruwatari²

RESUMO

Este artigo investiga a relação entre a pulsão de morte em Freud e a sociedade do desempenho de Byung-Chul Han, analisando como a lógica contemporânea da hiperprodutividade conduz ao esgotamento psíquico. A partir da psicanálise, discute-se a dissolução dos limites subjetivos, potencializada pelos avanços tecnológicos e pela hiperconectividade, que transformam o indivíduo em explorador de si mesmo. A ausência de pausas e a compulsão pela autoexploração impedem a elaboração psíquica, intensificando os efeitos da exaustão mental. Diante desse cenário, a psicanálise se apresenta como um recurso fundamental para resgatar a importância do descanso, do ócio criativo e da autolimitação como formas de resistência à lógica do desempenho.

Palavras-chave: pulsão de morte; sociedade do desempenho; esgotamento psíquico; hiperprodutividade; autoexploração; psicanálise; hiperconectividade.

ABSTRACT

This article explores the relationship between Freud's death drive and Byung-Chul Han's society of performance, analyzing how the contemporary logic of hyperproductivity leads to psychic exhaustion. From a psychoanalytic perspective, it discusses the dissolution of subjective limits, intensified by technological advancements and hyperconnectivity, which turn individuals into self-exploiters. The lack of pauses and the compulsion for self-exploration prevent psychic elaboration, exacerbating the effects of mental fatigue. In this context, psychoanalysis emerges as a fundamental tool for reclaiming the importance of rest, creative idleness, and self-limitation as forms of resistance against the performance-driven mindset.

Keywords: death drive; society of performance; psychic exhaustion; hyperproductivity; self-exploitation; psychoanalysis; hyperconnectivity.

¹ Docente de Psicologia e Psicanálise Clínica – UniFil, Psicóloga clínica, atuante em psicologia Integrativa, Especialista em Saúde mental, Psicanálise Clínica, Psicossomática, Neuropsicanálise, PNL, Neurociência clínica.

² Docente de Teologia, Serviço Social, Administração, Ciências Contábeis, Ciências Econômicas, •MBA Executivo em Serviços Sociais e Políticas Públicas, •MBA Executivo em Desenvolvimento Profissional, Especialista Psicanálise, Psicoterapia e Psicopatologia •Especialista Psicologia Hospitalar •Especialista Psicologia Orientação Vocacional e Profissional •Especialista Psicologia Psicossomática.

INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea impõe um ritmo de produtividade contínua, pressionando os indivíduos a ultrapassarem constantemente seus próprios limites. Byung-Chul Han, em *Sociedade do Cansaço* (2010), analisa esse fenômeno como uma transição da disciplina para a auto exploração, resultando em exaustão mental e colapso emocional. Freud (1920), por sua vez, já havia identificado a existência de forças internas que impulsionam o sujeito para além do princípio do prazer, sendo a pulsão de morte um conceito fundamental na compreensão dos adoecimentos psíquicos.

Diante desse cenário, este artigo propõe um diálogo entre Freud e Han, investigando de que maneira a noção de pulsão de morte pode contribuir para a análise dos impactos da sociedade do desempenho sobre a subjetividade humana. Além disso, recorreremos a psicanalistas contemporâneos para ampliar essa discussão e explorar estratégias para a preservação da saúde mental em um contexto cada vez mais acelerado e hiperconectado. Para dar início a essa reflexão, partimos da teoria das pulsões em Freud.

2

FREUD E A TEORIA DAS PULSÕES: O CONFLITO ENTRE EROS E TANATOS

Sigmund Freud transformou a maneira como entendemos o funcionamento da mente humana (psique) ao introduzir a ideia de que as pulsões são forças essenciais da vida psíquica. Inicialmente, ele apresentou a distinção entre as pulsões sexuais e as pulsões do eu, mas após isso, revisitou sua teoria ao sugerir a contrapartida entre Eros (representado por vida) e Tânatos (representado por morte) em sua obra "*Além do Princípio do Prazer*", publicada em 1920.

A pulsão vital (vida = Eros) refere-se à preservação, à criação e à formação de relacionamentos. Por outro lado, a pulsão de morte (Tanatos) busca o retorno ao estado inorgânico, manifestando-se de várias maneiras, como na repetição compulsiva, em comportamentos autodestrutivos e na destruição da subjetividade. Para Freud (1920), essas forças estão em constante conflito, ajustando o equilíbrio mental do indivíduo.

Atualmente, nota-se que a pressão por um desempenho elevado resulta em um esgotamento que remete à lógica da pulsão de morte. O indivíduo não é forçado por um sistema disciplinar externo, mas sim por uma demanda interna que o esgota totalmente.

FREUD E A TEORIA DAS PULSÕES: ENTRE EROS E TÂNATOS

Sigmund Freud revolucionou a compreensão do funcionamento da psique ao postular que as pulsões são forças fundamentais da vida psíquica. Inicialmente, em sua Teoria das Pulsões, ele distinguiu as pulsões sexuais, ligadas à libido e à busca pelo prazer, das pulsões do eu, associadas à autoconservação. No entanto, em *Além do Princípio do Prazer* (1920), Freud reformulou essa concepção, introduzindo uma nova dualidade: Eros, a pulsão de vida, e Tanatos, a pulsão de morte. Essa revisão conceitual surgiu a partir da observação clínica de fenômenos como a compulsão a repetição e os traumas de guerra, que não podiam ser explicados apenas pelo princípio do prazer.

A pulsão de vida (Eros) refere-se às forças que impulsionam o indivíduo à preservação, ao crescimento e à construção de vínculos afetivos e sociais. Ela se manifesta na criatividade, na busca pelo prazer e na manutenção da coesão psíquica. Já a pulsão de morte (Tânatos) opera na direção oposta, impulsionando o sujeito ao retorno a um estado inorgânico. Suas manifestações podem ser observadas em comportamentos autodestrutivos, no sadismo, na compulsão à repetição e na dissolução da subjetividade. Para Freud (1920), a vida psíquica resulta da tensão contínua entre essas duas forças antagônicas, cujo equilíbrio é fundamental para a estabilidade emocional.

Na contemporaneidade, a lógica da pulsão de morte se manifesta de maneira particular no contexto da sociedade do desempenho, conforme analisado por Byung-Chul Han (2010). Diferente do modelo disciplinar clássico, no qual a coerção vinha de uma autoridade externa, hoje os indivíduos se tornam exploradores de si mesmos, submetendo-se a uma pressão interna incessante por alta performance. Esse esgotamento psíquico não decorre apenas de demandas externas, mas de uma auto coação que leva à exaustão e ao colapso emocional, evidenciando a atuação da pulsão de morte na dinâmica do trabalho e da produtividade contemporânea.

BYUNG-CHUL HAN E A SOCIEDADE DO CANSAÇO

Byung-Chul Han, filósofo sul-coreano nascido em 1959, iniciou sua trajetória acadêmica estudando Metalurgia na Universidade da Coreia. Na década de 1980, migrou para a Filosofia, aprofundando-se também em Literatura Alemã e Teologia Católica na Universidade de Freiburg, na Alemanha. Em 1994, concluiu seu doutorado com uma dissertação sobre Martin

Heidegger, explorando a fenomenologia e o existencialismo. Desde 2000, integra o meio acadêmico europeu e, atualmente, leciona Filosofia e Estudos Culturais na Universidade de Berlim.

Han dedica-se a investigar como o modelo capitalista contemporâneo afeta a vida psicológica dos indivíduos. Com base na psicanálise, na filosofia existencialista e na sociologia, analisa o impacto desse sistema na saúde mental, relacionando-o a transtornos como burnout, depressão e TDAH. Suas influências teóricas vêm da tradição filosófica continental, especialmente Heidegger e Sartre. De Heidegger, adota a ideia do Dasein – o ser humano como um “ser-aí”, consciente de sua finitude. De Sartre, incorpora a noção de que a existência precede a essência, e que a liberdade é, paradoxalmente, uma condenação, pois cada indivíduo se constrói a partir de suas escolhas.

Em *A Sociedade do Cansaço*, um de seus ensaios mais influentes, Han argumenta que o capitalismo neoliberal transformou o indivíduo em um “empreendedor de si mesmo”, exigindo produtividade constante. A ideia de que todos podem se desenvolver e conquistar sucesso ignora as desigualdades estruturais e impõe uma carga excessiva de responsabilidade ao sujeito. Isso leva a um esgotamento psíquico generalizado, onde a busca incessante por desempenho reduz o tempo de descanso e intensifica a pressão por resultados (Porfirio, 2024).

Byung-Chul Han (2010) retrata a mudança da sociedade disciplinar, marcada pela fiscalização e obrigações, para a sociedade voltada ao desempenho, na qual a exploração ocorre de forma voluntária e subjetiva. O indivíduo neoliberal se vê como livre, enquanto, na realidade, está aprisionado por sua incessante necessidade de produzir e se aperfeiçoar.

O autor sustenta que essa lógica provoca uma nova forma de sofrimento mental: condições como a depressão, a síndrome de Burnout e os transtornos de ansiedade não decorrem mais de uma repressão do lado de fora, mas sim de uma auto violência. A pressão constante da cultura de produtividade impede que o indivíduo perceba suas limitações, resultando em esgotamento.

Essa leitura dialoga diretamente com a teoria de Freud, principalmente no que se refere à compulsão à repetição e à pulsão de morte. Freud (1920) notou que o psiquismo humano não busca apenas o prazer, mas frequentemente retorna, de maneira insistente, a experiências dolorosas, como se estivesse presa em um ciclo autodestrutivo. Esse fenômeno, identificado como compulsão à repetição, está intrinsecamente ligado à pulsão de morte, que leva o

indivíduo a reexperienciar traumas, a dismantelar sua própria subjetividade e, por fim, a um esgotamento psíquico.

No contexto contemporâneo, essa dinâmica se manifesta na lógica da sociedade do desempenho, conforme analisado por Byung-Chul Han (2010). Diferente do modelo disciplinar clássico, no qual havia um opressor externo que impunha limites, o indivíduo moderno introjeta essa lógica opressiva e se transforma em seu próprio explorador. Não há mais necessidade de um sistema de coerção explícito: a autoexploração torna-se o novo regime de controle. O sujeito sente-se compelido a superar constantemente seus próprios limites, acreditando que o sucesso e a realização pessoal dependem exclusivamente de sua produtividade. Assim, a pulsão de morte não se expressa apenas em atos autodestrutivos diretos, mas também na exaustão extrema, na ansiedade crônica e no colapso emocional, sintomas cada vez mais comuns na sociedade contemporânea.

Dessa forma, podemos compreender que o esgotamento psíquico observado atualmente não é apenas consequência de fatores externos, mas também de um mecanismo interno, onde o próprio sujeito se submete a uma exigência incessante de desempenho. Esse processo reforça a atuação da pulsão de morte na subjetividade contemporânea, revelando uma nova configuração da autodestruição: não mais contra um sistema opressor visível, mas contra si mesmo.

5

O PARALELO ENTRE FREUD E HAN: A AUTOEXPLORAÇÃO COMO MANIFESTAÇÃO DA PULSÃO DE MORTE

Ao analisarmos a sociedade do cansaço à luz da psicanálise, percebemos que o sofrimento contemporâneo não é apenas consequência de pressões externas, mas também resultado de uma dinâmica psíquica autodestrutiva, na qual o sujeito se torna tanto o explorador quanto o explorado. A lógica disciplinar tradicional, baseada em coerção e punição externas, dá lugar a um modelo em que o indivíduo internaliza a exigência incessante de desempenho, submetendo-se voluntariamente a uma produtividade que não conhece limites.

Nesse sentido, é interessante retomarmos a teoria de Freud (1923) sobre o desenvolvimento psicosssexual, especialmente a fase fálica, período em que ocorre a constituição do superego. Esse momento do desenvolvimento infantil é marcado pelo Complexo de Édipo, no qual a criança internaliza normas e valores, formando um núcleo inicial de limites e autorregulação psíquica. O superego surge, portanto, como uma instância psíquica

que orienta e modera os impulsos, permitindo que o indivíduo aprenda a lidar com frustrações e restrições de forma estruturante.

No entanto, na lógica da sociedade contemporânea, os limites tradicionais se esvaziam, e a exigência de desempenho contínuo impede a elaboração subjetiva. O sujeito, ao invés de se confrontar com barreiras saudáveis que delimitam o desejo e impõem pausas necessárias, se vê imerso em uma cultura de autoexploração, na qual o excesso substitui a falta, e a exaustão se torna um novo modelo de validação. Dessa forma, a ausência de um superego estruturante contribui para a perpetuação desse ciclo de hiperatividade e esgotamento, reforçando a necessidade de repensarmos o papel dos limites na psique e na sociedade.

Se, em Freud (1920), a pulsão de morte se manifesta na compulsão à repetição e no impulso de retorno ao inorgânico, em Han (2010), ela se expressa na forma de hiperatividade e exaustão, promovendo um ciclo de desgaste físico e psíquico. A incessante busca por superação e eficiência impede qualquer elaboração subjetiva, esvaziando o sentido da experiência e reduzindo o indivíduo a um estado de esgotamento contínuo.

Na prática, essa dinâmica se reflete na dificuldade crescente de diferenciar trabalho e vida pessoal, uma problemática intensificada pelo avanço tecnológico e pela cultura da hiperconectividade. O sujeito está sempre conectado, sempre disponível, sempre produzindo – sem espaço para a pausa, o ócio criativo ou a introspecção. Um exemplo cotidiano disso é o profissional que, mesmo fora do expediente, sente-se compelido a responder e-mails, atender demandas urgentes e manter-se constantemente produtivo. Ainda que não haja uma imposição explícita da empresa, ele próprio se cobra, acreditando que estar sempre disponível é sinônimo de competência e sucesso. No entanto, essa ausência de pausas impede a recuperação psíquica e bloqueia o acesso ao ócio criativo, fundamental para a elaboração emocional e a renovação subjetiva.

Freud já alertava que a pulsão de morte não se manifesta apenas em atos destrutivos evidentes, mas também na erosão silenciosa da subjetividade, na qual o indivíduo, sem perceber, se conduz ao próprio colapso. Han aprofunda essa análise ao demonstrar que, na sociedade contemporânea, esse colapso não ocorre por repressão externa, mas pela autoexploração contínua, onde o sujeito se exaure na tentativa de atender a um ideal inalcançável.

Esse cenário impõe desafios urgentes à psicanálise e à preservação da saúde mental, exigindo reflexões sobre a necessidade de resgatar o espaço da pausa, da introspecção e do

limite como formas essenciais de resistência à lógica do desempenho infinito. Afinal, sem limites, a pulsão de morte se instala silenciosamente no cotidiano, esgotando a subjetividade e convertendo a vida psíquica em um projeto de autodestruição programada.

O SOFRIMENTO PSÍQUICO NA ERA DIGITAL: REFLEXÕES SOBRE SAÚDE MENTAL E OS AVANÇOS TECNOLÓGICOS

A era digital proporcionou progressos consideráveis para a sociedade, mas também gerou novas maneiras de sofrimento psicológico, frequentemente discretas e aceitas. A hiperconectividade, a incessante busca pela produtividade e a falta de limites entre o trabalho e a vida pessoal estabeleceram um contexto onde o esgotamento mental se tornou uma realidade comum. A era digital trouxe avanços significativos para a humanidade, mas também impôs novas formas de sofrimento psíquico, muitas vezes sutis e nesse cenário, a psicanálise oferece ferramentas valiosas para compreender os impactos desse novo paradigma sobre a subjetividade, e um diálogo entre Freud e Byung-Chul Han pode nos ajudar a aprofundar essa análise.

Freud (1920) já identificava a presença da pulsão de morte, uma força psíquica que impulsiona o ser humano a repetir comportamentos compulsivos e autodestrutivos, culminando, eventualmente, em uma exaustão interna. No texto “Além do Princípio do Prazer”(1920), ele propõe que os seres humanos não são apenas guiados pelo anseio por prazer, mas também por uma inclinação inconsciente em direção ao desgaste e à autodestruição. Por outro lado, Han (2010) caracteriza a sociedade voltada para o desempenho como um contexto onde o indivíduo não é apenas pressionado por forças externas, mas sim por uma autoexploração voluntária. Nesse cenário, a pessoa assume simultaneamente o papel de seu próprio chefe e empregado, sujeitando-se a um regime de hiperatividade que pode resultar em um colapso.

A conexão entre esses conceitos torna-se clara na era digital, em que a sobrecarga mental se tornou constante. A tecnologia, que a princípio tinha o objetivo de simplificar a vida ao derrubar barreiras geográficas e aumentar o acesso à informação, transformou-se em um meio de vigilância e autoexploração constantes. O trabalho não se encerra com o fim do expediente; ele invade os momentos de lazer, os finais de semana e até o período de sono, quando notificações e mensagens urgentes exigem respostas imediatas. Essa necessidade incessante de

estar conectado revela um novo padrão de subjetividade, onde a ideia de desconexão se torna quase impensável.

Na teoria de Freud, a fase fálica e a formação do superego representam uma etapa crucial no aprendizado sobre limites e autocontrole. Contudo, na sociedade atual, essas fronteiras parecem se desvanecer. O superego não se extingue, mas se transforma: em vez de ser uma entidade que estabelece restrições, ele se converte em um agente interno que exige incessantemente, tornando a produtividade um dever moral. O indivíduo não consegue relaxar porque acredita que não tem permissão para isso – e essa dinâmica, ironicamente, resulta em adoecimento.

Na prática, essa dinâmica pode ser observada em indivíduos que, mesmo fora do horário de trabalho, sentem-se compelidos a responder e-mails, verificar mensagens e manter-se produtivos. A ausência de pausas impede a elaboração psíquica, bloqueia o ócio criativo e mina a capacidade de introspecção. O que deveria ser um espaço de descanso se torna um prolongamento das exigências da sociedade do desempenho, deixando o indivíduo em um estado constante de alerta e desgaste.

Freud nos revela que a pulsão de morte atua não apenas na destruição visível, mas também no desgaste sutil que mina a subjetividade. Han amplia essa perspectiva ao apresentar que, atualmente, o colapso mental não surge da repressão, mas sim do excesso. A dinâmica da sociedade digital não estabelece restrições, e a falta dessas barreiras psíquicas converte a hiperconectividade em um ciclo de autodestruição. Nesse contexto, é essencial reavaliar a interação entre tecnologia, produtividade e bem-estar psicológico. A psicanálise, ao enfatizar a relevância dos limites e do trabalho interior, pode ajudar a desenvolver abordagens que possibilitem ao indivíduo resgatar a habilidade de se desconectar – não só da tecnologia, mas também do ciclo vicioso da autoexploração. Afinal, a verdadeira liberdade não se encontra na constante disponibilidade, mas na capacidade de recusar a sobrecarga (limites) e proporcionar momentos de alívio para que a subjetividade possa florescer.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao trazer a psicanálise para esse debate, percebemos a importância de resgatar o limite, a pausa e o descanso como formas de resistência ao esgotamento psíquico. A clínica

psicanalítica, ao possibilitar a escuta do sofrimento contemporâneo, contribui para que o sujeito encontre novas formas de existir, para além da lógica do desempenho e da autoexploração.

Dessa forma, pensar Freud e Han juntos não é apenas um exercício teórico, mas um caminho essencial para compreender e enfrentar os desafios da subjetividade na era digital. Afinal, saber impor autolimites não é um sinal de fraqueza, mas um ato de preservação psíquica – um gesto fundamental para sustentar o desejo e a própria existência sem se perder no excesso.

“Colocar limites não é um ato de restrição, mas de cuidado consigo mesmo.” – Carl Gustav Jung

REFERÊNCIAS

FREUD, Sigmund. **Além do princípio do prazer**. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

FREUD, Sigmund. **O mal-estar na civilização**. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

FREUD, Sigmund. **Três ensaios sobre a teoria da sexualidade**. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

FREUD, S. O Ego e o Id, autobiografia e outros textos (1923-1925). *In*: FREUD, S. **Obras Completas de Sigmund Freud**: volume XVI. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

FREUD, Sigmund. O declínio do complexo de Édipo (1924). *In*: FREUD, S. **Obras Completas de Sigmund Freud**: volume XVI. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2017.

HAN, Byung-Chul. **Psicopolítica: O neoliberalismo e as novas técnicas de poder**. Belo Horizonte: Editora Âyiné, 2018.

PORFIRIO, Francisco. **Byung-Chul Han**; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/filosofia/byung-chul-han.htm>. Acesso em: 03 mar. 2025.