

FEEDBACK POSITIVO ENTRE ROTINA INTENSA E FALTA DE SENTIDO: DIÁLOGO ENTRE OBRAS DE VIKTOR FRANKL E BYUNG-CHUL HAN

Autor: Matheus Bisaggio Silva, Débora Inácia Ribeiro

Universidade do Vale do Paraíba/Faculdade de Educação e Artes, Avenida Shishima Hifumi, 2911,
Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, matheusbisaggiosv@gmail.com,
debora.ribeiro@univap.br

Resumo

O presente trabalho tem como objetivo apresentar uma correlação entre as contribuições de Viktor Frankl e Byung-Chul Han, no que tange a intensa dinâmica de vida e a falta de sentido, advindas da sociedade pós-revolução industrial. O trabalho irá apresentar a visão de cada um dos autores sobre a temática, tendo como referência as obras *Psicoterapia Para Todos*, de Frankl e *Sociedade do Cansaço*, de Byung-Chul Han. Há o intuito de estabelecer uma relação de feedback positivo entre a rotina intensa e a falta de sentido, evidenciando a potencialização mútua desses fatores, a partir dos distintos pontos de referência dos 2 autores, possibilitando a construção dessa relação, explorada neste artigo.

Palavras-chave: Falta de sentido. Rotina intensa. Feedback positivo. Adoecimento.

Área do Conhecimento: Ciências Humanas

Introdução

A falta de tempo, atrelada a intensa rotina centrada no trabalho e na produtividade, é consequência da Revolução Industrial e das dinâmicas que vieram decorrentes dela. O foco na alta performance, para acompanhar o ritmo da máquina, se estendeu para todos os tipos de trabalhos exercidos atualmente. Sobre este tema, Oliveira diz que a “Revolução Industrial trouxe a intensidade da exploração da mão-de-obra, o tempo começou a ser controlado por industriais e não mais pelos artesãos” (OLIVEIRA, 2004, p. 3). O indivíduo entrou nos moldes da sociedade disciplinar, caracterizada por Foucault, sendo cobrado para obter intensa performance e fazer do trabalho o ponto crucial de sua vida. Deste modo, Oliveira (2004) diz que o sentido de liberdade no capitalismo está conectado ao trabalho alienado, no qual o trabalhador sente-se livre para vender sua força de trabalho, porém tendo o lazer e cultura retirados.

Byung-Chul Han (2024) afirma que a sociedade atual vive uma superação da sociedade disciplinar, não sendo mais necessário a figura de autoridade para que a cobrança por desempenho ocorra, uma vez que este papel é realizado agora pelo próprio indivíduo, disfarçado pela sensação de escolha e poder. Como dito em sua obra, *Sociedade do Cansaço*, o desejo de maximizar a produção já é algo comum ao inconsciente social, sendo a positividade do poder mais eficiente do que a visão negativa que o dever carrega. A autocobrança por desempenho adoecce o indivíduo, uma vez que abdica de si mesmo em prol do trabalho, paralisando o pensamento sobre si mesmo em suas questões mais profundas. Viktor Frankl expõe que em decorrência da falta do pensar em si mesmo, o indivíduo busca uma rotina cada vez mais intensa para evitar o enfrentamento da sua falta de sentido e, segundo o autor, “se põe em fuga de seu interior deserto e vazio” (FRANKL, 1995, p. 40).

Um estudo realizado pelo Instituto Locomotiva (2024) afirmou que 65% dos brasileiros dizem não ter tempo livre na semana. Quando perguntados sobre o que fariam se tivessem mais tempo livre, uma das respostas mais incidentes foi “cuidar de si mesmo”. O Brasil aparece como o país que tem a população com maior prevalência de depressão na América Latina, de acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022) e somado a isso, o país vive um cenário de aumento de 134% de afastamentos por saúde mental, comparado ao último biênio (ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS, 2025).

Tendo em conta a importância do tema de saúde mental e trabalho, evidenciado pelos dados que apontam uma piora nesta relação, este trabalho busca trazer um ponto de vista de Logoterapia e a obra

de Byung-Chul Han para enriquecer a discussão sobre saúde mental no Brasil, para que políticas públicas sejam realizadas também levando em consideração as contribuições desses autores, possibilitando promoção de saúde mental ao indivíduo.

Metodologia

O presente trabalho utilizou-se da pesquisa de revisão bibliográfica, do tipo revisão narrativa, como instrumento para construção do saber. As principais bibliografias utilizadas foram Psicoterapia Para Todos, do Viktor Frankl e Sociedade do Cansaço, do Byung-Chul Han, com o intuito de traçar uma correlação e complementação teórica de ambos, no que tange a intensa rotina de nossos dias e a falta de sentido. Com o intuito de enriquecer a discussão, realizou-se pesquisa nas bases de dados SciELO e Google Acadêmico, além de fontes jornalísticas confiáveis para aprofundar em temas que circundam a temática principal a ser trabalhada, como dados sobre afastamento por saúde mental no trabalho e Revolução Industrial.

Resultados

Mediante as contribuições de Byung-Chul Han e Viktor Frankl, encontra-se uma relação entre a rotina intensa e a falta de sentido do ser humano na sociedade pós-moderna. Tal relação ocorre em caráter de feedback positivo. O feedback positivo é um termo comumente utilizado nas ciências biológicas e comportamentais, referindo-se ao reforçamento de um comportamento através da apresentação de um estímulo que irá aumentar a probabilidade deste comportamento ocorrer. Será utilizado este conceito para realizar a correlação das temáticas de falta de sentido e rotina intensa.

Para Byung-Chul Han, a intensa rotina e dinâmica de vida geram uma falta de sentido e propósito para o indivíduo, decorrente da falta de perspectiva em sua própria realidade. Sendo assim, na ótica do filósofo, a rotina intensa de vida produz uma falta de sentido para o ser humano. A rotina intensa aparece como causa e a falta de sentido como consequência.

Viktor Frankl parte de um caminho inverso nessa relação. O psicólogo e psiquiatra não deixa de apontar os malefícios que a rotina intensa produz no ser, mas aponta que o homem utiliza-se desta dinâmica cotidiana como autoentorpecimento e possibilidade de narcotizar suas frustrações e sua vontade de busca para o sentido de sua vida. Nesta obra, a falta de sentido aparece como condição do ser, enquanto a rotina intensa é instrumento para aliviar tal condição.

Evidencia-se, portanto, a relação de reforço mútuo entre esses 2 fatores, ilustrada na tabela abaixo. As contribuições de Byung-Chul Han e Viktor Frankl aparecem como complementares, traçando um ciclo entre falta de sentido e rotina intensa, ocorrendo uma dinâmica de retroalimentação dos fatores, potencializando-se até o ponto em que o ser não consegue mais suportar, somatizando.

Tabela 1 – Feedback positivo entre Rotina Intensa e Falta de Sentido



Fonte: elaborado pelo próprio autor.

Discussão

Durante a Revolução Industrial, as jornadas de trabalho chegavam a seis dias, com 18 horas diárias. Silva expõe que, com o tempo, graças as mobilizações sociais, a jornada reduziu, porém com a dinâmica de trabalho ainda longe do ideal para a propiciação de saúde mental para o indivíduo.

O modelo da dinâmica social e de trabalho estabelecido após a Revolução Industrial foi caracterizado por Foucault como sociedade disciplinar. Uma das grandes características desse modelo social é a presença do panóptico, uma manifestação de poder operando através de vigilância, para a garantia de segurança, ordem e controle de comportamentos inadequados. O papel de vigiar, outrora realizado pelos líderes de fábrica, modernizou-se, virando a presença de câmeras nos setores, trazendo um controle silencioso em prol da produtividade (CARVALHO, 2021).

No século XXI, as dinâmicas de trabalho se intensificaram ainda mais, juntamente ao desenvolvimento tecnológico. A possibilidade de levar o seu local de trabalho para casa, através do notebook, trouxeram uma nova maneira de operação do psiquismo. Atualmente, os trabalhadores elogiados não são os mais obedientes a figura de autoridade, mas aqueles que se comprometem mais com o desempenho. A transformação do sujeito de obediência para o sujeito de desempenho desenvolveu uma autocobrança maior, que tende às exigências pessoais ainda maiores que as do padrão da sociedade disciplinar. A ociosidade virou falha e o lazer passou a incomodar o indivíduo, pensando que poderia estar sendo mais produtivo com este tempo vago em sua rotina (HAN, 2010). Segundo o autor, “Já habita no inconsciente social o desejo de maximizar a produção” (HAN, 2010, p.24).

Byung-Chul Han, filósofo sul-coreano, na sua obra *Sociedade do Cansaço*, diz que o sistema atual encontrou um modo mais eficiente de gerar produtividade nos trabalhadores. O discurso de não-ter-o-direito, atrelado as proibições da figura de liderança deu lugar a um sentimento de liberdade, proporcionado aos discursos positivos que as corporações atribuem ao colaborador. O “sim, você pode” deixou o “não pode” para trás. A autonomia visando performance deixou o indivíduo ausente de figura externa que o obriga a trabalhar, estando submisso e explorado por si mesmo (HAN, 2010).

É evidente que este pensamento não aparece de forma espontânea no indivíduo, sendo consequência de manobras das corporações que viram vantagem neste discurso. A sensação de liberdade, do bem-estar consigo mesmo, quanto mais produtivo o indivíduo é, logo dá espaço à sobrecarga psíquica das exigências que se tornam cada vez maiores para consigo mesmo. A psique tornou-se extensão do trabalho, fazendo com que cada trabalhador leve consigo o trabalho e todas as questões relacionadas a ele, assumindo um papel de prisioneiro e vigia ao mesmo tempo. A autoexploração gera no homem pós-moderno a expressão patológica de uma mente adoecida. As patologias não aparecem somente da autocobrança por ela mesma, mas soma-se tudo que se acarreta a partir dela, como a carência de vínculos. (HAN, 2010).

A depressão irrompe do momento que a sobrecarga é tanta que o sujeito não pode mais poder ser produtivo, sendo uma expressão do cansaço de fazer e de poder. A intensa rotina faz o homem esquecer de si mesmo, gerando carência de ser. O indivíduo pode ser o que ele quiser, menos passivo. A hiperatividade se transformou no funcionamento normal dos tempos atuais e, imersos na rotina que muito se assemelha a figura de um hamster correndo em uma roda, há uma falta de perspectiva na própria realidade. A vida humana tornou-se transitória e, enclausurados nessa dinâmica, a falta de sentido floresce no interior do ser (HAN, 2010).

Viktor Frankl, psiquiatra e psicólogo fundador da Logoterapia, demonstra um discurso convergente ao de Byung-Chul Han ao atribuir o “ritmo de nossos dias a causa de o ser humano se encontrar assim doente” (FRANKL, 1995, p. 39). Nesta dinâmica intensa, a ociosidade pode provocar uma ansiedade como expressão do temor do tédio.

É interessante observar também a outra perspectiva que Frankl (1995) traz acerca da relação entre a rotina intensa e falta de sentido. Para o psicólogo, o indivíduo, encontrando-se em crise existencial, utiliza-se da aceleração da rotina como autoentorpecimento, fugindo de si mesmo e de suas questões interiores. O trabalho e a produtividade propiciam ao ser humano a possibilidade de narcotizar sua frustração e o descontentamento com a sua não realização de vontade para o sentido de sua existência. Dessa forma, o psicólogo diz que “quanto menos conhece algo como um sentido da existência e uma meta para o seu caminho, tanto mais acelera o ritmo que percorre esse caminho.” (FRANKL, 1995, p. 40).

A consciência do objetivo e o sentimento de se ter uma tarefa a cumprir poderia propiciar ao indivíduo uma relação mais saudável consigo mesmo e nesta dinâmica com o trabalho. Com um sentido, o ser humano consegue respeitar e conservar sua verticalidade interna, podendo enfrentar e modificar o seu *modus operandi* na sociedade pós-moderna (FRANKL, 1995).

É de suma importância trazer uma clareza acerca desta questão, uma vez que a sociedade encontra-se cada vez mais imersa nesta dinâmica intensa, gerando cada vez mais adoecimento psíquico, conforme os dados apresentados neste trabalho evidenciam. Diante deste cenário, autores como Byung-Chul Han e Viktor Frankl trazem mais clareza ao debate sobre saúde mental no Brasil, levantando pontos que passam muitas vezes despercebidos entre as estâncias que mais podem trazer uma mudança nessa realidade, trazendo políticas públicas que podem ajudar a minimizar os adoecimentos. Compreendendo essa dinâmica de feedback positivo entre rotina intensa e falta de sentido, abre-se a oportunidade de mais estudos quantitativos e qualitativos serem publicados, fortalecendo cada vez mais o debate sobre saúde mental.

Byung-Chul Han expõe a importância do momento de contemplação, na desaceleração do ritmo que o homem pós-moderno se encontra. O contemplar e desacelerar podem ser ferramentas para encontrar o sentido (HAN, 2010). Cabe aos espaços de psicoterapia a criação de um ambiente de desaceleração e criação de condições para que o indivíduo encontre o seu sentido. E cabe ao aparelho estatal propiciar um incentivo maior a procura por psicoterapia, através de maior oferta desses serviços à população, além de repensar questões relacionadas ao trabalho, para garantir maior dignidade ao trabalhador. Só deste modo o feedback positivo poderá ser rompido: aliviando a rotina intensa e criando espaços e tempo para que o indivíduo cuide de si.

Conclusão

Viktor Frankl e Byung-Chul Han trazem perspectivas sobre a relação de rotina intensa com falta de sentido, partindo de pontos opostos que se complementam. A rotina intensa gera a falta de sentido para Byung-Chul Han, e a falta de sentido, por sua vez, recorre a rotina intensa como um instrumento para entorpecer-se de suas questões internas. Tendo essa relação de potencialização mútua em mente, muitas políticas podem ser criadas para cuidar desses dois fatores.

Referências

CARVALHO, E. Da Sociedade Disciplinar de Michel Foucault à Sociedade do Desempenho de Byung-Chul Han: Articulações, Tensões e Processos de Resistência. 2021. 105 f. Dissertação (Mestrado em Filosofia). Instituto de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, 2021.

FRANKL, V. Psicoterapia Para Todos. 3 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018.

HAN, B. Sociedade do Cansaço. Petrópolis, RJ: Vozes, 2024.

MARACCINI, G. 65% dos brasileiros afirmam não ter tempo livre na semana, mostra estudo. CNN Brasil. 13 de Março, 2024. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/65-dos-brasileiros-afirmam-nao-ter-tempo-livre-na-semana-mostra-estudo> Acesso em: 14 ago. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Na América Latina, Brasil é o País Com Maior Prevalência de Depressão. 22 de Setembro, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-de-depressao> Acesso em: 15 ago. 2025.

OLIVEIRA, E. Transformações no Mundo do Trabalho, da Revolução Industrial aos Nossos Dias. Caminhos de Geografia, Instituto de Geografia UFU, Uberlândia, v. 5, n. 11, Fevereiro, 2004. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/caminhosdegeografia/article/view/15327> Acesso em: 16 ago. 2025.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS BRASIL. Brasil: Afastamento por Problemas de Saúde Mental Aumentam 134%. 17 de Abril, 2025. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/292926-brasil-afastamentos-por-problemas-de-saude-mental-aumentam-134> Acesso em 15 ago. 2025.

SILVA, M; CARBONIERI, A. Redução da Jornada de Trabalho: Reflexões Contemporâneas. Revista Scientia Alpha. Umuarama, v. 3, n. 3, Agosto, 2024. Disponível em: <https://revista.alfaumuarama.edu.br/index.php/rsa/article/view/118/97> Acesso em: 15 ago. 2025.