



Carla Barreto\*

## RESUMO

Esta pesquisa tem o intuito de apresentar como o conceito de sujeito do desempenho, proposto por Byung-Chul Han, revela uma nova forma de subjetividade na sociedade contemporânea, marcada pelo neoliberalismo, hiperconectividade e excesso de positividade. Nesse cenário, o indivíduo internaliza a lógica da autoexploração, acreditando ser autônomo, enquanto está submetido a mecanismos sutis de controle que geram esgotamento psíquico, como *burnout*, depressão e ansiedade. O estudo dialoga com pensadores como Foucault e Hannah Arendt, explorando fenômenos como a dissolução das fronteiras entre trabalho e vida pessoal, a cultura da hiperatenção, a pressão pela positividade e a invisibilidade da violência psicológica. O objetivo é evidenciar como esses elementos impactam a experiência subjetiva, comprometendo a capacidade de reflexão, pensamento crítico e autonomia. A pesquisa também aponta as implicações sociais, culturais e de saúde mental dessa nova configuração, contribuindo para o debate sobre os efeitos da racionalidade neoliberal na constituição do sujeito contemporâneo.

**Palavras-chave:** Byung-Chul Han. Sociedade do cansaço. Sujeito do desempenho. Autoexploração. Hiperconectividade.

## The subject as agent of his own exploration: reflections on Byung-Chul Han's *Society of fatigue*

## ABSTRACT

This research aims to present how the concept of the performance subject, proposed by Byung-Chul Han, reveals a new form of subjectivity in contemporary society, marked by neoliberalism, hyperconnectivity, and excessive positivity. In this scenario, the individual internalizes the logic of self-exploitation, believing themselves to be autonomous, while being subjected to subtle mechanisms of control that generate psychological exhaustion, such as burnout, depression, and anxiety. The study engages with thinkers such as Foucault and Hannah Arendt, exploring phenomena such as the dissolution of boundaries between work and personal life, the culture of hyperattention, the pressure for positivity, and the invisibility of psychological violence. The objective is to highlight how these elements impact subjective experience, compromising the capacity for reflection, critical thinking, and autonomy. The research also highlights the social, cultural, and mental health implications of this new configuration, contributing to the debate on the effects of neoliberal rationality on the constitution of the contemporary subject.

**Keywords:** Byung-Chul Han. Society of fatigue. Subject of performance. Self-exploration. Hyperconnectivity.

O sujeito agente da própria exploração:  
reflexões sobre a Sociedade do cansaço de  
Byung-Chul Han

## 1 Introdução

Byung-Chul Han<sup>1</sup> na obra *Sociedade do Cansaço* analisa como o Ocidente contemporâneo se transformou em uma sociedade marcada pela exaustão, onde a pressão pelo bom desempenho e a busca incessante por produtividade levam ao esgotamento físico e mental. Nessa obra, o autor apresenta o conceito de *sujeito do desempenho* para caracterizar a nova forma de subjetividade: marcada pela autoexploração e pela exaltação da produtividade ilimitada, esse sujeito acredita agir com autonomia, sem perceber que está inserido em um sistema que o impulsiona à exaustão.

Para isso, Byung-Chul Han dialoga diretamente com as ideias do filósofo francês Michel Foucault. Ele parte da análise foucaultiana do poder disciplinar, argumentando que esse modelo de regime de controle foi superado por um novo modelo de regime de controle: o poder do desempenho. “A sociedade do séc XXI não é mais a sociedade disciplinar, mas uma sociedade do desempenho” (Han, 2024, p. 21). Nessa nova era, diferente do sujeito disciplinar descrito por Foucault, que se via submetido a estruturas repressivas externas, o sujeito do desempenho acredita em sua própria autonomia e liberdade, sem perceber que está inserido em um sistema que o impulsiona à exaustão. Esse modelo de subjetividade que se insere na lógica neoliberal demonstra que “aqueles muros das instituições disciplinares, que delimitam os espaços entre o normal e o anormal se tornaram arcaicos” (Han, 2024, p. 21): a autoexploração não requer coerção externa, pois se apresenta como um desejo internalizado de superação constante.

Este estudo parte da hipótese de que o sujeito do desempenho se constitui como uma engrenagem central da lógica neoliberal, internalizando imperativos de eficiência e superação contínua que resultam, paradoxalmente, em um adoecimento psíquico estrutural. Serão analisados os mecanismos que sustentam essa forma de subjetividade — como a hiperconectividade, o excesso de positividade e a dissolução das fronteiras entre vida e trabalho — a fim de compreender como a ideia de liberdade é transformada em instrumento de dominação e como esse processo leva a estados

---

<sup>1</sup> Graduado em Filosofia pela Universidade de Friburgo, com estudos adicionais em Literatura Alemã e Teologia na Universidade de Munique. Doutor em Filosofia pela Universidade de Friburgo, com tese sobre Martin Heidegger. Atualmente, é professor na Universidade de Artes de Berlim.

de *burnout*, depressão e colapso do *eu*. A abordagem adotada será teórico-filosófica, com base na leitura crítica da obra de Han e no diálogo com outras perspectivas da filosofia contemporânea.

## 2 A superação do paradigma disciplinar

Byung-Chul Han emprega a metáfora do sistema imunológico para descrever a transformação estrutural da sociedade contemporânea. “Cada época possui suas enfermidades fundamentais. Desse modo, temos uma época bacteriológica, que chegou ao fim” (Han, 2024, p. 8). O século passado é interpretado com uma época imunológica por se tratar de uma época na qual o objeto da defesa imunológica era de fácil identificação. Esse paradigma imunológico, segundo Han, foi integralmente dominado no século passado pelo vocabulário da guerra fria. “A ação imunológica é definida por ataque e defesa” (Han, 2024, p. 8). A lógica imunológica opera por meio da exclusão do estranho<sup>2</sup>, funcionando como um sistema que busca eliminar qualquer elemento que ameace a estabilidade interna: afasta-se tudo que é estranho mesmo que o estranho não tenha pretensões hostis, e mesmo que não represente um perigo, o estranho é eliminado.

De acordo com Chul Han, a sociedade contemporânea está indo em uma direção organizacional oposta às defesas imunológicas. O objeto de defesa imunológica já não é mais a estranheza ou a alteridade<sup>3</sup>, só se repele imunologicamente o outro caso se apresente um perigo real ou algo que provoque medo. Caso o estranho não chame a atenção, não é tocado pela defesa imunológica. Han defende que a alteridade da sociedade pós-moderna já não provoca uma violenta reação imunológica. “O estranho cede lugar ao exótico” (Han, 2024, p. 11). Na sociedade contemporânea, aquilo que era interpretado como algo potencialmente ameaçador às normas e a moral da época, perde sua característica disruptiva. Em vez de provocar desconforto ou resistência, é transformado em um elemento exótico, passível de ser apropriado e consumido sem causar rupturas na ordem vigente.

---

<sup>2</sup> Seja ele um corpo estrangeiro, uma ideia divergente ou um comportamento considerado anômalo.

<sup>3</sup> “A alteridade é a categoria fundamental da imunologia. Toda e qualquer reação imunológica é uma reação à alteridade” (Han, 2024, p. 10).

Tornou-se, assim, um diferencial a ser explorado dentro da lógica do mercado, esvaziando seu potencial crítico ou subversivo. Sobre a dialética da negatividade:

[...] é o traço fundamental da imunidade. O imunologicamente outro é o negativo, que penetra no próprio e procura negá-lo. Nessa negatividade do outro o próprio sucumbe, quando não consegue, de seu lado, negar àquele. A autoafirmação imunológica do próprio, portanto, se realiza como negação da negação. O próprio afirma-se no outro negando a negatividade do outro. também a profilaxia imunológica, portanto, a vacinação, segue a dialética da negatividade. Introduce-se no próprio apenas fragmentos do outro para provocar a imunorreação. Nesse caso a negação da negação ocorre sem perigo de vida, visto que a defesa imunológica não é confrontada com o outro, ele mesmo. Deliberadamente, faz-se um pouco de autoviolência para proteger-se de uma violência maior e mortal. O desaparecimento da alteridade significa que vivemos numa época pobre de negatividades. É bem verdade que os adoecimentos neuronais do século XXI seguem, por seu turno, sua dialética, não a dialética da negatividade, mas a da positividade. São estados patológicos devidos a um *exagero* de *positividade*. A violência não provém apenas da negatividade, mas também da positividade, não apenas do outro ou do estranho, mas também do igual (Han, 2024, p. 13-14).

Nesse trecho, Han apresenta que a sociedade contemporânea abandona a dialética da negatividade. Em vez de um sistema que opera por exclusão que se materializa em hospitais, asilos, presídios, quartéis e fábricas, vivemos em uma época marcada pelo excesso de positividade. Isso significa que os indivíduos não enfrentam mais um inimigo externo precisamente definido, na sociedade do cansaço o agressor e a vítima não podem mais serem distinguidos. Han observa que a positividade do mundo fez surgir novas formas de violência, a violência da positividade. Esse novo modelo desenvolve-se necessariamente em uma sociedade permissiva e massificada, não pressupõe nenhuma inimizade porque não opera coerção, repressão ou exclusão explícita, como acontecia na sociedade disciplinar. No lugar de limites externos, a nova era incentiva o sujeito a ultrapassar seus limites.

Podemos afirmar que esse novo modelo de violência característico da atual sociedade contemporânea é sutil: há um ambiente que motiva excessivamente, levando o sujeito a exaurir suas próprias capacidades sem perceber que está sendo submetido a um mecanismo de dominação. A positividade torna esse processo ainda mais difícil de identificar, pois conceitos como autossuperação e eficiência são vistos como virtudes, quando, na verdade, podem ser instrumentos de opressão imanentes ao sistema. Por isso, Han afirma que essa nova forma de violência é neuronal. Ela não atua diretamente sobre corpos, mas sim sobre a mente, gerando transtornos como burnout e depressão, “leva ao infarto psíquico, é o terror da imanência” (2024,

p. 19). O sujeito não se sente forçado a trabalhar mais ou a ser mais produtivo; ele é levado a acreditar que essa pressão vem dele mesmo, sem notar que está preso a um sistema que transforma a sua própria energia em ferramenta de opressão.

A mudança de paradigma da sociedade tem como objetivo elevar a produtividade e maximizar a produção “a partir de determinado ponto da produtividade [...] a negatividade da proibição tem efeito de bloqueio, impedindo um maior crescimento. A positividade do poder é bem mais eficiente que a negatividade do dever” (Han, 2024, p. 23). O slogan “*Yes, we can*”, citado por Han, exemplifica essa lógica. O plural coletivo de afirmação “*we can*”, apresenta uma ideia de positividade compartilhada, onde todos devem acreditar que são capazes de alcançar qualquer objetivo. No discurso, verbos como *poder* e *conseguir* são usados para reforçar a ideia de que não há barreiras, que tudo é possível, e que o sujeito deve sempre se superar. Han alerta para as consequências do sujeito dessa nova era não reconhecer limites, uma vez que a atual lógica neoliberal não impõe ordens explícitas, mas cria um ambiente onde os indivíduos sentem que devem sempre fazer mais, ser mais eficientes e alcançar novos patamares.

O sujeito de desempenho se distingue do sujeito da obediência não apenas por possuir um perfil mais rápido e mais produtivo, mas por acreditar que está livre da instância externa de domínio que o obriga a trabalhar ou que poderia explorá-lo. No entanto, essa autonomia esconde uma grande ilusão: a falsa ideia de liberdade. Ao invés de se perceber como oprimido, o sujeito do desempenho se vê como motivado e autônomo, sem reconhecer que sua incessante busca por produtividade é, na verdade, um mecanismo de autoexploração imposto por uma lógica social que o induz a ultrapassar continuamente seus próprios limites. “A queda da instância dominadora não leva à liberdade. Ao contrário, faz com que liberdade e coação coincidam. Assim, o sujeito de desempenho se entrega à liberdade coercitiva ou à livre coerção de maximizar o desempenho” (Han, 2024, p. 27-28). Assim, Han mostra que o modelo de dominação atual não precisa mais ser baseado na repressão explícita. O próprio sujeito se torna seu próprio opressor, e é exatamente isso que torna essa violência mais eficiente e invisível, “pois caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade”<sup>4</sup> (Han, 2024, p. 28).

---

<sup>4</sup> Em nota Byung Chul Han explica que em seu sentido verdadeiro a liberdade está associada com a negatividade. É sempre uma liberdade da coação que provém do outro imunológico. Onde a

Ao internalizar a lógica da maximização do desempenho, os adoecimentos psíquicos surgem como consequências inevitáveis desse processo de autoexploração. A seguir, será examinada a relação entre produtividade e esgotamento.

### **2.1 Efeitos psicológico da sociedade do desempenho**

As descrições do animal laborans moderno de Arendt não correspondem às observações que podemos fazer na sociedade de desempenho hoje. O animal laborans pós-moderno não abandona sua individualidade ou o seu ego para entregar-se pelo trabalho a um processo de vida anônimo da espécie, a sociedade laboral individualiza-se numa sociedade de desempenho e numa sociedade ativa. O animal laborans pós-moderno é provido do ego ao ponto de quase dilacerar-se [...] é hiperativo e super neurótico (Han, 2024, p. 41-42).

Neste ponto de sua obra, Byung-Chul Han estabelece um diálogo com a filosofia de Hannah Arendt para demonstrar como, na sociedade do desempenho, a subjetividade humana passa por um processo de transformação radical. Sua leitura de Arendt busca evidenciar a relação entre esse novo modelo social e a autorreferência como mecanismo de alienação do trabalho. Se, para Arendt, o *animal laborans* era caracterizado pela repetição incessante do trabalho produtivo, na análise de Han esse modelo evolui para um estágio onde o indivíduo internaliza o papel de explorador e explorado ao mesmo tempo. Ou seja, ele não percebe que está sendo dominado porque acredita que está exercendo sua liberdade ao otimizar seu próprio desempenho. A relevância dessa leitura na concretude da tese de Han está em demonstrar que não há mais uma separação clara entre trabalho e vida, tornando-se impossível estabelecer limites entre o que pertence à esfera produtiva e o que deveria ser espaço de descanso, reflexão ou existência autêntica. Essa transição explica por que os adoecimentos psíquicos se tornaram estruturais na sociedade contemporânea: o sujeito do desempenho, ao contrário do animal laborans, não se submete apenas ao trabalho produtivo, mas transforma toda a sua vida em uma economia de desempenho, onde a identidade e o valor pessoal são medidos exclusivamente pela produtividade. Assim, podemos afirmar que Han, ao falar em alienação do trabalhador, não trata apenas da alienação clássica do trabalho produtivo, mas da transformação

---

negatividade cede lugar ao excesso de positividade, desaparece também a ênfase da liberdade, que surge dialeticamente à negação da negação (2021, p. 28).

do indivíduo em empresário de si mesmo, onde ele assume sua produtividade como um projeto contínuo de superação e otimização. O sujeito do desempenho não apenas trabalha para viver, mas transforma todo seu tempo, seus desejos e sua subjetividade em instrumentos de produtividade. É por isso que Han aponta o adoecimento psíquico como uma consequência estrutural desse novo modelo: a fronteira entre vida e trabalho se dissolve, criando um ciclo onde o descanso genuíno se torna impossível.

Um dos pilares que sustentam a dissolução das fronteiras entre trabalho e vida na era da autoexploração é a cultura da hiperatenção (*hyperattention*), caracterizada por uma dispersão do foco e uma rápida transição entre diversos estímulos. “O excesso de positividade se manifesta também como excesso de estímulos, informações e impulsos. Modifica radicalmente a estrutura e economia da atenção” (Han, 2024, p. 29). O sujeito do desempenho está constantemente exposto a um fluxo de informação e estímulos digitais, sempre disponível, acessível e ativo, sem qualquer barreira que limite sua interação com o mundo. Não há momento de pausa ou silêncio, pois a tecnologia e a cultura digital exigem um engajamento contínuo, sobrecarregando a mente e impedindo o sujeito de se desconectar do ciclo exaustivo de produção. Diferente da repressão disciplinar clássica, o sujeito hiperconectado sofre uma violência silenciosa por acreditar estar exercendo liberdade ao estar constantemente conectado, produzindo e consumindo informações o tempo todo, mas na realidade, está sendo submetido a um mecanismo de controle que funciona por excesso.

A violência neuronal não apenas explora o sujeito pelo excesso de trabalho, mas também pelo excesso de informação e de estímulos. Essa violência elimina os espaços de negatividade e contemplação, não há pausa suficiente ou tempo de maturação para o pensamento crítico, perde-se a capacidade de questionar e duvidar. Tudo se torna imediato, efêmero e consumível. “Reduz e acelera o já existente” (Han, 2024, p. 32), de modo que o tempo e o espaço são preenchidos com estímulos incessantes – sejam informações rápidas, demandas produtivas ou interações digitais superficiais e imediatas. Acontece uma substituição da profundidade pela informação superficial, o indivíduo hiperconectado não tem disposição para aprofundar questões complexas, filosóficas ou existenciais, o conhecimento crítico é enfraquecido e reduzido em conteúdo utilitário, medido por sua funcionalidade imediata e descartado rapidamente, sem que se crie uma base sólida de reflexão. Assim, a filosofia perde

espaço para o pensamento rápido e utilitário. O resultado é uma sociedade que, paradoxalmente, acessa mais informações do que nunca, mas reflete menos sobre o mundo, tornando-se vulnerável a mecanismos de alienação disfarçados de liberdade.

A crescente positividade da sociedade enfraquece também sentimentos que carregam negatividade, ou seja, sentimentos negativos que permitem a resistência e a crítica<sup>5</sup>. Byung-Chul Han argumenta que essa positividade absoluta absorve qualquer estado de exceção, neutralizando a negatividade como força produtiva e tornando a oposição cada vez mais difícil. Para o filósofo sul-coreano essa transformação é um problema, “a ausência da negatividade transformaria o pensamento num cálculo [...] tanto o homem quanto a sociedade se transformam numa *máquina de desempenho autista*” (Han, 2024, p. 54). Aqui, a máquina de desempenho autista é uma metáfora crucial para um sistema que funciona sem atrito, sem questionamentos, sem a dialética da negatividade que, tanto para Han quanto para Hegel<sup>6</sup>, é essencial para o desenvolvimento da própria existência. É importante ressaltar que Han não está diagnosticando indivíduos com autismo. Ele usa esse termo para descrever um tipo de relação consigo mesmo e com o mundo que é fechada, repetitiva e desprovida de verdadeira interação com o outro. A máquina de desempenho autista é aquela que se volta apenas para si mesma, para a otimização constante do seu próprio desempenho, sem se importar com o contexto, com os outros ou com um propósito maior além da performance em si, o foco excessivo no alto desempenho isola o indivíduo.

Nesse contexto, os algoritmos digitais<sup>7</sup> — especialmente aqueles que operam em plataformas de redes sociais, mecanismos de busca e ambientes de trabalho digital — desempenham um papel central na modulação da atenção, do desejo e da

<sup>5</sup> Han cita o luto, a angústia e a náusea (2024, p. 53). Em nota o autor explica que tanto a “angústia” de Heidegger quanto a “náusea” de Sartre são reações tipicamente imunológicas. O existencialismo é um discurso filosófico fortemente imunológico. Han afirma que a ênfase da filosofia da existência na liberdade deve sua força à alteridade ou à estranheza. Essas duas obras principais do século XX indicam que este foi um século imunológico.

<sup>6</sup> A dialética da negatividade é um conceito central no pensamento hegeliano, pois é por meio da contradição que a realidade e a consciência se desenvolvem. Para Hegel, o ser se realiza ao negar a si mesmo, produzindo uma antítese que, em conflito com a tese original, conduz a uma síntese superior. Essa movimentação — denominada *Aufhebung* — é o motor do processo histórico e do vir-a-ser. Sem a negatividade, não há transformação, apenas repetição. Assim, a ausência dessa dinâmica dialética na sociedade do desempenho, como aponta Han, impede a emergência do novo, do crítico e do outro.

<sup>7</sup> Sistema de I.A. que organiza e compatibiliza dados e metadados, criando fluxos de informação que transformam relações em novas relações. Esse processo não apenas estrutura o digital, mas também carrega implicações ético-políticas, pois os algoritmos refletem e internalizam racionalidades sociais.

própria subjetividade. A lógica algorítmica não apenas organiza o que vemos, mas também determina o que permanece invisível, criando uma curadoria automatizada da realidade que reforça padrões de comportamento e valores dominantes. Essa curadoria invisível, ao operar com base em dados de comportamento e preferências anteriores, cria bolhas de sentido — os chamados filtros-bolha — que reduzem a exposição à alteridade e à negatividade. Como aponta Ferreira (2025), os algoritmos produzem espaços de convivência online “imunes à diferença”, reforçando uma normatividade que se apresenta como neutra, mas que, na verdade, exclui falas e pensamentos potencialmente subversivos. Assim, o sujeito é constantemente exposto a conteúdos que confirmam sua identidade performática, reforçando a positividade e a lógica da eficiência, enquanto a crítica, a pausa e a dúvida — elementos fundamentais da negatividade — são silenciados. Além disso, os algoritmos operam como dispositivos de poder que não reprimem, mas seduzem. Eles não impõem o que deve ser feito, mas sugerem, recomendam, personalizam — e, com isso, moldam comportamentos de forma quase imperceptível. Como destacam Costa e Monteiro (2023) essa gestão algorítmica da subjetividade no trabalho e na vida cotidiana transforma o sujeito em um agente de sua própria vigilância e desempenho, internalizando metas, métricas e expectativas que não são mais impostas por uma autoridade externa, mas que emergem da própria lógica da plataforma.

Essa dinâmica se articula perfeitamente com a análise de Han sobre a violência neuronal: o sujeito hiperconectado, guiado por algoritmos, acredita estar exercendo sua liberdade ao consumir, produzir e interagir continuamente, mas está, na verdade, inserido em um sistema que transforma sua atenção, seus afetos e sua energia psíquica em capital<sup>8</sup>.

Nossos desejos, emoções, relações, histórias são engrenagens e combustíveis de uma máquina algorítmica que está a gerar lucro com nossa produção subjetiva ao mesmo tempo que condiciona modos de desejar e comportar-se. Somos convocados a expor-nos, falar de nossas vidas em um

---

<sup>8</sup> “O uso econômico da coleta dos dados dos usuários, o acirramento de práticas de vigilância e modulação comportamental enfatizam como questões técnicas, legais e éticas estão tão enlaçadas, que não é possível desconsiderá-las quando a maleabilidade técnica e a opacidade das plataformas que operam algoritmos de seleção e hierarquização de conteúdos são capturadas para finalidades que fogem ao usuário. O mais grave é que plataformas como o *Facebook* têm se imposto como modelo em muitas espacialidades *online* e mesmo fora da plataforma somos forçados a ceder nossa privacidade para ter acesso a certos serviços. Isso fica evidente quando percebemos que se torna cada vez mais comum ter como uma possibilidade de acesso a certos serviços *online* a conexão por meio da conta da plataforma” (Ferreira, 2025, p. 2).

processo que pode ser entendido, como uma radicalização de um processo de hipersubjetividade do capitalismo em sua fase financeirizada (Ferreira, 2025, p. 5).

A forma como os algoritmos trata o sujeito diz muito sobre como a subjetividade é esvaziada na era digital. Eles não enxergam pessoas, histórias ou desejos — enxergam padrões, cliques e comportamentos previsíveis. O sujeito contemporâneo é convertido em dados, em metadados<sup>9</sup>, em rastros que alimentam sistemas que, a cada passo, nos devolvem versões de nós mesmos: mais editadas, mais calculadas, mais fáceis de prever. E o mais inquietante é que tudo isso acontece quase sempre sem o consentimento pleno do indivíduo. Os dados circulam sem que saibam exatamente como foram obtidos ou para que estão sendo usados. Segundo Ferreira (2025), mais do que não ver o sujeito, os algoritmos operam apenas sobre as relações que derivam dele: seus hábitos, suas interações, suas escolhas passadas. E, ao tratar essas relações como estruturas fixas, congeladas, é impedido o surgimento do novo. O sujeito deixa de ser um ser em movimento — alguém que muda, que se transforma — e vira uma coleção de vínculos prontamente calculáveis. Nessa engrenagem silenciosa, desaparece o convívio com a diferença, com o inesperado, com aquilo que poderia romper o ciclo da repetição.

Isso tudo se conecta de forma profunda com a crítica de Byung-Chul Han à sociedade do desempenho. Se, para ele, a violência contemporânea é uma violência da positividade — suave, motivadora, sedutora —, os algoritmos são hoje um de seus principais instrumentos. Eles não obrigam o sujeito a nada. Apenas mostram o que "gostaríamos" de ver, nos mantêm ativos, nos estimulam a continuar performando. E, assim, moldam o modo como pensamos, desejamos, produzimos e nos percebemos. A subjetividade vai se diluindo nesse excesso de visibilidade e previsibilidade. O sujeito do desempenho, nesse cenário, não só se explora até o esgotamento como também se deixa programar por uma lógica que torna cada vez mais difícil o exercício do pensamento crítico, da pausa e da possibilidade de ser diferente. A informação, nesse cenário, deixa de ser um campo aberto de descoberta e se torna uma espécie de espelho retroalimentado, onde a diferença é neutralizada e a repetição é incentivada. A positividade algorítmica, portanto, não apenas intensifica a

---

<sup>9</sup> Dados: "informação como informação". Representam normas sobre como a informação pode ser recebida e processada. Metadados: "informação sobre a informação". Um valor e significações aplicadas aos dados.

hiperatenção, mas também bloqueia a emergência da negatividade, tornando o pensamento crítico cada vez mais raro e difícil.

Diante dessa dinâmica, evidencia-se que a rotina de estímulos incessantes e a constante busca por performance têm uma consequência significativa: o esgotamento psíquico e físico do indivíduo. A ausência de momentos de pausa, aliada à exposição contínua a informações e demandas, leva o sujeito ao limite de suas capacidades. Esse cansaço torna-se, muitas vezes, uma condição estrutural, afetando a saúde mental e o bem-estar geral. Assim, torna-se fundamental refletirmos sobre como essa lógica de desempenho contribui para o aumento do sofrimento psicológico na sociedade contemporânea.

### **2.3 O sujeito “pós-freudiano”**

Com o deslocamento da negatividade para a positividade, o sujeito do desempenho – mais rápido e eficiente – substitui o sujeito da obediência. Assim, o paradigma do inconsciente freudiano, que não é atemporal, mas histórico, é descrito nos seguintes termos:

O sujeito do desempenho pós-moderno possui uma psique bem diferente da do sujeito obediente, abordado pela psicanálise de Freud. O aparato psíquico de Freud é dominado pelo medo e pela angústia frente à transgressão. Desse modo, o eu se transforma num local de medo e angústia. Mas isso já não se aplica ao sujeito de desempenho da pós-modernidade. Esse é um sujeito da afirmação. Se o inconsciente estivesse necessariamente ligado com a negatividade da negação e da repressão, o sujeito de desempenho neoliberal já não teria inconsciente. Seria um eu pós-freudiano. O inconsciente freudiano não é uma configuração atemporal. É produto da sociedade disciplinar repressiva, da qual nós estamos nos afastando cada vez mais (Han, 2024, p. 80).

Diante da possibilidade de transgredir as regras de convivência social, a psicanálise freudiana interpreta o modelo do inconsciente sob o peso de normas e proibições, é o lugar onde desejos reprimidos são empurrados. Desejos que não podem ser realizados porque violam as normas sociais. O sujeito contemporâneo, segundo Han, não vive mais sob o regime da repressão. Ele não é mais “proibido” de fazer algo, ao contrário, ele é incentivado a fazer tudo, a ser tudo, a se superar o tempo todo. Ele não é mais oprimido por um “não”, mas seduzido por um “sim, você pode”. Esse sujeito não se angustia por transgredir, mas por não performar o suficiente. Ele

não sente culpa por desejar o proibido, mas por não alcançar o ideal de produtividade e sucesso que ele mesmo internalizou. Por isso, Han o chama de sujeito da afirmação. O filósofo sul coreano propõe o seguinte: se o inconsciente freudiano depende da repressão, e vivemos numa era que substitui a repressão pela positividade e pela autoexploração, então talvez o sujeito atual não tenha mais inconsciente no sentido freudiano. Ele seria um “eu pós-freudiano”, porque sua estrutura psíquica já não se organiza em torno da negação, mas da afirmação constante. Isso não significa que ele não sofra, pelo contrário, ele sofre profundamente, mas de outras formas: burnout, depressão, ansiedade e não mais das neuroses clássicas da psicanálise<sup>10</sup>. Com base na obra de Han, podemos afirmar que a psicanálise tradicional não dá mais conta de explicar esse novo sofrimento.

Nietzsche é evocado por Han para fundamentar sua crítica ao excesso de positividade da nossa época, mostrando assim que o estado atual da sociedade nada mais é do que o desenvolvimento da modernidade ocidental decadente (2024, p. 35). Nietzsche afirma que por falta de repouso “nossa civilização caminha para uma nova barbárie. Em nenhuma outra época os ativos, isto é, os inquietos, valeram tanto” (Nietzsche, 1878, p. 37). Influenciado por Nietzsche, Han considera a hiperatividade contemporânea como uma espécie de esgotamento espiritual dos nossos dias. “Os ativos rolam como rola a pedra, segundo a estupidez da mecânica” (Nietzsche, 1878, p. 53). O sujeito do desempenho é alguém que não consegue mais parar. O tédio, que poderia ser um espaço para o pensamento, para a contemplação, para o descanso espiritual, é evitado a todo custo. Em vez disso, o sujeito se lança em uma hiperatividade inquieta, acreditando que produtividade é sinônimo de valor. Mas essa atividade é muitas vezes mecânica, repetitiva, esvaziada de sentido existencial. Exatamente como a pedra que rola. O desprezo pelo tédio, que poderia ser um

---

<sup>10</sup> Han também apresenta a hiperatividade como prova cabal da valorização do excesso de positividade e a define como “a impossibilidade de recusa, de dizer ‘não’ a estímulos intrusivos”. “É verdade que o déficit de atenção associado à hiperatividade constitui um transtorno psiquiátrico específico de nossa época. No entanto, a justa medida da hiperatividade é valorizada sutilmente no próprio *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais* (DSM) da Associação Psiquiátrica Americana, documento que, como referência mundial para a prática clínica e as pesquisas epidemiológicas, é responsável por estabelecer cientificamente a distinção entre conduta normal e patológica. Na apresentação ao ‘Episódio hipomaníaco’, o DSM-IV-TR evidencia como o estado moderado de euforia e agitação – que não implica deficiência no funcionamento normal do indivíduo, não requer hospitalização nem apresenta características psicóticas – pode ser socialmente desejado: ‘[a] alteração no funcionamento em alguns indivíduos pode assumir a forma de um aumento acentuado na eficiência, realizações ou criatividade’ (APA, 2002, p. 362)” (Corbanezi, 2017, p. 2).

momento de pausa, de escuta interior, de resistência, revela o quanto o sujeito contemporâneo está preso a uma lógica que o impede de simplesmente ser. Ou seja, a crítica não é à atividade em si, mas à atividade compulsiva, sem reflexão, sem pausa, sem negatividade. Nietzsche e Han, cada um a seu modo, estão nos dizendo: talvez o verdadeiro descanso – e até mesmo a liberdade – esteja justamente na capacidade de parar, de não fazer, de suportar o tédio como espaço de criação.

A perturbação narcísica emerge como um traço predominante dessa nova era, uma vez que o sujeito não está competindo com os outros, mas consigo mesmo. “A falta de relação com o outro provoca acima de tudo uma crise de gratificação. A gratificação como reconhecimento pressupõe a instância do outro ou do terceiro” (Han, 2024, p. 83). Aqui interpretamos que a gratificação não é algo que se conquista apenas por esforço individual, pois ela envolve ser vista pelo outro, isto é, ser validada.

Na experiência, encontramos o *outro*. Esses encontros são transformadores sim, nos *modificam*. As vivências, ao contrário, prolongam o eu no outro, no mundo. Desse modo, elas nada mais são que *equiparadoras*. No amor-próprio, o limite para com o outro é claramente contornado. No narcisismo, ao contrário, ele se confunde. O eu difunde-se e torna-se difuso (Han, 2024, p. 84).

O narcisista pós-freudiano é diferente do narcisista vaidoso clássico. Ele é, antes de tudo, um exausto. A distinção entre experiência e vivência é crucial para compreender o narcisista exausto. Quando é dito “na experiência, encontramos o outro” não é apenas um encontro social ou afetivo, Byung-Chul Han está falando de algo que vai além do contato superficial. É um encontro que deixa marcas e que transforma o sujeito e rompe a bolha do eu. Exige escuta e entrega. Dessa maneira a experiência modifica o sujeito na medida em que é forçado a reconhecer que o outro não é extensão, mas diferença. A experiência é um risco e, por isso mesmo, uma abertura ao real. Enquanto na vivência, por outro lado, o sujeito apenas se projeta no mundo, prolongando a si mesmo. Compõe a lógica narcísica do desempenho onde não há acolhimento, mas apropriação do mundo como projeção, momento em que o outro não é mais o outro, mas apenas espelho. Por isso Han diz que as vivências são equiparadoras, tornam tudo igual ao eu, assim, o sujeito se preserva e não se transforma. Se protege, mas vive sem fricção, sem abalo e por isso, sem crescimento. O fechamento ao outro provoca a crise de gratificação, uma vez que a verdadeira gratificação depende do reconhecimento e o reconhecimento exige alteridade.

É justamente aqui que o pensamento de Han dialoga com uma tradição muito mais antiga, a de Aristóteles. Byung-Chul Han resgata, ainda que indiretamente, aquele ímpeto profundo de honra e reconhecimento que a filosofia aristotélica já intuía. Na *Ética a Nicômaco*, Aristóteles identifica a necessidade humana de ser visto e valorizado pelos outros como um componente vital da vida ética e política (E.N. VII 6 1149A25-1149b). O ser humano é essencialmente um animal político porque precisa do outro para ser inteiro. O *Thymós*, esse desejo de ser visto, valorizado, honrado — não é um capricho individual, mas uma estrutura essencial da alma humana. Desejamos ser bons e belos, sim, mas sobretudo ser reconhecidos como belos e bons pelos olhos do outro. O desejo de honra, de beleza, de sentido não se basta sem um terceiro que valide, que devolva e que confirme: “eu te vejo” (Barreto, 2024).

É por isso que a ausência de alteridade no narcisismo contemporâneo gera mais do que tédio, gera uma crise ontológica. Sem o terceiro que valida, testemunha e diferencia, o sujeito se fecha num circuito de gratificação solitária e estéril. Ele se esforça, se multiplica, se supera, mas nada disso tem real sentido quando não há um olhar que acolhe, reconhece e devolve sentido ao gesto. O reconhecimento, como já entendera Aristóteles, é o fundamento do ser. “No amor-próprio, o limite com o outro é contornado; no narcisismo, ele se confunde. O eu torna-se difuso”. E aqui Han diz algo valioso: não há força nessa difusão, há fragilidade. Porque quem não reconhece o outro como outro, também perde os contornos de si mesmo. Essa solidão subjetiva é o que envenena a promessa de liberdade da sociedade do desempenho. O sujeito pode tudo, exceto ser. Porque ser exige repouso, silêncio, limites, e sobretudo os outros. E sem o outro, resta apenas a performance exausta diante de espelhos vazios. O verdadeiro sofrimento contemporâneo talvez nasça exatamente dessa tentativa desesperada de ser completo sozinho, onde só se é inteiro no reflexo de um outro que já não se encontra mais.

### 3 Considerações finais

As reflexões apresentadas reforçam a compreensão de que a sociedade contemporânea vive uma profunda transformação de sua dinâmica subjetiva, impulsionada pelo avanço tecnológico e pela lógica do desempenho. O predomínio dos algoritmos e a cultura da hiperconectividade instauram uma lógica de visibilidade

e previsibilidade que, ao mesmo tempo em que estimulam a contínua produtividade do sujeito, desgastam suas capacidades de reflexão crítica, pausa e diferença. Como aponta Han, essa positividade exacerbada neutraliza qualquer espaço de negatividade que pudesse gerar resistência ou questionamento, transformando o indivíduo em uma engrenagem de uma máquina de desempenho autista.

A internalização de metas, métricas e expectativas, muitas vezes sem o pleno consentimento consciente, faz com que a vulnerabilidade psíquica, na forma de burnout, depressão e outros transtornos, se torne uma consequência estrutural dessa lógica de autoexploração. Nesse contexto, o sujeito se torna empresário de si mesmo, transformando toda sua vida em uma economia de desempenho, o que resulta na dissolução das fronteiras entre trabalho e vida, tornando cada momento uma extensão do esforço contínuo pela eficiência.

A crítica de Han nos convida, portanto, à urgente reflexão sobre a necessidade de resgatar espaços de negatividade e contemplação, essenciais para a manutenção do pensamento crítico, da criatividade e do bem-estar psíquico. É fundamental repensar as formas de existência em uma sociedade cada vez mais orientada pelo sucesso quantitativo e pela homogeneização da subjetividade, promovendo práticas que valorizem a singularidade, o silêncio e a pausa. Somente assim poderemos resistir à violência neuronal do sistema e promover um equilíbrio mais humano e sustentável na relação entre o sujeito e o mundo digital.

## Referências

ALMEIDA, V. A. F. O que é governança de algoritmos? *In: Tecropolíticas da Vigilância: perspectivas da margem*. São Paulo: Boitempo, 2018. p. 141-148.

ARISTOTLE. **The Nicomachean Ethics**. Trad. David Ross. New York: Oxford University Press, 2009.

ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-IV-TR**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

BARRETO, C. da S. **A racionalidade do não-racional: o sério problema da psicologia moral na Ética a Nicômaco de Aristóteles**. 2024. 71 f. Dissertação (Mestrado em Filosofia), Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2024.

CORBANEZI, E. R. Sociedade do cansaço: uma leitura crítica da positividade neoliberal. **Tempo Social**, São Paulo, v. 30, n. 3, p. 335-342, 2018.

COSTA, R. S. M.; MONTEIRO, R. P. Gestão da subjetividade no trabalho: possíveis impactos dos algoritmos sobre a atividade. **Periódico Interdisciplinar**, Belo Horizonte, v. 5, n. 1, p. 27-39, fev./jun. 2023.

FERREIRA, S. R. da S. Subjetividade e vigilância algorítmica: notas sobre o agenciamento tecnológico das plataformas de redes sociais. **Revista Psicologia Política**, São Paulo, v. 25, p. 1-13, 2025.

HAN, B.-C. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2024.

MACHADO, F. K. S.; GIONGO, C. R.; MENDES, J. M. R. Terceirização e precarização do trabalho: uma questão de sofrimento social. **Revista Psicologia Política**, São Paulo, v. 16, n. 36, p. 1403–1420, 2025.

SIBILIA, P. Você é o que o *Google* diz que você é: a vida editável, entre controle e espetáculo. *In: Tecropolíticas da Vigilância: perspectivas da margem*. São Paulo: Boitempo, 2018. p. 199-216.

VAN DIJCK, J.; POELL, T.; DE WAAL, M. **The platform society**: public values in a connective world. Oxford: Oxford University Press, 2018.

Recebido: 25/10/2025  
Aprovado: 12/12/2025