

Os modos de ser do homem na contemporaneidade: uma análise fenomenológico-existencial

The ways of being of man in contemporaneity: a phenomenological-existential analysis

Helena Cristina do Nascimento Figueiredo, Felipe Miranda Zanetti

Resumo

Com os avanços tecnológicos, é notório como as redes sociais têm influenciado os indivíduos a desempenhar, afirmar e produzir modos de vida. A partir dessas imposições sociais, é crescente o número de pessoas em sofrimento psicológico. Ao analisarmos a sociedade contemporânea e suas imposições, não podemos deixar de citar a influência da Técnica, da Historicidade, das determinações e dos valores da época no processo de construção dos modos de ser do sujeito e de sua subjetividade. A fenomenologia-existencial lança um olhar para o indivíduo entendendo que ele é um universo de possibilidades em constante construção e indeterminado. Na construção dos modos de ser do homem contemporâneo, é primordial psicólogos não reduzirem o sujeito a determinados comportamentos, sintomas e patologias, devendo, então, considerar todo o seu contexto, o momento histórico em que ele se insere e quais são as imposições sociais presentes nessa época cibernética.

Palavras-chaves: Modos de Ser. Contemporaneidade. Fenomenologia. Heidegger. Redes Sociais.

Abstract

With technological advances it is notorious how social networks have influenced individuals to perform, affirm and produce ways of life. From these social impositions, the number of people in psychological distress is increasing. When analyzing contemporary society and its impositions, we cannot fail to mention the influence of Technique, Historicity, determinations and values of the time in the process of construction of the ways of being of the subject and his subjectivity. The existential-phenomenology casts a look at the individual understanding that he is a universe of possibilities in constant construction and indeterminate. In the construction of the ways of being of contemporary man, it is essential for psychologists not to reduce the subject to certain behaviors, symptoms and pathologies, and must then consider its entire context, the historical moment in which it is inserted, what are the social impositions present in this cybernetic epoch.

Keywords: Ways of Being. Contemporaneity. Phenomenology. Heidegger. Social Networks.

Publicado pela Sociedade Brasileira Psicopatologia Fenômeno-Estrutural (SBPFE)

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CC BY nc 4.0.

ARTIGO



Psicopatol. Fenomenol. Contemp.
2024; vol 13 (1): 18-37

Published Online
30 de junho de 2024
<https://doi.org/10.37067/rpfc.v13i1.1147>

Helena Cristina do
Nascimento Figueiredo

Graduanda em Psicologia.
Instituto Municipal de Ensino
Superior de Catanduva.
Contato:
helenacnfigueiredo@gmail.c
om

Felipe Miranda Zanetti

Psicólogo e supervisor
clínico; mestrando em
Psicologia e Saúde
(FAMERP); especialista em
psicologia clínica
fenomenológico-existencial
(PSICOLOG/UNIFEG);
docente do curso de
psicologia do Instituto
Municipal de Ensino
Superior de Catanduva -
IMES e supervisor clínico na
FAPSI - Psicolog.
Contato:
felipezanetti.mz@gmail.com

Introdução

No mundo contemporâneo, com a Era das Redes – mundo digital que se apresenta por meio das redes sociais – a sociedade não faz mais jus àquela descrita por Foucault como disciplinar e repressora – onde o sujeito é dominado pelo medo e pela angústia diante de contravenções –, mas sim construído para desempenhar, afirmar e produzir. Logo, a partir desse excesso de produtividade e alta performance, é notável o aumento de casos de indivíduos exaustos, desequilibrados, sucumbindo a variados tipos de transtornos psicológicos (Han, 2017).

Não é difícil constatar tais discussões desenvolvidas por Han se olharmos as formas como as redes sociais – como um espaço de aparecimento da vida contemporânea – estruturam-se hoje a partir das informações ali disseminadas. Nesses espaços, a afirmação e a exigência pelo bom desempenho e a produtividade excessivas são facilmente encontradas; páginas motivacionais e indivíduos dotados de receitas adequadas para a vida disseminam informações que traduzem os ideais de uma época que, como afirma Han (2017), nos “internaliza” a necessidade do desempenho adequado incessantemente.

Mattar (2020) colabora com a reflexão, propondo pensar o quanto as redes sociais, a partir de seus depósitos de opiniões formulados de antemão sobre todas as coisas, tendem a favorecer determinações para os modos de viver a partir de conteúdos recomendados e prescritos sobre beleza, relacionamento, criação dos filhos, sexo, sono, alimentação, saúde, entre outros. Isso nos mostra o quanto as redes sociais e suas imposições, produtos da pós-modernidade cibernética, têm um grande impacto nas determinações do tempo histórico em que nos encontramos e, portanto, nos modos de ser do humano.

Nesse sentido, quer-se pensar as determinações deste tempo cibernético utilizando as ideias da fenomenologia. Esse método funciona como um ato de conhecer o fenômeno em sua essência mais pura, sem utilizar considerações psicológicas engessadas e explicações científicas determinadas. Logo, para que o fenômeno se manifeste, é fundamental estar acessível ao que se dá, buscando assim desvelar o seu sentido. Dessa maneira, é essencial – como já no início destacou Husserl – a *suspensão* de qualquer instrumento de caráter científico-tecnológico-explicativo. Sendo assim, compreende-se que a assimilação do fenômeno pode se dar a partir de diversas perspectivas, e não apenas as científicas tradicionais (Silva et al., 2015).

Seguindo a perspectiva fenomenológica, no cerne do pensamento de Heidegger está a compreensão fundamental de que a existência humana é marcada precisamente por uma indeterminação absolutamente originária, pela total ausência de propriedades essenciais previamente estabelecidas. Logo, se partirmos de uma pergunta inicial do que seria o homem, a única resposta plausível seria “nada”. A pergunta correta seria: de que forma o homem se constrói, quais as dinâmicas que perpassam essa construção e que dão sentido para esse homem? (Pompeia & Sapienza, 2011).

Nessa direção, o presente trabalho, estruturado a partir de uma revisão bibliográfica, tem a intenção de propor uma análise de caráter fenomenológico-existencial a respeito de como essas imposições sociais se colocam nesse tempo histórico em que vivemos. De que forma esse pensamento – marcado pelo desempenho e pela produtividade desenfreados – aparece na sociedade pós-moderna. E quais os riscos que esses processos trazem para a existência humana – contestando a ideia de uma existência pré-determinada, onde o homem é por causa de algo anteriormente estabelecido – abrindo espaço para uma interpretação de que o homem é um universo de possibilidades.

Uma crítica à ideia de natureza humana

A transição da Idade Média para a Idade Moderna foi um marco importante no processo de consolidação do mundo ocidental, sobretudo se direcionarmos o nosso olhar sobre as mudanças que aconteceram na forma de conhecer o mundo, que transitou seu lugar de domínio, partindo da religião e migrando para a ciência. Com as mudanças acontecidas nesse período, o humano ganha autonomia diante dos dogmas da fé e as ideias religiosas são enfraquecidas para dar lugar às interpretações mais racionalistas acerca da vida humana e de todos os seus pormenores (Heldt & Helfer, 2016).

Nasce disso o desprendimento da religião, pois o homem necessitava se libertar da submissão aos dogmas religiosos para reconhecer o controle de sua própria racionalidade. Partindo desse ponto, o avanço do pensamento racional está associado à mudança cultural provocada pelo desejo de emancipação pessoal, o que abre espaço para a formulação de novos valores morais. À medida que essa mudança cultural ocorreu, ela ganhou maior importância e reconhecimento, o que

fez com que o homem enxergasse fontes morais que se apartasse da existência de um Deus. Assim, o homem agora torna-se livre para criar (e escolher) os conhecimentos no campo científico, social, artístico, político, ético e religioso (Bonhoeffer, 2003).

Quando Nietzsche, no livro *Gaia Ciência*, denuncia a morte de Deus, ele está evidenciando o enfraquecimento dos dogmas cristãos sobre o Homem, em que o conceito de “Eternidade”, por exemplo, passa não só a ser questionado, como também substituído pela ideia de uma finitude humana. Com a morte de Deus se desfazem também, no pensamento de Nietzsche, as determinações da vida, as imposições dos dogmas (Cabral, 2018).

Para o filósofo, a religião é entendida como opressora e, como instrumento de opressão e dominação, utiliza-se de códigos morais para isso. As instituições religiosas desenvolvem um sentimento de culpa para depois oferecer perdão e conforto. Os homens tornam-se, assim, dependentes desse perdão, despersonalizando-se e submetendo-se à construção e à manutenção do poder religioso. Diferentemente da experiência religiosa, essas instituições buscam não apenas se consolidar, mas também influenciar o curso dos eventos sociais, garantindo sua continuidade, expansão e manutenção da ortodoxia por meio de dogmas, da tradição e da manipulação do poder. Elas afirmam resolver os problemas da existência humana, proporcionam um ambiente no qual o indivíduo se sente protegido (psicologicamente ou materialmente), conseguem projetar seus conflitos não resolvidos em uma ordem simbólica (cria uma situação de dependência); assim, tornam-se um refúgio ideal para muitos (Lima, 2015).

Na contramão do Teocentrismo, surge uma nova perspectiva: a Antropocêntrica (o homem no centro de todas as coisas). Esta busca valorizar o homem, o racionalismo, o humanismo e o conhecimento científico. Figueiredo (2014) discorre sobre isso ao mencionar o impacto do pensamento iluminista frente às formas de garantir o domínio sobre a vida social dos indivíduos. O autor enfatiza como o conhecimento científico foi submetido à modelagem, normatização e aplicabilidade como instrumentos de controle. Vale aqui ressaltar que a ideia de controle passa a conquistar um espaço cada vez maior na vivência humana, ou seja, em seu encontro com o mundo. Isto é, o pensamento eclesiástico não dava mais conta de sustentar suas explicações para o mundo e para os objetos do mundo, logo, houve uma mudança abrupta a partir do surgimento das ideias renascentistas e

iluministas em que o saber científico trouxe consigo uma proposta de progresso, tanto das potencialidades humanas, quanto do conhecimento (Melo & Donato, 2011).

No epicentro da transição do pensamento clerical para o iluminista, que preconiza uma busca por explicações racionais às experiências humanas e ao mundo, encontra-se a mudança da centralidade do objeto para a centralidade do sujeito. Aqui, o humano emerge como figura central na determinação de todo o contexto; toda a interpretação e posicionamento em relação ao mundo é agora intrinsecamente ligada ao sujeito. Contudo, é fundamental destacar que essa metamorfose tem suas raízes primordialmente na transformação material que ocorreu nesse período. O mundo, anteriormente estático, finito, e rigidamente estruturado – fundamentado em dogmas religiosos – dá lugar a um mundo em constante mutação, ampliado, e desprovido de hierarquias, impulsionado pelos princípios iluministas (Gressler, 2003).

De uma ordem social em que os sujeitos se viam apenas como observadores e apreciadores, decorreu-se uma nova ordem em que, agora, o homem se vê e se coloca como parte ativa, tanto na prática quanto na teoria, de sua própria vida. Compreender o mundo, especialmente a natureza, para transformá-lo tornou-se uma característica central dessa nova forma de estar no mundo. Assim, adentrando em uma dimensão do mundo aberta, ampla, para lidar com o peso existencial de sua indeterminação e da impotência humana diante de toda a complexidade do que aparecia então diante de si, buscou-se estabelecer novos deuses, logo, a ciência assumiu esse papel, tendo como finalidade controlar, de forma prática, a natureza, descrever e compreender o mundo, bem como possibilitar a previsibilidade de fenômenos (Tonet, 2013).

Isso vai na direção daquilo que Fogel (2022) chamou de *compaixão do homem pelo homem*, pensando nesta busca incessante por uma verdade fixa, absoluta, que possa conceder novamente o caráter estático da vida, firmando o lugar do humano e retirando-o deste limbo aberto de busca por um saber que o possa satisfazer em seu vazio, em sua impotência. Nas palavras do autor: “o mundo, a vida, a natureza se transformam num grande almoxarifado (reserva, estoque, capital) e o homem no almoxarife, no chefe e no dono, no gestor do negócio, da empresa, do capital” (2022, p. 169).

Pensando em uma sociedade ocidental que herdou do logocentrismo um pensamento de caráter racional e lógico marcante, fica explícita a sua influência sobre a psicologia moderna, em que se reconhece uma avidez por conhecer, explicar, definir, não só o homem, mas também os seus comportamentos e tudo o que lhe perpassa (Cabral, 2018).

Ocorre que esse pensamento marcado pela racionalidade, pela previsibilidade e pelo controle, muitas vezes desconsidera todo o universo de possibilidades em que o homem se insere, do mesmo modo que nega a forma como esse homem se constrói, uma vez que se pauta em análises reducionistas que tentam encaixar o homem em patologias, comportamentos, normas, e até mesmo marginalizá-lo quando ele não corresponde ou se adequa às exigências ligadas à historicidade. Vale destacar ainda que é neste espaço, nesta configuração histórica, que os indivíduos mais diversos vão se constituir em seus modos de agir – é a partir deste horizonte histórico que o mundo ocidental vai formular suas relações (Silva et al., 2015).

Quando falamos em historicidade, não podemos esquecer que a nossa sociedade se constituiu a partir de uma grande influência da Revolução Industrial, de uma vida em que as atividades diárias do homem foram complementadas pelas máquinas, a partir de engrenagens, roldanas, alavancas e demais peças de um sistema automatizado, de modo que a sociedade foi se libertando da necessidade da utilização da força humana em seus processos. Dotados por essa supervalorização das máquinas, o homem começou a ver o próprio universo como uma grande máquina, em que seu desenvolvimento se dava a partir de mecanismos naturais que poderiam ser explicados pelas leis da física e da química. Esse é o processo histórico no qual os indivíduos – inseridos no horizonte da revolução industrial – estão dispostos (Schultz & Schultz, 2017).

A predileção de autores como René Descartes, Robert Boyle e Johannes Kepler por invenções como o relógio ou a calculadora, chegando a comparar a criação destas ferramentas como a possível explicação da harmonia do mundo perfeito, organizado como um relógio em seu funcionamento, nos dá o tom de como a humanidade irá se afeiçoar à revolução industrial. A busca pela quantificação, previsão, organização do mundo antes encontrada na criação da máquina que mede o tempo, é também encontrada na revolução industrial posteriormente, que tende a

colocar o mundo sob a gerência das engrenagens e das novas tecnologias (Schultz & Schultz, 2017).

Tal ideia de equiparar o funcionamento do relógio ao funcionamento cósmico universal provindo de Deus, remete-nos ao que chamamos de determinismo, este que tem como um de seus princípios a ideia de que qualquer movimento é determinado por eventos passados. Assim, fica nítido, de certo modo, como esses princípios contaminaram a Psicologia Moderna, uma vez em que ela incorporou os conceitos de previsibilidade de mudança e da regularidade do funcionamento do homem e de seus próprios comportamentos, muitas vezes tentando reduzir e justificar, de maneira simplista, toda a sua complexidade a uma disfuncionalidade, semelhante ao mau funcionamento de uma máquina. A psiquê humana, a partir dessa dinâmica, deve estar suscetível a uma caracterização objetiva e definida a fim de buscar sentidos que determinem modos de ser (Feijoo, 2012).

O filósofo e psicólogo William James (1982) nos traz, em um dos seus escritos, uma ideia de como a psicologia tem se incorporado às ciências naturais e suas concepções, visto que, atualmente, é crescente o número de pessoas em posições de poder, como diretores de presídios, médicos, padres, professores, que anseiam por uma ciência psicológica que os instrua quanto ao controle dos estados mentais, que lhes ensinem regras práticas para lidar com o humano, seus comportamentos e qualquer adversidade.

Na medicina, mais especificamente na área da psiquiatria, a realidade descrita por William James não se faz tão distante, visto que é nítida a tentativa de controle e normatização dos corpos. Pode-se notar esses processos na busca da psiquiatria em definir e classificar as doenças psicológicas ora em disfunções químicas, em que o tratamento para tais anomalias deve ter o caráter farmacológico; ora em dificuldades adaptativas sociais, em que o tratamento visa ao ajustamento dessas pessoas para a vida em sociedade. Dito isso, fica evidente como as áreas dominadas pelas ciências naturais acabam por reduzir o homem, tentar enquadrá-lo, focando muitas vezes nos sintomas, nas categorizações e nas definições (o que é, qual é, como proceder), ignorando as possibilidades que rodeiam o homem e seu poder de escolha (Silva, 2008).

Um dos maiores problemas enfrentados, ainda hoje, é o olhar contaminado, não só da medicina, mas dos próprios modos de fazer psicologia configurados a partir de um modelo biomédico e mecanicista, em que o médico ou o próprio analista

frente ao cliente acaba o reduzindo a um amontoado de sintomas, comportamentos e interioridade encapsulados, como se o homem estivesse, de certa forma, apartado do mundo. Logo, desconsideram toda a particularidade do cliente e o contexto histórico, político e social em que ele está inserido (Feijoo, 2011b).

Podemos dizer, então, que a psicologia tradicional tem uma visão acerca do homem como se este fosse um ser fixo no espaço e no tempo, por conseguinte, passível de atribuição de sentidos previamente estabelecidos. A partir disso, é fácil entender os métodos utilizados por tais tipos de psicologias que visam à previsão de comportamentos, que elaboram manuais práticos de modos de ser, que reduzem o ser humano e suas experiências a meros sintomas. E mais que isso, os modos de fazer psicologia que tentam se diferenciar das demais, mas utilizam dos mesmos moldes tradicionais da ciência psicológica, culminam no mais do mesmo ao buscar uma espécie de domínio do eu – a partir da noção de um autoconhecimento pleno, compulsoriamente confessado em sua totalidade – ou um ideal de ‘eu’ a ser seguido como um padrão de identidade para os indivíduos todos. (Cabral, 2018; Feijoo, 2011a).

Os modos de fazer psicologia em sua forma mais tradicional – influenciados pelas ciências naturais – tendem a caminhar na direção do diagnóstico e da categorização, ou seja, objetivam mensurar os fenômenos que se apresentam de maneira a enquadrá-los a um padrão universal de compreensão, dispensando toda a singularidade da experiência humana, suas nuances, seus movimentos, seus processos... Portanto, diante de toda explanação, fica evidente que tanto no âmbito científico, quanto no senso comum, ideias pretensiosamente deterministas estão enraizadas no horizonte de experiência dos indivíduos, possibilitando uma influência direta na forma de constituição das existências. Ao enquadrar as experiências humanas em diagnósticos e categorias, corre-se o risco – na busca pela funcionalidade e pela cura – de perder os detalhes da experiência humana, de escaparem-se as nuances subjetivas, acarretando um prejuízo nos modos de interpretar as existências (Zanetti, 2021).

Uma discussão sobre o vínculo entre homem e historicidade

A Fenomenologia, em uma perspectiva heideggeriana, nos propõe um olhar ao *ser-aí* – termo que ele utiliza para designar a relação homem-mundo – em que

sua essência é a própria existência (ek-sistir). Existência, para esse autor, seria esse arremessar-se em direção ao mundo e vivenciar uma direta relação com suas determinações históricas (Manzi, 2016).

Baseados no que Heidegger chama de *nadidade ontológica originária* – essência que impossibilita a categorização do *ser-aí* – torna-se impossível afirmar que o *ser-aí* tem determinações preestabelecidas e substanciais, ele é indefinível, ele é, de início, *nada*. Ou seja, quando falamos que o homem é nada, queremos salientar que qualquer tipo de valoração (homem bom, mau, bonito, feio, gordo, magro, feliz, religioso...) é construída historicamente, é influenciada pelo tempo histórico em que nos encontramos e pelos padrões da época. Justamente a impossibilidade de conceituar a humanidade é o que a constitui, visto que a existência é singularidade. Na concepção fenomenológico-existencial, a construção humana acontece a partir da dinâmica de realização das nossas experiências em geral, o *ser-aí* acontece no movimento, na performance, nas articulações de um tempo histórico que a todo momento nos atravessa (Instituto Dasein, 2021).

Ao pontuarmos que a essência do *Dasein* – termo alemão que é traduzido como *ser-aí* – corresponde à existência, queremos clarificar que é precisamente por isso que existir nos abre a possibilidade de questionar e interpretar, já que o tempo todo atravessamos e somos atravessados pelos aspectos que dimensionam as nossas experiências – a sociedade contemporânea, o corpo biológico, as nossas relações afetivas (Braga & Farinha, 2017).

Quando pensamos no *Dasein* (*ser-aí*) é primordial compreendermos a relação indissociável de homem-mundo, em que a única determinação possível para ele corresponde ao aspecto do *poder-ser* – ou *ter-de-ser* – o que traz a si a responsabilização do seu existir que está sempre rodeado pelas diversas possibilidades existenciais. Vale ressaltar que por *Dasein* ser ‘nada’, existir é estar em um constante *devir*, visto que a cada vez que me abro a relações e novos encontros, minhas possibilidades se reformulam, e exatamente por este dinamismo que o *ser-aí* atribui sentido para si ao chocar-se com o *aí* (mundo), e esses sentidos, como *devir*, podem constantemente entrar, também, em trânsito (Feijoo, 2011b).

A contemporaneidade nos prega uma ideia de imediatismo ao ponto que em apenas um click instantâneo podemos encontrar a resposta para muitas perguntas. Acabamos muitas vezes, de forma automática e viciada, a buscar atalhos, respostas

prontas e fórmulas quase mágicas na tentativa de compreender e lidar com nossas questões existenciais.

Tais mecanismos vão na contramão do que a fenomenologia heideggeriana nos sugere, uma vez que tal análise busca interpretar o que se manifesta no *aí* (mundo), portanto, sem formulações prévias de respostas e explicações, mas tão somente compreender de que maneira os fenômenos se apresentam para cada pessoa de forma singular, destacando a condicionalidade e a transitoriedade do que surge, isto é, quem escolhe e articula o sentido para o que se manifesta como possibilidade, como condição que brevemente pode se alterar, é o homem – a partir de seu repertório, de suas experiências que são diretamente influenciadas pela época em que está situado (Tokuo et al., 2019).

A sociedade contemporânea – a partir de seu olhar determinista – empenha-se em massificar os indivíduos, em reduzi-los. Nesse sentido, quando falamos do *Dasein*, não podemos esquecer de seu caráter de historicidade, pois é essa sociedade, esse tempo histórico específico, que produz tais modos de ser como os que se fazem possível perceber atualmente. Isso porque *Dasein* é indeterminado em sua base ontológica, ele depende das determinações históricas para formular seus modos-de-ser (Zanetti, 2021).

Nesse contexto, os transtornos psicológicos são influenciados pelo tempo histórico em que nos encontramos, tudo é determinado historicamente, os modos de ser também são historicamente construídos já que se encontram subjugados a um tempo histórico. Nós infindavelmente nos movimentamos a partir de determinações históricas de ser. Em outros termos, na sociedade em que vivemos, o tempo todo somos influenciados pelos meios de comunicação de massas que estabelecem padrões culturais (modos de se vestir, falar, escrever, quais comportamentos são bem quistos, quais são repudiados, quais são os valores importantes da época etc.) (Instituto Dasein, 2020).

A *sociedade do desempenho* é coagida a produzir desenfreadamente e, frente a isso, repouso e satisfação tornam-se inalcançáveis, visto que estes sentimentos causam culpa e carência. Pior que isso, como o homem se vê como seu próprio rival – enquanto motivador de si, enquanto autonomia que teria o poder de vencer os limites – a competitividade consigo mesmo o leva ao colapso psíquico, ao esgotamento mental e físico (conhecido como burnout). O sujeito que precisa desempenhar se realiza na morte, na autodestruição perante o excesso de

positividade – necessidade de ser algo, ter sucesso, realizar-se – e a ‘liberdade’ de poder-tudo. O homem contemporâneo se vê esgotado de si, cansado de lutar contra si mesmo, esvaziado, incapacitado de confiar no outro e estabelecer laços intensos. Portanto, defronte a toda essa dinâmica compulsória da sociedade atual, a depressão, o burnout, o TDAH, a ansiedade e os demais transtornos representam o sucesso das estruturas que determinam o existir no nosso tempo. A vida na contemporaneidade se transformou em sobrevivência, transformamo-nos em zumbis que exalam padrões de corpos, beleza e saúde inatingíveis (Han, 2017).

Uma crítica à massificação da positividade e sua influência na vida do ser-ai contemporâneo

Ao voltarmos o olhar fenomenológico heideggeriano para a nossa sociedade contemporânea e os modos-de-ser dela, o que fica nítido é que os nossos modos de existência estão cada vez mais capturados e aprisionados, o que nos afasta – ou dificulta vivenciar – o *dever* da existência. Basta fazermos uma reflexão rápida para que se perceba que a sociedade atual dita o tempo todo os modos de ser, principalmente através das redes sociais, em que somos constantemente expostos aos mais diversos tipos de conteúdo com direcionamentos para a vida (Manzi, 2016).

Não é necessário muito tempo navegando nas mídias sociais para nos depararmos com situações nítidas de aprisionamentos de modos de ser com manuais práticos, regras e métodos que prometem milagres instantâneos: “os 05 passos para ser feliz”, “se comporte de determinada maneira e ganhe clientes”, “siga esses 03 passos e se livre da depressão”, “se comporte de determinada maneira e se realize profissionalmente”, “te ensino em 15 dias a conquistar sua inteligência emocional”. Esses métodos utilizados evidenciam como somos o tempo todo bombardeados e seduzidos pelas mídias sociais frente a uma idealização de estabilidade e sossego medianos que nos assegure de nossa liberdade constitutiva, haja vista que a pluralidade de possibilidades existenciais pode trazer consigo uma angústia frente ao fato de ter que escolher (Zanetti, 2021).

Na contemporaneidade só se ouve e atribui valor ao que está passível de explicação e controle. A partir de toda a dominação por parte do homem sobre os entes intramundanos, é inaceitável pensarmos em algum fenômeno incapaz de se conceituar, delimitar e conhecer. Desta maneira, a fenomenologia heideggeriana

discute que o pensamento contemporâneo é influenciado pela *técnica*, esta que não só extrapola a lógica de instrumentos utilizados para determinados fins, mas também diz respeito às tentativas de controlar, calcular e prever os modos de ser e pensar no mundo – o que Heidegger denomina *pensamento calculante* (Tokuo et al., 2019).

Assim como o horizonte histórico no qual estamos jogados é regido pela técnica, nós também somos. Dito isso, tudo o que perpassa o mundo e o homem necessita ser refinado e validado pela técnica para se desenvolver em nosso tempo. Inferimos então que a todo momento somos usados para seus meios e fins porque somos nós que difundimos a ideia de que as coisas devem ser como são. Queremos sempre o mais recente, o instantâneo e o mais novo (Coutinho & Almeida, 2019).

Apesar de não ver a técnica como algo abominável, a fenomenologia heideggeriana nos chama a atenção para o perigo de que, em sua relação com a técnica, o homem entre em uma posição automatizada que o afaste cada vez mais de sua posição originária de autenticidade, o que Heidegger chama de *esquecimento do ser*. Essa automatização corresponde ao homem deixar de questionar, deixar de refletir, ou seja, naturalizar o *saber-fazer* e os instrumentos provenientes da técnica. Tal medida incide em um homem fechado para o horizonte, que deixa de se movimentar, de articular e performar e se fixa em sua “zona de conforto”, se fecha para o *poder-ser*, para as possibilidades que o cerca (Magliano & Sá, 2015).

Na ciência do século passado, os objetos ainda eram tratados com certa imparcialidade devido ao interesse em aprender, entretanto, atualmente, os entes estão dispostos pressupostamente no horizonte de sua possível utilidade. Tudo o que é tocado por essa visão provocativa da técnica, inclusive o próprio homem, mostra-se como uma reserva de matérias-primas, bens armazenados disponíveis para extração, processamento e consumo. A validade hegemônica desse horizonte de sentido implica certos mecanismos de produção de subjetividade pautados por um projeto histórico de exploração e controle da realidade cada vez mais radical. Dessa forma, impõem-se modos de ser, de existir, de pensar e se comportar, o que acaba por influenciar as formas de adoecimento no mundo moderno e delinear as possibilidades de vivenciar o fenômeno do sofrimento (Dantas et al., 2009).

É possível perceber, tanto na ciência como no senso comum, um lastro extremamente forte desse desejo por controlar e condicionar os modos de ser. A vida, aparentemente, perde seu caráter de *devir* e passa a ser um resultado de

estratégias e técnicas que prometem promover saúde e bem-estar. Mas a que custo? As doenças de nossa época, como Burnout, TDAH, depressão e ansiedade são o reflexo dessa sociedade que supervaloriza o desempenho, resultados rápidos e a produtividade, sem levar em consideração quais são ou serão os possíveis prejuízos de tais imposições. Vivemos em uma sociedade que não tem limites, que a todo momento, principalmente através das redes sociais, cobra a superação, a produção desenfreada, a performance, frases de efeito, vidas perfeitas, consumo, controle, entre outras coisas (Cabral, 2018; Han, 2017).

Analisando tal dinâmica, a pergunta que fica é: como não adoecer? Como não chegar à exaustão patológica? E pior que isso, essas imposições sociais se tornaram tão enraizadas e naturalizadas que, como Han (2017) afirma, nós, de certo modo, introjetamos a produtividade e superação, e agora não é mais com o outro que é preciso competir, a competição se tornou individual e particular, o homem se tornou vítima e algoz, senhor e escravo de si.

O tempo atual – tomado pelas prescrições capitalistas e neoliberalistas – tem proporcionado experiências de uma necessidade de extrema exposição da vida particular e das conquistas nas diversas áreas da vida. Agora, não basta apenas a felicidade, mas há a necessidade da comprovação coletiva das experiências felizes, das capacidades e da produtividade; agora, não se produz apenas dinheiro, mas também uma identidade valorosa que possa ser anunciada na internet, um profissionalismo apresentável nas plataformas de emprego, opiniões que possam ser consideradas boas nas redes sociais. Portanto, não é mais o patrão capitalista que exige produtividade, mas há a necessidade pessoal de comprovação de uma identidade aceita e valorizada no mundo digital (Amaral & Castel, 2023).

Existem diversas formas de expressão compulsivas na contemporaneidade, seja emocional, profissional, alimentar, mercadológica etc. Isso vale para suas diferentes expressões, abandono, desengajamento, ociosidade, tédio e medo. Seja sobre persistência obsessiva-compulsiva, abandono do tédio ou controle do medo, Heidegger nos convida a refletir, meditar e transcender a visão fragmentada entre indivíduo e mundo antes de calcular suas causas e efeitos. No entanto, ele aponta que precisamos olhar mais de perto o horizonte de sentido que atualmente define as condições possíveis para o surgimento de experiências obsessivas e suas diferentes expressões, restritas pelas determinações históricas que nos cercam.

Encontramo-nos em um mundo que sempre exige diretrizes de produtividade e ação (Feijoo & Dhein, 2014).

Os mecanismos utilizados pela nossa sociedade imediatista desembocam em efeitos como a vulnerabilidade, a inconsistência e a liquidez, dado que o tempo todo se busca a novidade. O homem contemporâneo é um sujeito em crise, apresentando uma experiência subjetiva empobrecida mediada pelos meios de comunicação de massa e pelas novas tecnologias, de modo que a informação que recebe muitas vezes chega de forma incompleta, superficial, fragmentada e distorcida. Assim, o homem perdeu a capacidade de temporalizar e tecer o enredo de sua história, pois está sujeito a momentos fugazes, prazeres instantâneos e à busca de independência e liberdade a todo custo. Ele é capaz de romper laços tradicionais, mas incapaz de construir um futuro seguro. Ele é um homem desenraizado, sofrido e vazio (Tokuo et al., 2019).

A tentativa de encobrir os sentimentos desprazerosos não é eficaz, mas faz jus ao modo de estruturação do homem contemporâneo que tenta fugir das sensações desconfortantes causadas pela angústia. Sendo assim, ele busca ansiosamente por métodos de distração para preencher o vazio por meio de ocupações, maledicências, curiosidade e ambiguidades. A angústia é vista como um mal a ser combatido, reduzido a uma questão de reequilíbrio de neurotransmissores ou caso de preenchimento do dia a dia com afazeres úteis. A Fenomenologia nos propõe a reflexão sobre a angústia, uma vez que ela se mostra como abertura de possibilidade de movimento, nos mobilizando ativamente a estranhar e questionar as relações que se dão no mundo e nossa própria existência, logo, qualquer tipo de tentativa de fuga como forma de livramento desse sentimento é um sintoma (Lima, 2020).

Análise

O ente humano, visivelmente encantado pela *técnica* e suas funcionalidades, – o *pensamento calculante*, produzir, explorar e computar – pela positividade contemporânea e pelas padronizações dos modos de ser, vai cada vez mais se afastando de sua liberdade, do seu *poder-ser*, de seu caráter de *dever*. Torna-se um homem capturado, superficial, que não questiona: não se aprofunda em nada, pois tudo o que conhece já é uma verdade absoluta, sendo assim, não há razões para

aprofundamento, para tentar ir além do que já foi cientificamente estabelecido, mensurado, catalogado (Branco, 2018).

Nesta direção, o fenômeno do adoecimento psicológico pode surgir do enclausuramento, das restrições das possibilidades, das experiências determinadas em que cada indivíduo se fecha. O fenômeno da exposição das vidas, do enquadramento pelas prescrições disseminadas nas redes sociais e nas relações sociais, parece favorecer a experiência das restrições de possibilidades existenciais, fomentando o adoecimento e o sofrimento humano, solicitando, portanto, uma visão crítica que possa tensionar tais fechamentos a novas configurações possíveis que considerem a pluralidade e a liberdade dos indivíduos (Boss, 1981; Cabral, 2018; Han, 2017).

Sendo assim, o que queremos a partir do olhar fenomenológico é trazer a pessoa para uma relação mais próxima com a sua liberdade constitutiva, é trazer para a reflexão sua condição originária de liberdade existencial. Destarte, mais amplo, o indivíduo teria condições para perceber que se constitui a partir de um *poder-ser* constante que, embora atravessado pelas determinações históricas de seu tempo, não se restringe a elas ou permanece determinado nelas (Zanetti, 2020).

Frente a essa liberdade constitutiva, a fenomenologia heideggeriana possibilita o *ser-aí* a um novo tipo de pensamento marcado pela *serenidade* e pela meditação, o que tornaria possível a modificação nos seus modos de lidar com os entes intramundanos, que não se reduzissem particularmente ao *pensamento técnico calculante*. Ou seja, mesmo que muitas vezes o *Dasein* encontra-se imerso na impessoalidade do mundo técnico e de suas funcionalidades, ele tem o poder de escolher quando diz sim e não às determinações da *técnica* quando coloca em pauta pensar sobre o sentido da mesma, de maneira aberta, atenta e crítica – questionando e refletindo sobre o que consome da *técnica*, de que forma os métodos e os produtos advindos da *técnica* influenciam o mundo e os seus próprios modos de ser (Dhein, 2013).

Considerações finais

O que propomos no trabalho foi uma análise dos modos de ser na contemporaneidade no sentido de provocar a reflexão para os rumos em que a sociedade tem caminhado. Buscamos traçar uma linha cronológica, levando sempre

em consideração a construção do horizonte histórico até chegarmos aonde nos encontramos hoje na história.

Buscamos tecer uma crítica à ideia de natureza humana, em que primeiramente a Religião ditava os modos de ser da época, através do domínio pela relação entre culpa, pecado e perdão, além da tentativa de explicação dos fenômenos humanos e naturais fundamentados pelos seus dogmas. Porém, percebemos que a partir do fim da Idade Média e do início da Idade Moderna, as normas religiosas institucionais foram enfraquecidas pelo antropocentrismo, sendo assim, o homem passa a ganhar uma certa autonomia sobre as suas próprias escolhas e seu destino.

Como ser em liberdade, o homem elenca a Ciência, sua própria criação, como passível de explicar todas as coisas que circundam o mundo e o ser humano. Porém, chega a um ponto que explicar e conhecer não é o suficiente para o homem, agora ele também quer, através de seus métodos científicos, controlar, calcular, prever a natureza e, posteriormente, os próprios modos de ser humano.

Esse caráter de controle humano é possível de ser observado a partir da grande influência sofrida pela Psicologia Moderna através das ciências naturais e positivas, que tomadas pela ideia de um progresso humano, tentam regular os modos de ser do homem, moldando seus comportamentos, controlando os seus estados mentais e ensinando a lidar com as adversidades comportamentais.

A partir dessas técnicas que tendem à manutenção da vida – ensinadas e prescritas pelos psiquiatras, médicos, psicólogos e demais especialistas – o homem começa a ser reduzido a um amontoado de comportamentos, sintomas, patologias e demais determinações. Cada vez mais o ser vai perdendo seu caráter de *devoir*, indeterminação, *poder-ser*, e, portanto, a fenomenologia quer com isso trazer para o centro da discussão de que forma esse mundo tomado pelas imposições de produtividade e alta performance acabam por naturalizar a nossa existência, influenciando os modos de ser, aprisionando o homem a regras e normas, padronizando a existência e adoecendo os indivíduos por tentar reduzir a complexidade e possibilidades humanas a um único caminho.

Em contrapartida a essa *dinâmica tecnicista*, uma possibilidade de não nos entregarmos de maneira absoluta e automatizada para a *técnica* e seus desdobramentos seria pela *serenidade*, essa que se constitui a partir da meditação e da reflexão de forma atenta e crítica ao que consumimos do mundo cibernético,

dos conteúdos advindos das redes sociais. O ato de despertar através do questionamento, do pensamento e diálogo estabelecem uma relação mais saudável, mais livre com esse mundo e suas determinações.

Referências bibliográficas

- Braga, T. B. M., & Farinha, M. G. (2017). Heidegger: em busca de sentido para a existência humana. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 23(1), 65-73. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180968672017000100008&lng=pt&nrm=iso
- Branco, R. A. C. (2018). Do esquecimento do ser à serenidade: O pensamento entre o primeiro princípio e o outro princípio em Heidegger (Dissertação de Mestrado, Universidade de Brasília). Recuperado de https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/33102/1/2018_RodrigoAmorimCasteloBranco.pdf
- Bonhoeffer, D. (2018). *Resistência e submissão: cartas e anotações escritas na prisão*. São Leopoldo: Sinodal.
- Boss, M. (1981). *Angústia, culpa e libertação*. São Paulo: Duas Cidades.
- Cabral, A. M. (2018). *Psicologia pós-identitária da resistência existencial à crítica das matrizes cristãs da psicologia clínica moderna*. Rio de Janeiro: Via Verita.
- Coutinho, I. V., & Almeida, L. P. de. (2019). Produção da subjetividade na Era da Técnica. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 12(2), 225-243. Doi: <https://dx.doi.org/10.36298/gerais2019120204>
- Dantas, J. B., Sá, R. N. de, & Carreteiro, T. C. O. C. (2009). A patologização da angústia no mundo contemporâneo. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 61(2), 1-9. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198382202019000200004&lng=pt&nrm=iso
- Dhein, C. F. de A. (2013). Existências enclausuradas na era da técnica (Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual do Rio de Janeiro). Recuperado de <http://www.bdt.d.uerj.br/handle/1/15353>
- Feijoo, A. M. L. C. de. (2011^a). A crise da subjetividade e o despontar das psicologias fenomenológicas. *Psicologia Em Estudo*, 16(3), 409-417. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/pe/a/b9jyW5hk4pDkQ4t6h63Hrnb>
- Feijoo, A. M. L. C. de. (2011b). *A existência para além do sujeito: A crise da subjetividade moderna e suas repercussões para a possibilidade de uma clínica psicológica com fundamentos fenomenológico-existenciais*. Rio de Janeiro: Via Verita.
- Feijoo, A. M. L. C. de. (2012). A clínica psicológica em uma inspiração fenomenológica – hermenêutica. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 12(3), 973-986. Recuperado de <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v12n3a16.pdf>
- Feijoo, A. L. C., & Dhein, C. F. (2014). Uma compreensão Fenomenológico-Hermenêutica das compulsões na atualidade. *Fractal: Revista De Psicologia*,

26(1), 165-178. Recuperado de <https://periodicos.uff.br/fractal/article/view/4982>

Figueiredo, L. C. M. (2014). *Matrizes do pensamento psicológico*. Petrópolis, RJ: Vozes.

Fogel, G. (2022) *Do coração máquina: a técnica moderna como compaixão do homem pelo homem*. Rio de Janeiro: Mauad X

Gressler, L. A. (2003). *Introdução à pesquisa: projetos e relatórios*. São Paulo: Loyola.

Han, B. C. (2017). *Sociedade do Cansaço*. Petrópolis, RJ: Vozes.

Heldt, M. B., & Helfer, I. (2016). A reformulação do sentido da vida a partir do iluminismo segundo Charles Taylor. *Revista Dissertatio de Filosofia*, 44(0), 65-79. Recuperado de <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/dissertatio/article/view/9902>

Instituto Dasein. (2020, 03 de agosto). *Leituras fenomenológicas de Ser e Tempo – aula 1 2020 2º semestre* [Vídeo]. YouTube. https://youtu.be/ijR1_OnvJ1g.

Instituto Dasein. (2021, 26 de agosto). *Leituras fenomenológicas de Ser e Tempo – aula 1 2021 2º Semestre* [Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/dZmlm31POS0>.

Amaral, A. J.; Castel, M. D. (2022) Vigilância, tecnologia e neoliberalismo no século XXI: uma análise a partir de Byung-Chul Han. *Questio Luris*, 16(4), 2480-2499. Recuperado de: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/quaestioiuris/article/view/69387>

Lima, M. M. de. (2020). *Depressão e ansiedade como expressões da angústia existencial: Uma perspectiva fenomenológica do sofrimento psíquico na pós-modernidade* (Dissertação de Mestrado, Universidade de Brasília). Recuperado de <https://repositorio.unb.br/handle/10482/40630>

Lima, S. H. B. (2015). *A crítica de Nietzsche à Religião Cristã* (Dissertação de Mestrado, Universidade Católica de Pernambuco). Recuperado de <http://tede2.unicap.br:8080/handle/tede/371>

Magliano, F. R. & Sá, R. N. (2015). Reflexões heideggerianas sobre técnica, liberdade e práticas psicológicas clínicas. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 67(2), 19-32. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180952672015000200003&lng=pt&nrm=iso

Manzi, R. (2016). O que seria a consciência na fenomenologia heideggeriana? *Griot: Revista De Filosofia*, 13(1), 183-199. doi: <https://doi.org/10.31977/grirfi.v13i1.690>

Mattar, C. M. (2020). *Depressão: Doença ou fenômeno epocal?*. Rio de Janeiro: Via Verita.

- S. de Melo, V. D., & A. Donato, M. R. (2011). O Pensamento Iluminista e o Desencantamento do Mundo: Modernidade e a Revolução Francesa como marco paradigmático. *Revista Crítica Histórica*, 2(4). doi: <https://doi.org/10.28998/rchvl2n04.2011.0012>.
- Pompeia, J. A., & Sapienza, B. T. (2011). *Os dois nascimentos do homem: Escritos sobre terapia e educação na era da técnica*. Rio de Janeiro: Via Verita.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). *História da Psicologia Moderna*. (Zanella, M. de M., Cuccio, S. S. M., & Uemura, C. N, Eds. & Trads.). São Paulo: Cengage Learning.
- Silva, J. N., Feijoo, A. M. L. C. de., & Protasio, M. M. (2015). A psicopatologia em uma perspectiva daseinsanalítica. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, 18(2), 280–291. doi: <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2015v18n2p280.7>
- Silva, M. (2008). A saúde mental e a fabricação da normalidade: uma crítica aos excessos do ideal normalizador a partir das obras de Foucault e Canguilhem. *Interação em Psicologia*, 12(1). doi: <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v12i1.8322>
- Tokuo, B. G., Dutra, E. M. do S., & Rebouças, M. S. S. (2019). Modos de Ser na Era Virtual: Um Olhar da Psicologia Fenomenológico-Existencial. *PSI UNISC*, 3(1), 71-88. doi: <https://doi.org/10.17058/psiunisc.v3i1.12453>
- Tonet, I. (2013). Interdisciplinaridade, formação humana e emancipação humana. *Serviço Social & Sociedade*, (116), 725–742. doi: <https://doi.org/10.1590/S0101-66282013000400008>
- Zanetti, F. M. (2021). Observações sobre a atuação da psicologia nos contextos das mídias sociais [Blog]. Recuperado de <https://www.blogdaviaverita.com.br/post/observa%C3%A7%C3%B5es-sobre-a-atua%C3%A7%C3%A3o-da-psicologia-nos-contextos-das-m%C3%ADdias-sociais>
- Zanetti, F. M. (2020). A clínica fenomenológico-existencial: um fazer terapêutico em direção à liberdade constitutiva. *Hígia Ciência*, 1(6). Recuperado de https://9cd76b29-5cb6-4d5c-8de7-2bfe4fce1436.filesusr.com/ugd/7979f4_027b74f0ada44ef9ad7cf2c6280d37a7.pdf