

**ENTRE O EXCESSO E O ESGOTAMENTO: UMA LEITURA CRÍTICA DE A
SOCIEDADE DO CANSAÇO, DE BYUNG-CHUL HAN**
**BETWEEN EXCESS AND EXHAUSTION: A CRITICAL READING OF THE
BURNOUT SOCIETY BY BYUNG-CHUL HAN**

DOI: <https://doi.org/10.29327/2739169.1.1-11>

Recebido: 30/05/2025

Aceito para publicação: 04/11/2025

José Marreiros de Souza Neto

Mestre em Ensino de Ciências e Matemática

Universidade Estadual do Maranhão

<https://orcid.org/0000-0001-9905-3150>

São Luís, Maranhão, Brasil

jmarreiros999@gmail.com

RESUMO

O presente ensaio propõe uma leitura crítica da obra *A sociedade do cansaço*, de Byung-Chul Han, discutindo sua relevância para compreender os modos de subjetivação e sofrimento psíquico característicos da modernidade tardia. Han identifica uma transição da “sociedade disciplinar” para a “sociedade do desempenho”, na qual o sujeito, em nome da liberdade e da produtividade, torna-se agente e vítima de sua própria exploração. O texto destaca os méritos do autor ao iluminar o mal-estar contemporâneo, articulando contribuições da filosofia, da psicanálise e da sociologia, além de oferecer reflexões sobre as relações entre trabalho, tecnologia e saúde mental. Contudo, também são apontadas limitações significativas da obra, como a ausência de fundamentação empírica, a tendência à homogeneização do sujeito e a falta de um olhar interseccional sobre as desigualdades sociais, econômicas e culturais. A análise dialoga com pensadores como Michel Foucault, Sigmund Freud, Markus Gabriel e Slavoj Žižek, buscando situar Han no contexto mais amplo da crítica ao neoliberalismo. Conclui-se que, embora o ensaio de Han apresente lacunas conceituais, constitui uma contribuição valiosa para o debate contemporâneo sobre o cansaço, a autoexploração e a necessidade de práticas de resistência e cuidado frente à lógica do desempenho.

Palavras-chave: Byung-Chul Han. Sociedade do desempenho. Subjetividade. Neoliberalismo. Saúde mental.

ABSTRACT

This essay presents a critical reading of Byung-Chul Han's *The Burnout Society*, discussing its relevance in understanding the forms of subjectivation and psychological suffering that characterize late modernity. Han identifies a shift from a “disciplinary society” to a “performance society,” in which the individual, under the ideals of freedom and productivity, becomes both agent and victim of self-exploitation. The text highlights the author's merits in

exposing contemporary malaise, articulating insights from philosophy, psychoanalysis, and sociology, and reflecting on the relationships between work, technology, and mental health. However, the essay also points out important limitations, such as the lack of empirical grounding, the homogenization of subjectivity, and the absence of an intersectional perspective on social, economic, and cultural inequalities. The analysis engages with thinkers such as Michel Foucault, Sigmund Freud, Markus Gabriel, and Slavoj Žižek, situating Han within a broader critique of neoliberalism. It concludes that, despite conceptual limitations, Han's work makes a significant contribution to contemporary debates on exhaustion, self-exploitation, and the search for resistance and care practices in the context of the performance-oriented society.

Keywords: Byung-Chul Han. Performance society. Subjectivity. Neoliberalism. Mental health.

1. INTRODUÇÃO

Vivemos tempos em que a palavra “cansaço” ganhou um peso quase simbólico para descrever o estado de muitos. Não apenas o cansaço físico de um corpo que trabalhou demais, mas o cansaço profundo da mente e da alma — aquele que vem da pressão constante, da sensação de que nunca há tempo suficiente, de que é preciso sempre ir além, ser melhor, fazer mais. É justamente esse fenômeno que Byung-Chul Han, filósofo sul-coreano radicado na Alemanha, busca captar e nomear em sua obra *A Sociedade do Cansaço* — um livro curto, denso e repleto de insights que se tornaram referência para entender o mal-estar da contemporaneidade.

Publicado originalmente em 2010 e relançado em uma edição revista em 2022, o livro entrou no debate público com uma força impressionante, em especial por sua capacidade de condensar diagnósticos complexos em uma linguagem acessível, quase poética, que toca diretamente o leitor. Han não escreve apenas para especialistas: escreve para todos que sentem o peso do tempo acelerado, da hiperexigência, da positividade que não deixa espaço para o negativo. Ele nos convida a olhar para o sujeito atual — aquele que se cobra, que se explora, que muitas vezes se perde em uma busca interminável por produtividade e sucesso — e a perceber as consequências dessa dinâmica para a saúde mental, para as relações sociais e para a própria noção de liberdade.

Neste ensaio, proponho uma leitura crítica da obra, destacando seus principais argumentos e sua contribuição para o pensamento contemporâneo, mas também suas limitações e lacunas. A análise será enriquecida pelo diálogo com outros pensadores que influenciaram ou que podem complementar a reflexão de Han, como Michel Foucault (2014) e Sigmund Freud (2010).

O objetivo não é apenas compreender o que *A Sociedade do Cansaço* diz, mas refletir sobre o que ela nos provoca a pensar — sobre como nos posicionamos frente às pressões do mundo atual, sobre os caminhos para o cuidado de nós mesmos e dos outros e sobre as formas possíveis de resistência e transformação.

2.DESENVOLVIMENTO

2.1 Uma sociedade da Positividade: a nova face do poder

Han começa seu diagnóstico apontando para uma mudança radical nas formas de poder e controle que atravessam as sociedades ocidentais contemporâneas. A transição, segundo ele, se dá de uma “sociedade disciplinar”, cuja lógica central era a negação, a proibição e o castigo, para uma “sociedade do desempenho”, na qual o controle se internaliza e o sujeito se torna seu próprio patrão e carrasco.

Essa mudança não é apenas uma questão de técnicas ou estratégias de dominação; trata-se de uma transformação profunda da subjetividade. Se antes éramos vigiados e coagidos por instituições externas — escolas, fábricas, prisões — hoje somos chamados a nos autoexplorar, a sermos “empreendedores de nós mesmos”. A liberdade passa a ser entendida como capacidade de escolher, planejar e realizar, mas, paradoxalmente, essa mesma liberdade se converte em uma forma de prisão, pois impõe a exigência constante de desempenho e autovalorização.

O que Han chama de “sociedade do cansaço” é, antes de tudo, a sociedade do excesso: excesso de estímulos, de tarefas, de positividade, de exigência. Esse excesso esgota o sujeito, que não encontra descanso e vive em estado contínuo de alerta, autoavaliação e competição. O “yes we can” — lema que expressa otimismo e possibilidade — transforma-se em uma armadilha que não permite a crítica, silencia o descontentamento e naturaliza a exploração.

Aqui, o autor recorre a Michel Foucault (2014) para explicar a passagem do paradigma imunológico-disciplinar para o paradigma neuronal-comunicacional. A disciplina, com suas fronteiras rígidas, proibições e castigos, é substituída pela autoexploração voluntária, pelo desejo de ser melhor, mais produtivo e mais autêntico. Não somos mais impedidos de fazer, mas pressionados a realizar, a nos exceder, a sermos sempre mais.

Essa nova lógica traz consigo um tipo de sofrimento psíquico diferente do medo da punição: é a exaustão, a ansiedade, a depressão, o burnout — males que decorrem da pressão

interna, da autocobrança incessante e da ausência de limites claros entre trabalho, lazer, descanso e existência.

2.2 Méritos da Obra: um espelho para nossa época

Um dos aspectos mais marcantes de *A Sociedade do Cansaço* é sua capacidade de tocar em uma ferida que muitos sentem, mas que nem sempre é verbalizada com clareza. Han capta o espírito de um tempo e dá nome a um fenômeno coletivo: o esgotamento que atravessa a vida moderna. Essa é uma grande contribuição, pois, ao tornar visível esse sofrimento, abre-se espaço para a reflexão e para o debate sobre alternativas possíveis.

A originalidade do livro está em articular, de forma concisa, ideias complexas da filosofia, da sociologia e da psicanálise, criando um quadro interpretativo que dialoga com o nosso cotidiano. A partir de Foucault, Han ilumina as mudanças nas formas de poder; a partir de Freud, aprofunda o entendimento do sofrimento subjetivo. Essa combinação torna a obra rica e multifacetada.

Outro mérito fundamental é o estilo de escrita, que se mantém acessível mesmo ao tratar de conceitos densos. Isso facilita a circulação das ideias para além dos muros acadêmicos, alcançando professores, profissionais da saúde, estudantes e o público em geral. Essa democratização do pensamento filosófico é um dos pontos fortes de Han, que não se esconde atrás de jargões ou densidade teórica desnecessária.

O livro também se conecta com debates atuais sobre saúde mental, precarização do trabalho e cultura do desempenho, tornando-se um importante recurso para compreender a ascensão dos transtornos relacionados ao estresse e à pressão social, como a síndrome de burnout.

2.3 Limitações e Insuficiências: entre o impacto e a simplificação

Apesar de toda a potência de sua crítica e da originalidade de sua análise, *A sociedade do cansaço* não está isenta de fragilidades que merecem ser apontadas com um olhar crítico e cuidadoso. É importante lembrar que Han escreve um ensaio filosófico, curto e denso, e essa própria natureza do texto impõe limitações — especialmente quando o objeto de análise é um fenômeno tão amplo, multifacetado e complexo quanto a subjetividade contemporânea.

Uma das principais limitações da obra está na ausência quase total de dados empíricos que sustentem suas reflexões. Han não recorre a pesquisas quantitativas, estudos

clínicos ou análises sociais concretas que poderiam dar suporte mais sólido às suas afirmações. Quando ele fala de *burnout*, depressão ou ansiedade como efeitos da sociedade do desempenho, essas observações aparecem como impressões filosóficas e sociológicas, mas sem o respaldo de investigações científicas que confirmem ou delimitem esses fenômenos de forma clara.

Isso pode causar desconforto, especialmente para leitores que buscam não apenas a reflexão filosófica, mas também um diagnóstico social fundamentado em evidências. A sensação que fica é a de que Han apresenta um quadro geral, por vezes até um pouco idealizado ou homogêneo, do sujeito contemporâneo, sem considerar as nuances e as variações que diferenciam experiências pessoais e coletivas.

Outro ponto que merece atenção é a homogeneização do sujeito proposta por Han. Ele descreve um perfil marcado pela hiperprodutividade, pela autoexploração e pelo esgotamento, mas não leva suficientemente em conta as profundas diferenças que atravessam as sociedades capitalistas — diferenças de classe social, raça, gênero, origem regional, condição migratória, entre outras.

Ao propor um modelo “universalizante”, Han corre o risco de invisibilizar aquelas populações que, embora sofram com o capitalismo, vivenciam experiências subjetivas muito distintas do sujeito hipermoderno descrito por ele. Por exemplo, trabalhadores precarizados em ocupações informais, mulheres negras em situação de dupla ou tripla jornada, pessoas em contextos rurais ou em países periféricos podem não se reconhecer plenamente nesse diagnóstico.

Essa ausência de um olhar interseccional enfraquece a capacidade do livro de abarcar as múltiplas formas de sofrimento e dominação que coexistem hoje. É como se o diagnóstico de Han falasse para uma classe média urbana, intelectualizada e inserida no circuito neoliberal global, mas não dialogasse com as complexidades e contradições da vida de muitos outros.

Ainda dentro do plano conceitual, o estilo ensaístico e aforismático que caracteriza a escrita de Han, embora elegante e provocativo, às vezes parece se apoiar demais em frases de efeito, que criam impacto imediato, mas que nem sempre são acompanhadas de um aprofundamento rigoroso. Isso confere ao texto um tom mais literário do que acadêmico, o que pode ser visto como vantagem para o público geral, mas também pode frustrar leitores que buscam uma análise teórica mais sistemática e detalhada.

Além disso, a obra tem sido criticada por apresentar algumas tautologias — por exemplo, a ideia de que o sujeito se explora porque é livre, e é livre porque se explora — sem problematizar mais profundamente essa relação, nem apresentar alternativas concretas para romper esse ciclo.

Críticos como Markus Gabriel (2016) e Slavoj Žižek (2012) apontam que Han, embora sedutor em seu diagnóstico, acaba por não dialogar suficientemente com as contradições econômicas e políticas estruturais do capitalismo. Sua análise concentra-se no plano subjetivo e cultural, sem explorar as dinâmicas materiais e estruturais que condicionam essas experiências. O resultado é um diagnóstico potente, porém pouco propositivo, que termina por se afastar das possibilidades práticas de transformação social.

Em suma, *A sociedade do cansaço* é um ensaio crítico que ilumina o sofrimento subjetivo da modernidade tardia, mas que carece de uma fundamentação empírica robusta, de uma perspectiva interseccional e de um engajamento mais profundo com a crítica econômica e política.

2.4 Contribuições para o debate contemporâneo: abrindo caminhos para a reflexão

Ainda que suas limitações sejam claras, não se pode negar a importância do livro para os debates atuais que envolvem subjetividade, saúde mental, tecnologia e modos de vida no capitalismo avançado.

O conceito de “autoexploração”, central no livro, dialoga profundamente com outras correntes críticas ao neoliberalismo, em especial aquelas que destacam a precarização emocional do trabalho e o enfraquecimento das fronteiras entre o privado e o público, entre o tempo de trabalho e o tempo de descanso.

Em movimentos feministas, por exemplo, essa crítica é bastante presente — ao apontar como a lógica do desempenho e da meritocracia atinge de forma particular as mulheres, que acumulam múltiplas funções e que muitas vezes internalizam a culpa pela “falha” em dar conta de tudo. O livro de Han, mesmo que não tenha uma perspectiva feminista explícita, contribui para entender esses processos de autocobrança e sofrimento que atravessam os corpos e as emoções.

No campo da educação, a obra oferece ferramentas importantes para pensar os efeitos da cultura do desempenho sobre professores e alunos. As políticas de avaliação externa,

o produtivismo acadêmico, o culto à competição e à meritocracia criam um ambiente de pressão constante que pode levar ao esgotamento e à perda do sentido crítico.

Por isso, professores, gestores e formuladores de políticas educacionais podem se beneficiar da leitura de Han para refletir sobre os impactos psíquicos dessas práticas e pensar alternativas que valorizem o cuidado, o coletivo e o desenvolvimento humano integral.

Além disso, na área da psicologia e da saúde mental, A sociedade do cansaço ecoa os trabalhos de pesquisadores como Christophe Dejours (1999) e Alain Ehrenberg (2010), que também estudam o sofrimento psíquico associado ao trabalho e à autonomia nas sociedades contemporâneas. Ehrenberg (2010), em sua obra *A fadiga de ser si mesmo*, fala da “patologização da responsabilidade individual”, ou seja, de como a liberdade hoje se converte em fardo, e a depressão se torna um sinal dessa sobrecarga.

Outro ponto importante da obra, aprofundado em livros posteriores de Han, como *No enxame*, é a relação entre tecnologia, comunicação digital e autoexploração. O excesso de informação, o bombardeio constante de mensagens e opiniões, as redes sociais que demandam exposição contínua e performance, contribuem para a fadiga mental e para a instabilidade emocional.

Essa reflexão é crucial para entendermos o impacto das tecnologias digitais na saúde mental e no modo como nos relacionamos com nós mesmos e com os outros — um tema que ganha ainda mais relevância em tempos de pandemia, isolamento e intensificação da vida online.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS: REFLEXÕES SOBRE O SUJEITO NA MODERNIDADE TARDIA

Ao concluir esta leitura crítica de *A sociedade do cansaço*, é possível reconhecer que Byung-Chul Han oferece uma contribuição significativa para entendermos o mal-estar da modernidade tardia. Seu ensaio, embora breve, provoca um exame profundo sobre como a lógica do desempenho, da positividade e da produtividade afeta nossa saúde mental, nossas relações sociais e nossa própria subjetividade.

Han nos coloca frente a um paradoxo inquietante: a liberdade prometida pelo neoliberalismo, longe de ser emancipadora, converte-se em uma nova forma de dominação, onde o sujeito se torna o seu próprio algoz. Essa “autoexploração” é a essência do sofrimento

na sociedade contemporânea, marcada pelo excesso de exigências e pela internalização das expectativas sociais.

Ao descrever o esgotamento psíquico que atravessa muitos de nós, Han não apenas diagnostica uma condição social, mas também nos convoca a uma reflexão ética. Afinal, até que ponto aceitamos esse modo de vida? Como podemos resistir, mesmo que de forma sutil, a esse imperativo constante de “ser mais” e “fazer mais”? Essas perguntas, que emergem das páginas do livro, são mais urgentes do que nunca.

No entanto, para que essa reflexão seja realmente transformadora, é necessário superar as limitações do diagnóstico apresentado. Precisamos reconhecer a diversidade das experiências humanas e incluir as vozes e perspectivas daqueles que vivem à margem da lógica dominante. A crítica de Han deve ser expandida para abarcar as desigualdades sociais, culturais e econômicas que moldam o sofrimento de maneiras variadas e complexas.

Além disso, é fundamental que esse debate ultrapasse o plano filosófico para se conectar com práticas concretas de cuidado, solidariedade e transformação social. A saúde mental, por exemplo, não pode ser tratada apenas como uma questão individual ou subjetiva, mas deve ser compreendida em sua dimensão coletiva e política.

Nesse sentido, A sociedade do cansaço pode funcionar como um ponto de partida — um chamado para que pensemos novas formas de existência, que valorizem o tempo lento, o descanso, a solidariedade e o reconhecimento das limitações humanas.

A partir dessa leitura, podemos também questionar as tecnologias digitais e a cultura da hipercomunicação, que frequentemente ampliam a sensação de esgotamento. Buscar formas de uso mais consciente e saudável dessas ferramentas é parte da resistência a esse modelo que nos exaure.

Por fim, a obra de Han reforça a urgência de se criar espaços de diálogo, acolhimento e cuidado nas instituições sociais — escolas, ambientes de trabalho, comunidades — para que o sujeito não se sinta sozinho nessa luta contra o cansaço e a pressão incessante do desempenho.

REFERÊNCIAS

HAN, B-C. **No enxame: perspectivas do digital**. Petrópolis: Vozes, 2018.

HAN, B-C. **A sociedade do cansaço**. Edição revista. Petrópolis: Vozes, 2022.

FOUCAULT, M. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. Petrópolis: Vozes, 2014.

BAUMAN, Z. **Vida líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2007.

ARENDT, H. **A condição humana**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2001.

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

GABRIEL, M. **Por que o mundo não existe**. Tradução de João Azenha Jr. São Paulo: Companhia das Letras, 2016.

EHRENBERG, A. **A fadiga de ser si mesmo**. São Paulo: Editora Vozes, 2010.

DEJOURS, C. **A banalização da injustiça social**. Rio de Janeiro: FGV, 1999.

ŽIŽEK, S. **Vivendo no fim dos tempos**. Tradução de Maria Beatriz de Medina. São Paulo: Boitempo, 2012.

ŽIŽEK, S. **Problemas no paraíso: do fim da história ao fim do capitalismo**. Tradução de Rogério Bettoni. São Paulo: Boitempo, 2015.