

## Sufrimento e pandemia: uma reflexão fenomenológica-existencial sobre os modos de vida e sofrimento “psíquico” na pandemia de Covid-19

### Suffering and pandemic: an existential-phenomenological reflection on ways of life and “psychic” suffering in the Covid-19 pandemic

Samira Meletti da Silva Goulart<sup>1</sup>

Universidade do Estado do Rio de Janeiro – UERJ

126

#### RESUMO

O presente trabalho se propõe a refletir acerca do sofrimento emergido em meio à grave crise sanitária instalada pela pandemia do novo coronavírus (SARS-COV-2), considerando as mudanças nas dinâmicas de vida da população como a adoção de medidas de distanciamento social, quarentena, uso de máscaras, dentre outras contingências que transformaram o cotidiano e o ritmo das existências contemporâneas. O crescente número de casos e mortes, as modificações nas rotinas de casa, trabalho e relações sociais vêm repercutindo na saúde mental das pessoas e desencadeando vários sofrimentos, expressos nas queixas que chegam diariamente aos serviços de acolhimento psicológico. Considerando, assim, a experiência de escuta clínica das pessoas em sofrimento neste período, com o objetivo de refletir sobre os modos de vida e sofrimento que se desvelam em meio ao contexto pandêmico, recorreremos ao pensamento do filósofo alemão Martin Heidegger para pensar o tédio e a técnica moderna como os sentidos e afetos que caracterizam e afinam as existências contemporâneas; bem como as suas repercussões nas experiências de sofrimento que se revelam em meio aos novos modos de existência assumidos durante a pandemia de covid-19.

#### PALAVRAS-CHAVE

Sufrimento; Pandemia Covid-19; Fenomenologia-existencial

---

<sup>1</sup> E-mail: [samira.goulart.sg@gmail.com](mailto:samira.goulart.sg@gmail.com), Orcid: [0000-0002-2023-60](https://orcid.org/0000-0002-2023-60)

## ABSTRACT

The present work proposes to reflect on the suffering that emerged amidst the serious health crisis installed by the new coronavirus (SARS-COV-2) pandemic, considering the changes in the population's life dynamics such as the adoption of measures of social distancing, quarantine, the use of masks, among other contingencies that transformed daily life and the rhythm of contemporary existences. The growing number of cases and deaths, changes in routines at home, work and social relationships have had an impact on people's mental health and trigger various sufferings, expressed in the complaints that arrive daily at the psychological care services. Considering, therefore, the experience of clinical listening of people in suffering during this period, with the aim of reflecting on the ways of life and suffering that are unveiled amidst the pandemic context, we resorted to the thinking of the German philosopher Martin Heidegger to think about boredom and modern technique as the senses and affections that characterize and tune contemporary existences; as well as its repercussions on the experiences of suffering that reveal themselves amidst of the new modes of existence assumed during the covid-19 pandemic.

## KEYWORDS

Suffering; Covid-19 pandemic; Existential-phenomenology

## INTRODUÇÃO

Há pouco mais de um ano assistimos a mudanças radicais em nossas dinâmicas de vida em vista da grave crise sanitária promovida pela disseminação do novo coronavírus (SARS-COV-2) e a consequente necessidade de adoção de medidas higienistas e de afastamento social. O crescente número de casos e mortes, as modificações nas rotinas de casa, trabalho e relações sociais, vêm repercutindo na saúde mental de boa parcela da população, como retratam diversos estudos recentes (FARO *et al*, 2020; FILGUEIRAS; STULTS-KOLEHMAINEN, 2020; GARCIA; ALFANO, 2020; NABUGO *et al*, 2020; SCHMIDT, 2020; SILVA *et al*, 2020). Tais pesquisas, como as realizadas pelo Instituto Ipsos (CALLIARI; JUNQUEIRA, 2021) e FIOCRUZ (BARROS *et al*, 2020; FIOCRUZ, 2021), apresentam os impactos negativos na saúde mental de mais de 50% dos brasileiros, cujos relatos apontam como principais sintomas a ansiedade, tristeza, insônia e depressão.

O medo contínuo de contágio pela doença, que impôs ao homem não apenas novos modos de viver, mas ainda novas possibilidade de morrer; a dor profunda do luto por aqueles que se foram; somadas às dificuldades advindas da necessidade de afastamento e isolamento social; à expectativa e incerteza que os acompanham e às diversas vulnerabilidades socioeconômicas, vêm desencadeando vários sofrimentos, expressos nas queixas de agitação, irritabilidade, estresse, temor, ansiedade, depressão, pânico, compulsões, isolamento, cansaço e solidão, que chegam diariamente aos serviços de acolhimento psicológico ofertados neste período pandêmico (QUADROS *et al*, 2020; GOULART *et al*, 2021; PONTES, 2021).

Diante dos relatos clínicos e dos dados divulgados pela mídia e racionalidade técnica-científica acima descritos, como então podemos pensar os sofrimentos relacionados às novas dinâmicas de vida impostas no atual contexto de pandemia de Covid-19?

Com o objetivo de refletir sobre os modos de vida e sofrimento que se desvelam em meio ao contexto pandêmico, levamos em consideração as reflexões emergidas a partir da experiência de escuta clínica das pessoas em sofrimento no período e recorreremos ao pensamento do filósofo alemão Martin Heidegger (2006, 2007) para pensar o tédio como a tonalidade afetiva fática que afina os modos como as existências vão se realizando nesse mundo, e a essência da técnica moderna como medida histórica epocal que caracteriza/determina as existências contemporâneas; bem como as suas repercussões nas experiências de sofrimento que emergem em meio às novas dinâmicas de vida adotadas.

Heidegger, em *Ser e Tempo* (2005) compreende o homem como Dasein, ser-aí, ser-no-mundo, e destaca, desse modo, a relação co-originária e inseparável de homem-mundo. Em sua indeterminação originária, é em seu lançamento ao mundo que o Dasein conquista seu ser, estando já afinado por uma atmosfera afetiva que abre suas possibilidades fáticas de ser neste mundo.

A partir do pensamento do filósofo podemos então refletir que uma tentativa de compreensão dos sofrimentos ditos “psíquicos”, tal como aqui nos atrevemos, precisa considerar também o mundo no qual essas existências estão em jogo, e, portanto, também a articulação desse sofrimento com as tonalidades afetivas, fundamentais e cotidianas, que se apresentam e afinam essa relação homem-mundo. Desta forma, afastamo-nos desde o início de uma compreensão do sofrimento como meramente psíquico, isto é, entendido como da ordem de uma subjetividade interiorizada e apartada de mundo, e destacamos que é preciso contextualizá-lo ao horizonte histórico de sentido em que emerge.

A reflexão acerca dos sofrimentos e modos de existência proposta neste artigo se mostra, assim, relevante para pensar os modos de ser e sofrer que se revelam característicos desta época histórica e dos acontecimentos e sentidos compartilhados cotidianamente, permitindo descortinar, através de seu caminho de pensamento, modos outros de compreensão acerca dos sofrimentos designados “psíquicos”; e ainda a abertura de possibilidades para outras formas de lida clínica com os mesmos. Aliado a isso, o presente trabalho se mostra também de interesse para os psicólogos que recebem uma demanda de cada vez maior de atendimento e que não deixam de estar, também eles, imersos nesse contexto de crises (sanitária, social, política e econômica), incertezas e desamparos promovidos e/ou intensificados pela pandemia. Caminhar junto, afinar o olhar e a escuta para o que clama em meio ao mundo e às existências contemporâneas talvez seja o que se possa oferecer de auxílio mais precioso nesse momento, tanto para o fazer clínico, quanto para o acolhimento e cuidado deste profissional que vem sendo convocado intensamente a responder às demandas de sofrimento da sociedade.

Sigamos, portanto, em nosso caminhar, refletindo acerca dos sentidos e afetos que parecem sustentar as formas de ser e sofrer que vêm se desvelando nesse mundo pandêmico.

## TÉDIO E A ERA DA TÉCNICA

Em os *Conceitos Fundamentais da Metafísica*, Heidegger (2006) afirma que o tédio é a tonalidade afetiva fundamental fática do nosso tempo histórico e com isto quer dizer que é o tédio que abre as possibilidades que estão em jogo neste mundo técnico contemporâneo, ditando o ritmo cotidiano e afinando os modos de ser do ser-aí atual. Por ser também uma tonalidade fundamental, assim como a angústia, o tédio tem a capacidade de remeter o ser-aí ao seu poder-ser mais próprio, isto é, à temporalidade, indeterminação e finitude próprias à existência.

Nomeado por Heidegger (2006) em alemão *die Langeweile*, que significa “tempo longo”, o tédio já indica uma experiência de lentidão do tempo que é característica da afinação dessa atmosfera afetiva, dizendo respeito, portanto, a uma experiência de tempo que nada tem a ver com o tempo objetivamente medido do relógio. Cotidianamente, nós experimentamos o tédio a partir de um tempo que se alonga e hesita, e a partir do vazio no qual ele nos deixa, trazendo incômodo e inquietação. Esse mal-estar perante a experiência de alongamento do tempo nos leva então a uma tentativa de esquiva dessa inquietação, buscando passatempos que nos ocupem e distraiam de modo a fazer o tempo passar mais rápido na medida em que preenchemos os espaços-tempos de coisas e ações. Pois é por tentarmos nos esquivar do alongamento do tempo no tédio e da serenidade vazia em que ele nos deixa que descerramos o mundo em meio à ocupação com os entes, realizando atividades e passatempos. Somos, deste modo, levados a nos manter em um ritmo e relação/ocupação (como modo de cuidado) com os entes que visa apenas tomá-los como coisas/instrumentos de utilidade para o preenchimento do tempo. Nossa relação com o mundo e com as coisas se dá prioritariamente, portanto, através de um modo de agir que visa lançar mão dos entes como objetos de manipulação, meros passatempos que devem nos servir e preencher. Nesse movimento em busca de passatempos nos mantemos ocupados (em relação de ocupação com os entes), preenchidos, determinando-nos junto aos entes e não tendo para com eles ou com nós mesmos qualquer invocação ou reflexão de sentidos. Agimos automaticamente no impessoal do mundo, em um ritmo acelerado de ocupação, seguindo, na maioria das vezes, os seus sentidos e verdades sedimentadas sem reflexão.

Para o filósofo alemão, é o tédio, como atmosfera fática e epocal, e a técnica, como determinação histórica de sentido/verdade, que nos convocam e desafiam a uma lida com o mundo e tudo o que nele vem ao encontro ao modo da ocupação, da ação contínua e desmedida, buscando compulsivamente atividades e distrações que preencham o vazio característico das existências contemporâneas. Este vazio revela um mundo de sentidos sedimentados que nos desafiam a uma relação de uso e utilidade com as coisas e nos convocam à necessidade de preenchimento e

determinação, afastando-nos, desse modo, de uma relação mais originária com os entes e com nós mesmos. É sobre isso que Heidegger (2007) discute quando medita acerca da técnica moderna e deste tempo histórico, ao qual chama de era da técnica. O filósofo fala, assim, de um horizonte histórico de sentido que tem como modo de desvelamento de mundo, isto é, de lida/relação com os entes, a exploração, provocação e disponibilidade, para os fins uso, controle e subsistência. Marcado pelo pensamento calculante e sua vontade/querer de medição, revelação e conhecimento de todos os entes, esse modo de desvelamento toma tudo como coisa, simplesmente dada e determinada, inclusive o ente humano, que se automatiza em sua “fazeção” cotidiana, esvaziando-se de sentido e seguindo irrefletidamente as determinações compartilhadas no impessoal do mundo.

Segundo Heidegger (2007), a essência da técnica moderna promove um nivelamento dos modos de ser, que correspondem irrefletidamente às suas provocações de domínio e conhecimento e não pensam mais os sentidos, promovendo um desenraizamento de ser-aí. Marcadas pelo pensamento técnico-calculante que quer dissecar e controlar todos os entes, tomando-os como matéria-prima e objetos de utilidade, as existências contemporâneas tornam obscurecida a sua relação com seu próprio ser e vivem cotidianamente em uma tentativa de esquiva de si, compartilhando os sentidos de produção, exploração, correção e controle sedimentados no mundo. Esse modo de ser marcado pelo excesso e compulsão do fazer e do querer, pela tentativa de conhecimento, controle e domínio técnico de tudo e pela tentativa de esquiva de toda e qualquer incerteza, incômodo e mal-estar, passa a se automatizar, preencher, determinar e, assim, não mais pensar os sentidos e fundamentos, não mais refletir ou desvelar os sentidos dos entes que vêm ao encontro. Disso resulta um desenraizamento do solo do pensamento, como nomeado por Heidegger (2007) e o homem se torna desinteressante para si mesmo, visto que abandona e deixa obscurecida sua relação com o seu ser mais próprio, com seu caráter de abertura, como aquele que guarda e desvela a essência (ser) de tudo o que vêm ao encontro. Tomando tudo como produto, matéria-prima, objeto a ser manipulado, simplesmente dado e determinado, o homem se esvazia de sentido, deixando de ser convocado, de ouvir o apelo daquilo que se mostra à sua frente.

Assistimos, assim, a uma existência que, afinada pelo tédio e correspondendo às provocações técnicas e seu modo de desvelamento, vaga no impessoal do mundo contemporâneo em uma superficialidade fluida e alienante, de modo desinteressado e se tornando, cada vez mais, desinteressante para si mesma (CASANOVA, 2021). Tal desinteresse, desertificação, desenraizamento é o que representa, para Heidegger (2007), o maior perigo da técnica, qual seja estar impedido o homem da lembrança e relação com seu próprio ser. Esta falta de fundamento põe o ser-aí em um constante devir, de onde advém uma grande instabilidade, e junto com ela muitas incertezas, desabrigos, desamparos e, como se pode refletir, também muito sofrimento.

Ao tentar corresponder ao atual contexto, o ser-aí contemporâneo se encontra: por um lado, à mercê dos desígnios da técnica e dos sentidos por ela postos, passando a seguir irrefletidamente o ritmo e as determinações do seu mundo, flutuando nas

mudanças constantes dos ideais cotidianos onde tudo precisa ser rápido e veloz; ou por outro, encontra-se desamparado, sem saber qual caminho seguir ou para onde se vai, e nesse percurso agarra-se muitas vezes a discursos que lhes garantam alguma sustentação (familiaridade). Assim as existências atuais vão se realizando, agarrando-se aos discursos que as sustentem e determinem (tais como discursos religiosos, fundamentalistas, ideológicos, moralistas) ou, mais comumente, se deixando levar pela corrente ditada pelo ritmo frenético cotidiano e sua racionalidade técnica, movimentando-se de um ente ao outro, de um lugar a outro, de um passatempo, atividade e distração a outra; sempre à procura de maior produção, melhor desempenho e da última novidade.

O movimento de aceleração e compulsão por fazer, realizar, produzir, desempenhar, frequentemente expressos pelos relatos e reclamações que ouvimos na clínica, que se referem a uma vida corrida, à falta de tempo e dificuldades de dar conta das demandas cotidianamente impostas, dizem, portanto, de uma atmosfera que nos afina em um ritmo acelerado e cadência compulsiva do fazer cotidiano; como ainda revelam um modo de desvelamento técnico onde tudo se transforma em matéria-prima para exploração, até mesmo o próprio homem, e o mundo se desencobre como um grande depósito de entes determinados que se encontram à mão, também eles esvaziados de sentido, disponíveis à produção, controle, consumo e descarte, de acordo com a vontade e escolha da razão calculante humana.

A partir de suas reflexões acerca do tédio e era da técnica, Heidegger (2006, 2007) nos alerta para a condição de distração e esquecimento das existências contemporâneas em relação à sua condição mais fundamental e originária de indeterminação (poder-ser) e finitude, tornando-se obscurecida a relação do ser-aí com seu ser. Assim, o filósofo destaca que é o tédio como disposição fundamental, fática e epocal, e a técnica, como determinação histórica de sentido/verdade, que provocam o ser-aí contemporâneo a realizar sua existência através de uma ocupação com os entes cada vez mais excessiva e desmedida, buscando compulsivamente por passatempos e atividades que os determinem e preencham; agindo irrefletidamente e correndo aceleradamente na superficialidade do ritmo mundano.

Mas nos cabe neste momento questionar: como podemos pensar esses modos de ser no contexto de pandemia de covid-19, considerando as atuais dinâmicas de vida? Terá havido alguma mudança em nosso modo de relação com o mundo, no modo de realização da nossa existência?

## **MODOS DE EXISTÊNCIA NA PANDEMIA**

Embora se possa imaginar, a princípio, que a pandemia nos fez parar de correr e nos voltar mais para nossa convivência familiar e com nós mesmos, tendo retirado de muitos a rotina viciada do fazer e as possibilidades amplamente conhecidas de passatempos, abrindo como possibilidade uma atenção e escuta para a atmosfera do tédio; a realidade experienciada a partir do prolongamento do contexto pandêmico já nos mostra que nosso modo cotidiano de afinação e correspondência continuam, senão iguais, muito parecidas com o modo anterior de lida com o mundo, ainda que com

formas e passatempos diferentes. Se, para alguns, estar em casa, parar a faculdade, escola ou trabalho, favoreceu a uma experiência diferente de tempo; para outros, contudo, a necessidade de parada ou desaceleração do ritmo cotidiano só aumentou a experiência de desconforto, vazio e mal-estar. Esses últimos, então, vêm buscando a qualquer custo manter as suas rotinas, produções, desempenhos e controle, buscando novas ou antigas atividades para se ocupar.

O que vimos no cotidiano de nossas vidas foi que apesar das rotinas e espaços de realização das atividades terem se modificado, a correspondência irrefletida a um modo de desvelamento técnico continuou e a busca por passatempos se mostrou tão ou mais intensa que antes. Não raro vimos as redes sociais se encherem de pessoas compartilhando suas novas atividades, dotes culinários e de jardinagem, cursos, aprendizados; uma explosão de “lives”; aumento do consumo de chocolate, álcool e outras substâncias; entre outros exemplos de comportamentos compulsivos, novas propostas de ocupações e entretenimento. Em meio a isso, as demandas de trabalho continuaram, embora elas disputassem lugar com as tarefas domésticas, os cuidados com as crianças, idosos e demais familiares; além de muitos terem perdido os empregos e trabalhos e terem sido convocados a se “reinventar”, “empreender”, “inovar”. O que podemos observar, portanto, é que as determinações técnicas de produção, desempenho, conhecimento, controle continuaram e continuam a reger as existências contemporâneas, ainda que adaptadas às novas condições.

132

Ao mesmo tempo, pudemos também apreender em meio à escuta clínica das pessoas em sofrimento neste período que para muitos foi difícil se manter num movimento de esquivar de si e distração. Mesmo querendo corresponder às determinações técnicas desse mundo, algumas pessoas parecem ter experimentado maior aflição e incômodo diante de um tempo estendido e da “falta do que fazer”, como reclamavam. Para elas, a experiência do tédio na quarentena aparece como inquietação, mal-estar, agitação, que se traduzem em um ímpeto e vontade de fazer coisas, mesmo se vendo impedidas socialmente de tal. Outras pessoas, ao contrário, chegaram a se permitir uma experiência de tédio, permanecendo em certa contemplação e experimentando um outro modo de lidar com o tempo; ainda que julgassem a si mesmos por isso e se queixassem de preguiça, procrastinação, demonstrando arrependimento por não produzir ou fazer o que consideram que deviam. E outras pessoas ainda, ao que parece, foram arrebatadas por um tédio profundo e se viram lançadas no completo vazio de suas existências para as quais já não viam mais qualquer possibilidade de ação, pensamento ou vontade. Como se pode ver, muitos desses modos de experienciar o atual contexto de pandemia e quarentena chegaram aos serviços de psicologia, expressos em suas queixas de sofrimentos.

Não podemos nos esquecer também daqueles que amargaram o luto pela perda de familiares e pessoas próximas; como ainda aqueles que ficaram à margem de todos esses acontecimentos, sejam os que mantiveram suas rotinas como se nada acontecesse; como também os que foram lançados em situações muito difíceis de vulnerabilidades sociais, econômicas e em situações de violência. Estes últimos viram suas vidas completamente modificadas, experimentando o desabrigo, a escassez, a

exclusão, o isolamento e a violência, real e simbólica, de um sistema econômico, político e social excludente e desigual. Impedidos até mesmo de compartilhar os principais ideais sedimentados nesse mundo, experimentam a dor mais profunda da existência, de se verem desabrigados da familiaridade do mundo, excluídos da convivência humana, à margem do ritmo cotidiano, à mercê das vontades e oportunidades alheias, da violência doméstica, urbana, política, social; deixados sozinhos e à míngua a lutar pela sua própria sobrevivência. Estes, infelizmente, muitas vezes nem chegam aos serviços de psicologia, excluídos também dos modos instituídos de cuidado, relação e amparo.

Podemos notar, portanto, que novos modos e condições de existência foram emergindo a partir da pandemia e devemos nos questionar: como todos esses contextos e situações foram se revelando, ou se desdobrando, em experiências de sofrimento?

## **SOFRIMENTO NA PANDEMIA DE COVID-19**

A ameaça à saúde e à vida promovida pelo vírus, o aumento do número de casos e mortes, somadas à necessidade de nos manter em casa sem poder realizar as atividades costumeiras favoreceu às inquietações, aflições e desconfortos. Ficamos angustiados, entediados, impacientes e queremos rapidamente voltar à rotina rítmica cotidiana. Experimentamos o tédio a partir da necessidade de nos manter mais em casa, sem poder sair e realizar as atividades que estávamos acostumados, sendo obrigados então a experimentar um alongamento do tempo e serenidade vazia que nos colocam diante de nós mesmos, do tempo e do vazio da própria existência contemporânea, a que tanto tentamos nos esquivar. Assim, passamos rapidamente a nos antecipar ante a eminente aflição e inquietação que se anuncia, nos agarrando às coisas ou aos acontecimentos que nos permitam o preenchimento e fazer o tempo passar. Na expressão de Heidegger (2006) quando fala do segundo modo do tédio, nós “deixamos rolar”, entregamo-nos às “lives”, séries, aos jogos, cursos, vícios, às redes sociais; ou procuramos abrigo nos conhecimentos e sentidos dados pela racionalidade técnica-científica contemporânea, sempre nos antecipando e buscando distrações ao menor sinal do tédio, em um comportamento compulsivo de consumo de passatempos para preencher aquele tempo-espaço casa, trabalho, quarentena, pandemia.

A fuga do tédio e a busca por passatempos é a maneira moderna e contemporânea de lidar com a inquietação e aflição provocadas por um tempo hesitante e uma serenidade vazia, que remetem o ser-aí ao seu próprio ser e, em última instância, ao vazio de sentido e desinteresse de sua existência contemporânea. Tal inquietação e aflição, é muitas vezes por este homem chamada de mal-estar, que experimenta quando se mostra agitado, acreditando não estar fazendo algo que deveria ou desempenhando como gostaria, revelando, assim, uma enorme dificuldade em lidar com o tédio e o vazio que ele descobre. Em uma sociedade do desempenho, como nos diz o filósofo Byung Chul-Han (2017), ficamos entediados, impacientes, queremos rapidamente preencher o tempo e o espaços esvaziados com atividades,

ações realizadas irrefletida e automaticamente. E assim assistimos à hiperatividade e agitação cotidiana, com a intensificação de comportamentos compulsivos que se tornam característicos dos modos de vida contemporâneos.

Nesse contexto, compulsão e ansiedade são queixas que frequentemente chegam aos serviços de psicologia (GOULART *et al*, 2021; SCHIMIDT *et al*, 2020; SILVA *et al*, 2020), emergidas em meio às determinações de produção, desempenho e controle, e às tentativas de esquiva do tédio que colocam os homens na expectativa do fazer e do preenchimento/determinação da vida, em uma relação de antecipação com o tempo, vislumbrando sempre o que pode ou deve ser realizado à frente. Igualmente aparecem o estresse, a frustração, a sobrecarga e esgotamento, como destaca Han (2017) ao se referir a uma violência da positividade e uma sociedade do cansaço para caracterizar os modos de vida e sofrimentos contemporâneos. Não é à toa, portanto, que uma sociedade do desempenho que se pauta na ação humana e valoriza as conquistas e realizações individuais também se revela como uma sociedade do cansaço, na qual se observa cotidianamente a batalha e o fracasso das tentativas e expectativas humanas de produção, desempenho e controle desmedidos nas diversas esferas da vida.

Podemos então refletir que algumas queixas de sofrimento tão frequentes nos dias atuais, especialmente as de estresse, ansiedade e compulsão, estão diretamente relacionadas a essa nova dinâmica de vida, e se mostram expressões de um modo de ser que vive na expectativa da produção e desempenho constantes, denunciando a manutenção de um modo de relação técnica com o mundo e fuga de si.

Em outros casos, entretanto, quando o tédio mais profundo se pronuncia e quebra o automatismo e superficialidade do fazer cotidiano, não há mais qualquer possibilidade de passatempos a partir da retirada do tempo e do vazio deixado pelo ente que se recusa na totalidade. Nessa terceira forma do tédio, como designa Heidegger (2006), o ser-aí desperta para o tempo que ele mesmo é, sendo convocado a confrontar-se com o caráter originário da sua existência, com a sua própria temporalidade, indeterminação e finitude.

Algumas autoras, como Dutra (2018) e Mattar (2020), têm apontado para uma experiência peculiar, na qual o tédio profundo acena de maneira mais contingente. As autoras nos dizem que a depressão, tão amplamente relatada (e diagnosticada) nos dias de hoje, aparece como o mal-estar dessa era e expressa, clinicamente, esse modo de existir que escuta àquilo que vêm de sua condição mais originária, isto é, que dá ouvidos ao tédio, quando nada mais no mundo parece fazer sentido ou convocar. Mattar (2020) reflete acerca da depressão e a destaca como mal-estar tipicamente contemporâneo, no qual o tédio, enquanto tonalidade afetiva fundamental, parece estar desperto. Nesse sentido, o depressivo possui uma escuta aguçada para sua condição fundamental e para o seu tempo, isto é, uma escuta aguçada para o vazio de sentido que caracterizam a época e as existências contemporâneas. Para a autora, quando o tédio profundo desperta se é arrancado da temporalidade objetiva e deixado na mão pelos entes que se recusam na totalidade. Assim, o ser-aí perde a vontade de tudo, não tem mais motivação ou ânimo para realizar ou produzir, para procurar ocupações ou distrações. Nada mais cativa ou oferece apelo.

Na clínica, ouvimos as queixas de que nada faz sentido ou tem valor, nada desperta vontade, pois tornaram-se todos, ele e mundo, desinteressantes. Tais queixas parecem mesmo expressar a retirada do tempo e o total esvaziamento de sentido dos entes que já não oferecem apelo algum. Mattar (2020) salienta que a depressão mostra um cansaço de positividade e determinação, introduzindo a negatividade, o não poder, conseguir ou querer mais fazer as coisas, realizar. Segundo a autora, quando o depressivo demonstra essa escuta aguçada às condições de seu tempo ele se rebela contra a produtividade técnica e o desempenho desenfreados.

O tédio profundo parece então despertar mais radicalmente para alguns, e nesse momento da pandemia no qual muitas queixas de depressão chegam à clínica psicológica (GOULART *et al*, 2020; SCHIMIDT *et al*, 2020; SILVA *et al*, 2020), somos levados a refletir o quanto para estas pessoas, mais do que um transtorno ou sofrimento psíquico, o que ocorre é um sofrimento existencial, tipicamente contemporâneo.

Pensamos, então, que a pandemia talvez tenha aberto como possibilidade para alguns um despertar mais radical do tédio profundo e outras tonalidades afetivas fundamentais; e somos levados a refletir o quanto para estas pessoas, mais do que um transtorno ou sofrimento psíquico, o que se coloca em jogo é um despertar para a própria existência. Como diz Barreto (2020), tal sofrimento é um “apelo ao ser”, um apelo para voltar-se para si mesmo.

Sufrimento pode assim ser compreendido como manifestação de nossa afetividade, que aponta para o modo como estamos vinculados ao nosso mundo [...] marcado pelo tempo e espaço da nossa pertença a um coletivo histórica e geograficamente situado (BORGES-DUARTE & PÓ, 2019, p.53). (BARRETO, 2019, p. 135).

Para Alice Holzhey-Kunz (2018, p. 206) o depressivo é um des-iludido por excelência, isto é, “ele sofre da mais radical desilusão que pode tocar a nós homens”, sofre pela desilusão quanto ao desejo humano de viver uma vida inteira, completa. Ele sabe demais, segundo a autora, pois “perdeu a dupla ilusão que protege o homem em comum da pura confrontação consigo mesmo – com seu próprio ser [...]” (HOLZHEY-KUNZ, 2018, p. 207). Este mais-saber, então, faz com que o depressivo sofra do mais filosófico dos sofrimentos.

De acordo com Holzhey-Kunz (2018), os sofrimentos que atualmente designamos como psíquicos dizem respeito ao ser, se mostram como uma escuta aguçada a sua condição mais originária e fundamental, e por isso a autora fala de um sofrimento existencial.

Sufrimento psíquico é um tipo particular e um modo particular de experimentar o próprio ser e, de maneira correspondente, de sofrer com ele [...] O que faz com que o sofredor sofra: a saber, ouvir mais (e ver mais) do que a média, e, em verdade, também nas coisas concretas do cotidiano [...] Sua escuta aguçada faz com que o psiquicamente

sofredor se torne um filósofo contra a sua vontade. Ele existe filosoficamente, porque está ocupado por meio do sofrimento com temas ontológicos fundamentais do ser humano (HOLZHEY-KUNZ, 2018, p.166 -167).

Assim, o que tendemos a chamar atualmente de sofrimento psíquico parece na verdade nos remeter ao ser e trazer à tona a negatividade e indeterminação próprias à existência em meio a essa sociedade da positividade, como diria o filósofo Han (2017), na qual a tudo se quer fazer revelar, conhecer, explorar e controlar; na qual reina a ilusão humana de soberania sobre a vida, pelo querer da sua vontade ou pelo cálculo da razão. Holzhey-Kunz (2018, p. 174 -175) fala do agir como técnica de ser, que guarda consigo “a ilusão de um poder próprio de ação [que] visa transformar de tal modo as próprias condições de ser, que seja possível viver com elas [...]”. O sofrimento que vemos emergir na contemporaneidade parece acontecer, deste modo, no momento em que essa ilusão se quebra, quando por meio das intempéries da vida (como no contexto de uma pandemia global), algo escapa às tentativas humanas de controle e domínio técnico sobre mundo e o próprio homem e sua existência se revela frágil, incerta, vulnerável e finita (GOULART, 2021).

Nessas situações, em que nos vemos diante do inusitado, inesperado, do imprevisível e do mistério; quando somos retirados do ritmo do fazer diário, e vemos desorganizadas as nossas rotinas familiarizadas de mundo, tendemos a experimentar e relatar temor, ansiedade, insegurança, aflição, tristeza, depressão entre outros afetos e experiências que já apontam para atmosferas fundamentais, mas que são comumente interpretadas como sofrimento psíquico por este homem que existe em meio à sua tentativa de fuga do peso de existir, e que se ressentido e desespera diante da dor própria à existência (FEIJOO, 2017), que se revela ainda mais frágil, incerta, vulnerável e irremediavelmente finita em tempos de uma pandemia mundial.

136

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como se pôde refletir e demonstrar, os modos de ser característicos das existências atuais, regidos pela vontade humana e sua razão calculante, que toma tudo como simplesmente dado (e, portanto, já preenchido, indiferente, nivelado, positivado), e que busca o controle de todos os acontecimentos da vida e de si mesmo, se veem muitas vezes perdidos diante das inconstâncias ou incertezas que a vida impõe, pela imprevisibilidade de alguns acontecimentos, como agora nesta pandemia, que lhes retiram repentina e desavisadamente da rotina rítmica cotidiana de seus afazeres e os confrontam com a indeterminação e finitude da vida e de sua existência. Essas experiências, então, passam a ser interpretadas como sofrimento por este homem, que existe em meio à tentativa de fuga do peso de existir, buscando determinação e controle em sua realização no mundo, de modo a não ter que lidar com aquilo que mais originariamente o solicita, qual seja, a sua própria condição de abertura, compreensiva e disposta, finita e histórica.

Na contemporaneidade temos, assim, homens e mulheres desertificados, tornados desinteressantes para si mesmos e que não suportam frustrações dos seus ideais de vida, interpretados comumente como falhas e fracassos individuais. São pessoas que vivem em uma produção, desempenho, competição e vigilância constantes, e deste modo convivem também com uma insatisfação e autocrítica contínuas; que não suportam incertezas e imprevisibilidades, em relação às quais experimentam temor, ansiedade, frustração, tristeza, ressentimento, impotência e solidão (BAUMAN, 2001; HAN, 2017; MATTAR, 2020).

Todas essas experiências de sofrimento têm chegado aos psicólogos sob às vestes de muitos diagnósticos e queixas ao longo desta pandemia, e o exercício de escuta clínica tem mostrado que tais queixas refletem uma dificuldade das existências atuais de experimentar o tédio, a angústia, de lidar com as perdas, com as situações imprevistas que quebram suas expectativas e planos, que lhes retiram do ritmo de produção e desempenho que acreditam que deviam manter apesar e sobre qualquer circunstância; ainda que essas condições se revelem, em muitas ocasiões, sobre-humanas. São essas existências (esvaziadas, objetivadas e determinadas, que se colocam em uma relação técnica com o mundo e com elas mesmas) que vemos aparecer na clínica, diante de nossos olhos e ouvidos atentos, queixando-se de ansiedade, agitação, hiperatividade, compulsões, entre outros sofrimentos que surgem ou se intensificam. Ao mesmo tempo, as queixas de preguiça, procrastinação, improdutividade e falta de atenção denunciam ainda a manutenção de um modo de relação técnica com mundo e seu ritmo acelerado de “fazeção”, embora apareçam como falha. De outra maneira, as queixas e diagnósticos de depressão, tristeza, desânimo e falta de vontade também se mostram como vislumbre desse modo de existência, mas que se revela enquanto desistência, inadequação, esgotamento, cansaço, e talvez possamos dizer até de resistência ao modo predominantemente técnico de desvelamento.

Podemos, por fim, refletir que muitas queixas de sofrimento psíquico que chegam aos serviços de psicologia estão diretamente relacionadas à nova dinâmica e condição de vida imposta pelo atual contexto pandêmico que, mais do que ter inaugurado alguns modos de sofrer, parece na realidade ter revelado e aflorado a desertificação e solidão das existências contemporâneas.

Atentos a isto que se mostra e revela como sofrimento “psíquico” na pandemia, devemos nós psicólogos refletir acerca dos novos modos de vida e existência, cabendo-nos, assim, acolher e lidar com o sofrimento enquanto fenômeno historicamente constituído e como condição existencial privilegiada, que muitas vezes abre como possibilidade uma lembrança e reconexão com nosso ser e com nosso tempo.

## REFERÊNCIAS

BARRETO, C. L.B.T. O viver entediado e o sofrimento que o acompanha em tempos de crise. In: *Sufrimento, existência e liberdade em tempos de crise: palestras apresentadas no II Congresso Internacional de Fenomenologia Existencial e II Encontro Nacional do GT de Psicologia & Fenomenologia – Anpepp*. (Org.) Elza Dutra. Rio de Janeiro: IFEN, 2020. p.127-146.

- BARROS, M. B.A. *et al.* Report on sadness/depression, nervousness/anxiety and sleep problems in the Brazilian adult population during the COVID-19 pandemic. In: *Epidemiol. Serv. Saúde*. V. 29, N. 4, 2020, p. 1-11. DOI 10.1590/S1679-49742020000400018.
- BAUMAN, Z. *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro, RJ: Jorge Zahar Editora, 2001.
- CALLIARI, M.; JUNQUEIRA, H. One Year of Covid-19: mais da metade dos brasileiros afirma que saúde mental piorou desde o início da pandemia. In: *IPSOS, notícias*, abril 2021. Disponível em: <https://www.ipsos.com/pt-br/one-year-covid-19-mais-da-metade-dos-brasileiros-afirma-que-saude-mental-piorou-desde-o-inicio-da>. Acesso em 13 de julho de 2021.
- CASANOVA, M. *Tédio e Tempo*. Rio de Janeiro: Via Verita, 2021.
- DUTRA, E. Suicídio e desassossego: pensamentos sobre a morte voluntária em tempos de técnica. In: *O desassossego humano na contemporaneidade*. (Org.) Elza Dutra. Rio de Janeiro: Via Verita, 2018, p. 103 – 127.
- FARO, A. *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. In: *Estudos de Psicologia* (Campinas) [online]. V.37, e200074, 2020, p.2- 14. ISSN 1982-0275. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>. Acesso em 13 julho 2021.
- FEIJOO, A. M. L. C. Dor, Sofrimento e Desespero: do homem Grego ao homem Moderno. In: *Interpretações fenomenológico-existenciais para o sofrimento psíquico na atualidade*. (Org.) Ana Maria Feijoo. 2. ed. Rio de Janeiro: IFEN, 2017, p. 7-32.
- FILGUEIRAS, A.; STULTS-KOLEHMAINEN, M. The Relationship Between Behavioral and Psychosocial Factors Among Brazilians in Quarantine Due to COVID-19 (3/31/2020). In: *The Lancet Psychiatry*, 2020, p.1-17. Disponível em SSRN: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3566245>. Acesso em 01 de julho de 2021.
- FIOCRUZ. Impactos sociais da pandemia por covid-19 no brasil. In: *observatório COVID-19*, 2021. Disponível: <https://portal.fiocruz.br/impactos-sociais-economicos-culturais-e-politicos-da-pandemia>. Acesso em 13 de julho de 2020.
- GARCIA, R.; ALFANO, B. Ansiedade e depressão duplicaram em um mês de quarentena no Brasil, sugere pesquisa. In: *Jornal O Globo, Caderno Sociedade – Coronavírus*, abr 2020. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/sociedade/coronavirus/ansiedade-depressao-duplicaram-em-um-mes-de-quarentena-no-brasil-sugere-pesquisa-24396239> Acesso em 13 de julho de 2021.
- GOULART, S.M.S.; OLIVEIRA, D.C.; COSTA, N.C.; VORSATZ, I. SPA à Escuta: acolhimento psicológico remoto do SPA/UERJ na pandemia. Em: *14ª Mostra Regional de Práticas em Psicologia*, Rio de Janeiro, ago. 2021. Anais. Rio de Janeiro: CRP 5ª Região, 2021. No prelo.
- \_\_\_\_\_. *Modos de vida no contemporâneo: sofrimento, compulsão e tédio*. Rio de Janeiro: Edições IFEN, 2021.
- HAN, B. C. *Sociedade do Cansaço*. Trad. Enio Paulo Giacchini. 2. ed. ampliada. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.
- HEIDEGGER, M. *Os conceitos fundamentais da metafísica: Mundo – Finitude – Solidão*. Trad. Marco Antônio Casanova. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006.
- \_\_\_\_\_. A questão da técnica. In: *Scientiæ Studia*, V. 5, N. 3, set. 2007, p. 375-398.
- \_\_\_\_\_. *Ser e tempo*. Trad. Márcia Sá Cavalcante Schuback. 15. ed. Petrópolis: Vozes, 2005.
- HOLZHEY-KUNZ, A. *Daseinsanalyse: o olhar filosófico-existencial sobre o sofrimento psíquico e sua terapia*. Trad. Marco Antônio Casanova. Rio de Janeiro: Via Verita, 2018.
- QUADROS, L.C. de T.; CUNHA, C. C. e UZIEL, A. P. Acolhimento psicológico e afeto em tempos de pandemia: práticas políticas de afirmação da vida. In: *Psicologia & Sociedade* [online]. V. 32, e020016, 2020, p. 1-15. ISSN 1807-0310. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2020v32240322>. Acesso em: 13 julho 2021.
- MATTAR, C. M. *Depressão: doença ou fenômeno epocal?* Rio de Janeiro: Via Verita, 2020.

NABUGO, G; PIRES DE OLIVEIRA, M. H. P.; AFONSO, M. P. D. O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental: qual é o papel da Atenção Primária à Saúde? In: *Ver. Bras. Med. Fam. Comunidade*, V. 15, N. 42, 2020, p. 1- 11 (2532). DOI: 10.5712/rbmfc15(42)2532.

PONTES, M. F. A presentificação no tempo e espaço da clínica psicológica online: relato de experiência. In: *PSI UNISC*, 5(1), 2021, p. 158-166. DOI: 10.17058/psiunisc.v5i1.15751

SCHMIDT, Beatriz *et al.* Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). In: *Estudos de Psicologia* (Campinas) [online]. V. 37, e200063, 2020, p. 1-13. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>. Acesso em: 13 julho 2021.

SILVA, H. G. N.; SANTOS, L. E. S.; OLIVEIRA, A. K. S. Efeitos da pandemia no novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. In: *J. Nurs. Health*. 10 (n. esp.), e20104007, 2020, p. 1 - 10. Disponível em: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/06/1097482/4-efeitos-da-pandemia-do-novo-coronavirus-na-saude-mental-de-i\\_fNxf8zd.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/06/1097482/4-efeitos-da-pandemia-do-novo-coronavirus-na-saude-mental-de-i_fNxf8zd.pdf) Acesso em: 13 de julho de 2021.

Submetido: 18 de julho de 2022

Aceito: 18 de agosto de 2022