BOCA
BOLETIM DE CONJUNTURA

A FILOSOFIA DA EXISTÊNCIA CONTEMPORÂNEA: LÍQUIDA, ACELERADA E CANSADA

THE PHILOSOPHY OF CONTEMPORARY EXISTENCE: LIQUID, ACCELERATED, AND WEARY

LA FILOSOFÍA DE LA EXISTENCIA CONTEMPORÁNEA: LÍQUIDA, ACELERADA Y CANSADA

https://doi.org/10.56238/bocav25n83-027

Data de submissão: 20/09/2026 **Data de publicação:** 20/10/2026

Sérgio Máscoli
Filósofo e Mestre em Psicologia, Especialista em Psicoterapia de Orientação Psicanalítica
Instituição: Universidade São Marcos, Irmandade da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo
E-mail: sergiomascoli@gmail.com

RESUMO
Este Artigo Científico estudou a questão da Existência e do Contemporâneo sob a Teorias Líquida de Zygmunt Bauman, Acelerada de Hartmut Rosa e do Cansaço de Byung-Chul Han. Os Objetivos são apresentar como o humano está submetido às novas condições atuais, demonstrar alguns pontos relevantes para autoconhecimento e, propor o tratamento filosófico como alternativa de cura da alma. O Problema desta Pesquisa é: "A partir da Existência Contemporânea Líquida, Acelerada e Cansada, quais intervenções que a Filosofia Prática pode realizar para atenuar os efeitos existenciais contemporâneos?" A Metodologia utilizada para a construção deste Artigo foi a Revisão Bibliográfica que proporcionou o seu fio condutor teórico, a parir de palavras-chave vinculadas ao tema proposto. Os resultados indicaram que o homem contemporâneo está vivendo em um novo processo existencial e civilizatório devido a hiperconexão digital, submetido a uma nova percepção tempo-espaço, com ruptura das tradições de antepassados, se tornando individualista. Conclui-se que a fluidez, a aceleração e o cansaço são, de fato, uma constatação importante para o surgimento de sensações desconfortáveis que se observa nos nossos dias e que é necessário que haja a aplicação da Teoria Crítica para emancipação individual, o acionamento do freio de emergência para descompressão do tempo e deixar o estado de doping, pelos excessos contemporâneos, por meio da autodescoberta, paciência e descanso que são os princípios da cura da alma.

Palavras-chave: Existência. Temporalidade Líquida. Acelerada. Cansada.

ABSTRACT
This Scientific Article studied the issue of Existence and Contemporary under the in light of Zygmunt Bauman's Liquid Modernity, Hartmut Rosa's Social Acceleration, and Byung-Chul Han's Fatigue Society. The Objectives are to present how humans are subjected to new current conditions, demonstrate some relevant points for self-knowledge, and propose philosophical treatment as an alternative for healing the soul. The research problem is: "Given the Liquid, Accelerated, and Fatigued Contemporary

Existence, what interventions can Practical Philosophy undertake to mitigate contemporary existential effects?" The Methodology used for the construction of this Article was the Bibliographic Review, which provided its theoretical guiding thread, based on keywords linked to the proposed theme. The results indicated that contemporary man is living in a new existential and civilizational process due to digital hyper connection, subjected to a new time-space perception, with a rupture of ancestral traditions, becoming individualistic. It is concluded that fluidity, acceleration, and fatigue are, in fact, an important observation for the emergence of uncomfortable sensations observed in our days and that it is necessary to apply Critical Theory for individual emancipation, to pull the emergency brake for time decompression, and to leave the state of doping caused by contemporary excesses, through self-discovery, patience, and rest, which are the principle of healing the soul.

Keywords: Existence. Temporality Liquid. Accelerated. Tired.

RESUMEN

Este artículo científico analiza la cuestión de la existencia y lo contemporáneo a la luz de las teorías de la «modernidad líquida» de Zygmunt Bauman, la «aceleración» de Hartmut Rosa y el «cansancio» de Byung-Chul Han. Los objetivos son exponer cómo el ser humano está sometido a las nuevas condiciones actuales, señalar aspectos relevantes para el autoconocimiento y proponer el abordaje filosófico como una alternativa para la sanación del alma. El problema de esta investigación es: «A partir de una existencia contemporánea líquida, acelerada y cansada, ¿qué intervenciones puede realizar la filosofía práctica para atenuar los efectos existenciales de la época actual?». La metodología empleada para la elaboración de este artículo consistió en una revisión bibliográfica, la cual proporcionó el hilo conductor teórico a partir de palabras clave vinculadas al tema propuesto. Los resultados indican que el ser humano contemporáneo vive inmerso en un nuevo proceso existencial y civilizatorio —marcado por la hiperconexión digital y una nueva percepción del tiempo y el espacio—, caracterizado por la ruptura con las tradiciones ancestrales y una tendencia creciente al individualismo. Se concluye que la fluidez, la aceleración y el cansancio son factores clave en el surgimiento de las sensaciones de malestar que observamos hoy en día. Por ello, resulta necesario aplicar la Teoría Crítica para favorecer la emancipación individual, activar un «freno de emergencia» que permita descomprimir el tiempo y superar el estado de «dopaje» provocado por los excesos contemporáneos; todo ello mediante el autodescubrimiento, la paciencia y el descanso, que constituyen los principios para la sanación del alma.

Palabras clave: Existencia. Temporalidad Líquida. Acelerada. Cansada.

1 INTRODUÇÃO

"É você que ama o passado e que não vê que o novo sempre vem"
(Belchior)

No mundo que vivemos atualmente trouxe várias formas de fazer Filosofia. Em 2020 uma crise sanitária obrigou o surgimento de uma complexidade que tornou o mundo interdisciplinar e em várias áreas se instalou um novo modo de conduta para se sobreviver, o transversal. Várias áreas da vida humana que eram separadas se conectaram.

Assim, novas habilidades e competências foram criadas de uma hora para outra para atender a nova demanda que priorizou a Existência de todos no mesmo piso e degrau dando a impressão de que as diferenças entre nós ficaram menores, talvez este, ainda seja, o desafio da década. A necessidade de adaptação tecnológica se tornou uma necessidade de sobrevivência e os mais velhos tiveram um desafio maior, pois eram na maioria analógicos que tiveram de migrar, quase que de um dia para outro, para o modelo digital.

As crianças tiveram um desenvolvimento diferente do tradicional, talvez mais rápido, pois nasceram ou eram crianças pequenas, quando foram submetidas a um novo padrão imposto pelo isolamento social, uma imersão no 'novo normal'. Como já nasceram nesta imersão digital, se tornaram cidadãos digitais. Contudo, ainda não se pode afirmar com certeza como essas crianças irão se comportar nos âmbitos psíquicos, afetivos, cognitivos, sociais e culturais daqui para frente. Por ser um fenômeno recente é um Campo aberto para a Filosofia se debruçar e investigá-lo.

Diante de um mundo em plena transformação, entenda-se acelerado, está se constituindo um novo modelo existencial, radical a ser explorado, uma transformação disruptiva está diante de nós, ou seja, há uma quebra significativa dos padrões estabelecidos até agora.

Com o surgimento de novas Tecnologias, como a Inteligência Artificial (IA), o mundo está num impasse sobre os riscos existenciais, cognitivos, civilizatórios, de questionamento serão os benefícios que a IA possa realmente trazer. O senso comum cria fantasias apocalípticas sobre a IA e vive em sobressalto com esta novidade tecno-digital.

Além disso, ocorre um uso excessivo das telas de equipamentos digitais, como as redes sociais, os streamings, os aplicativos de relacionamentos amorosos, as educacionais à exemplo da Educação a Distância (EAD), das apostas com o fenômeno das Bets, entre outros.

O uso massivo das mídias sociais provoca uma espécie de dependência digital, algumas pessoas não conseguem se desconectar, como se ao fazê-lo estivessem num não-mundo, há hoje uma massificação da cultura digital.

O mundo atual está mediado por tecnologias avançadas, de ponta, vale acrescentar que estas inovações vêm ocorrendo há pelo menos oitenta anos, desde que Alan Turing (1912-1954) inventou o protótipo de computador, passando pelas primeiras conexões de internet no final da década de 1950, como também com os primeiros microcomputadores na década de 1970, ou seja, estamos no 'admirável mundo novo'. Sem dúvida, estas foram grandes contribuições para e existência do humano, em especial na área da Comunicação e da Globalização, mas todo desenvolvimento tem um custo para todo o planeta Terra.

Além da IA, outras inovações tecnológicas estão se desenvolvendo significativamente, entre elas as Neurociências, que estão sob olhar da crítica filosófica, estão trazendo novos paradigmas sobre os neurônios e o Sistema Nervoso Central (SNC) e ,daí, a um passo para a fusão perfeita entre o mundo físico e o mundo digital, a Conexão Figital, que propiciará uma experiência existencial única e contínua, eliminando a fronteira entre o mundo físico presencial e o mundo digital virtual online.

O mundo hoje, diante destas transformações e inovações tecnológicas e humanas é um cenário adequado e fundamental para se fazer Filosofia, principalmente do autoconhecimento, autocuidado e preservação para a existência.

Portanto, há um desafio para os filósofos hoje, o de explorar este mundo novo, de interrogar, de propor caminhos de reflexão, de tratamento, de debates, de ensinar a filosofar sobre questões básicas como a Ética, a Antropologia, o Tempo, a Epistemologia - o caminho da mente, o Autoconhecimento, a fim de que os indivíduos possam usufruir de uma Existência feliz e agradável mesmo diante de tantos desafios existenciais.

Agora é hora de ser ensinável e aprender a ter uma existência que valha a pena ser vivida.

O Problema desta Pesquisa é: "A partir da Existência Contemporânea Líquida, Acelerada e Cansada, quais intervenções que a Filosofia Prática pode realizar para atenuar os efeitos existenciais contemporâneos?"

O Objetivo Geral deste artigo é apresentar alguns dados sobre a Existência e sobre o Contemporâneo sob o olhar de Zygmunt Bauman, Byung-Chul Han e Hartmut Rosa. Os Objetivos Específicos são apresentar como o humano está submetido às novas condições atuais, demonstrar alguns pontos relevantes para o autoconhecimento.

E por fim, propor o tratamento filosófico como uma alternativa de cura sem dispensar as importantes contribuições da Psicologia e Psiquiatria que oferecem conhecimentos essenciais e complementares.

Este Artigo contém Resumo, Abstract, Introdução, Referencial Teórico, Considerações Finais e Referências Bibliográficas .

Para a construção deste Artigo Científico foi utilizada a Revisão Bibliográfica a partir de palavras-chaves vinculadas ao tema proposto.

Após esta etapa, os fichamentos foram classificados de forma coerente para dar corpo ao desenvolvimento e à escrita deste Artigo, sendo orientada pelos objetivos do mesmo.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 A EXISTÊNCIA

Abbagnano (2012) define Existência como um modo de ser próprio e exclusivo do ser humano, não definido ou delimitado em nenhum lugar, cujo instrumento de validação para compreensão de seus pressupostos e obter conclusões é a análise da existência.

Olson (1970) esclarece que no sec. IV a.C., Aristóteles afirmou que o homem comum definia a vida feliz como uma vida de prazeres físicos, a riqueza e a honra. Já no sec. XVII d.C., Spinoza endossou a validade da fórmula aristotélica para sua época, apenas substituindo a palavra ‘honra’ pela palavra ‘fama’. Já os filósofos contemporâneos corroboraram a generalização de Spinoza, para o sec. XX d.C. em diante, a palavra ‘fama’ foi substituída pelo termo ‘aprovação social’.

Olson (1970) esclarece que o Existencialismo tem duas correntes, uma representada por cristãos e a outra representada por ateus, e por inferência, se tem um Existencialismo Conservador e outro Progressista.

Para Penha (2004), Kierkegaard declarou que o homem é a categoria central da Existência, que possui a natureza para ser vivida, dispensando ser explicada.

Penha (2004) diz que Kierkegaard dividiu a Existência do homem em três estágios, a saber:

Estético: enquanto o homem busca sentido para seu viver, permanece sob o domínio dos sentidos, das sensações, dos sentimentos. Faz tudo que sua liberdade lhe permite, até perceber que tudo isso é fugaz. Por isso, se torna melancólico, entediado, em tormenta, desesperado, e assim, se refugia num passado idealizado. Desta forma adentra no estágio seguinte.

Ético: depois da experiência fugaz das sensações, o homem poderá sair do marasmo existencial dando um salto. Neste estágio a personalidade do indivíduo permanece livre, mas limitada pelas exigências sociais. As exigências da Ética conscientizam o indivíduo de suas falhas, mas ainda é insuficiente para lhe proporcionar uma Existência que almeja. Isso só ocorrerá no próximo estágio.

Religioso: o salto do Ético para o Religioso é comparado por Kierkegaard a uma situação do Antigo Testamento, onde Abraão recusou a Ética Tradicional e decidiu sacrificar seu filho Isaque pela fé. Preferiu ser religioso e obedecer ao Sagrado, então, prosseguiu com tentativa de sacrifico, mas foi impedido pelo Eterno, evitando o sacrifício de seu filho Isaque. Assim, como na escolha de Abraão de saltar do Ético Tradicional para o Religioso e ser recompensado por isso, Kierkegaard diz que compete ao homem apenas escolher e decidir o que fazer, sendo-lhe impossível fugir à liberdade de escolher, cujas escolhas, no caso Abraão, não dependeu dos critérios racionais, mas de fé. As escolhas livres sempre produzirão bônus ou ônus.

Para Penha (2004) a tradição filosófica convencionou que o ser é indefinível, e Heidegger por sua vez critica esta convenção e concebeu seu próprio conceito de ser, o ser heideggeriano, o *dasein*, o ser-aí, o ser-no-mundo, o ser-na-existência-cotidiana do dia-dia, o ser-humano, o homem. O homem que pode ter sua Existência Autêntica ou Inautêntica. Autêntica porque aceita a morte e tem consciência de ser-no-mundo, Inautêntico porque tem os sentimentos embotados, não tem consciência de ser-no-mundo e, por isso, se torna manipulável, como num mundo artificial criado pela tecnologia.

Para Heidegger, afirma Penha (2004), a última situação limite do homem é a experiência de sua própria morte.

Segundo o teólogo francês Jolif (1970) há cinco categorias fundamentais de homem que são:

1. Totalidade: significa que existe um princípio único, que o integra ao mundo, não se sente distinto do ambiente, o nível mais primário de consciência
2. Alteridade: indica o vínculo do homem com outro homem diferente de sí, o nascimento da relação, a noção de que mundo existem outros sujeitos
3. Diferenciação: percepção de que se é um ‘eu’, que se tem uma identidade própria. Identidade que se preserva ao longo da vida, que se é o mesmo individuo desde a infância à maturidade
4. Dialética: capacidade de compreensão mútua entre os homens e contém as três categorias anteriores, é o próprio processo de constituição do humano
5. Metafisica: trata da compreensão do homem além dos dados fenomênicos, por ela se demonstra o caráter de querer progredir que caracteriza o homem

Para Jolif (1970) estas categorias formam estruturas humanas, não abstratas e pouco subjetivas, portanto, concretas e mensuráveis. Ele afirma também que compete aos filósofos descobrirem quais características destas estruturas que ele quer investigar, para tal basta observar o homem em suas práticas existenciais.

Por isso, Jolif (1970) diz que os filósofos podem distinguir algumas propriedades essenciais do homem que são:

1. Liberdade Espiritual: que é a capacidade central da Existência, por isso o homem não está condicionado somente a seu corpo, que não dependerá somente de suas pulsões, do seu patrimônio genético, de seu meio social, que não está determinado pelas forças da natureza, ele pode escolher. A liberdade da vontade é a possibilidade de se construir. Este é um atributo disponível por ser humano, homem
2. Historicidade Existencial: não se pode confundir com historicismo, o homem é diferente de outros seres da natureza, pois sente a necessidade de construir, de modificar a natureza, de inventar. Para satisfazer essa necessidade ele altera e adapta a natureza, interferindo diretamente sobre ela, sempre baseado e inspirado nas realizações de seus antepassados. Por isso constrói, inova, inventa, cria, se comunica, escreve, lê, faz arte, ora, faz a moral e as leis. O ser humano é o ser que sempre está a caminho, que conta sua história, que faz sua existência por meio de realizações. A historicidade existencial se dá quando o homem assumi o passado, constrói o presente e visa realizações no futuro
3. Dimensão Transcendente: transcendente é o ato de ultrapassar limites abstratos da experiência humana e alcançar sentido, propósito, valor, algo maior que ele mesmo. Pois é no mundo que o homem irá criar e desenvolver seu projeto pessoal de vida. Em cada experiência existencial, o homem capta valores contido nas coisas, tem que viver suas próprias situações pessoais, tem que fazer suas escolhas, tem que decidir, se responsabilizar e progredir

Estas categorias e estruturas são o fenômeno inerente ao homem, são as marcas de sua conduta existencial, diz Jolif (1970).

Por isso, que segundo Bornheim (1978), filosofar é uma exigência existencial.

2.2 O CONTEMPORÂNEO

Bauman (2001) explica sobre o estado físico dos líquidos, que estes sofrem uma constante mudança de forma quando submetidos às variações de tensão, assim se moverem com facilidade, terem volumes distintos, serem viscosos, fluidos, sofrerem variações de temperatura, evaporarem, diferente do estado sólido que não se altera com as tensões por isso serem rígidos. Os líquidos se movem facilmente e adquirem várias formas e volumes. Por isso, Bauman (2001) usou este termo como metáfora da Modernidade atual que é líquida, muito fluida, que toma qualquer forma rapidamente.

Para Bauman (2001), a sociedade deve se emancipar, ou seja, usar de sua liberdade de escolha para não ser capturada pelas necessidades materiais e culturais que a própria sociedade promove através de propagandas para manter o movimento do consumo incessante. Estabelece-se assim um paradoxo, necessidade de consumo *versus* liberdade de consumo. Existencialmente, somos dotados da liberdade de escolhas, quando aquilo que chamamos de escolha se converte em uma necessidade de escolher, o gesto decisório deixa de emergir da liberdade e passa a manifestar a força silenciosa da coerção situacional — como se o mundo, ao estreitar o horizonte das possibilidades, nos convocasse não a decidir, mas a obedecer ao imperativo das circunstâncias.

Atualmente, acrescenta Bauman (2001), o impulso modernizante exige uma revisão da Teoria Crítica, porque o novo nunca se libertará do velho, ou seja, o homem está limitado por sua condição histórica humana à incapacidade de corresponder às altas exigências fluidas, infinitas e líquidas da vida moderna. Então, o indivíduo conclui, equivocadamente, que o problema é ele e assim se autodespreza, se autorreprova, dirigindo para sí mesmo a frustração que na realidade emerge das exigências sociais que ele não controla, trazendo estranhamento de sí e sofrimento. Os olhos hoje estão postos no próprio desempenho, na ditadura de ser eficiente, aqui fica demonstrado que as questões existenciais ainda são individuais, não coletivas. Isto quer dizer que a individualidade de cada um é a pedra fundamental do coletivo e quando há a perda total ou parcial da autodeterminação do indivíduo se dá a substituição da consciência pela conformidade.

Por isso, há uma sociedade de indivíduos atemorizados na esfera privada que vivem um estado de insegurança crônica, estão frágeis, com instabilidade identitária, têm medo da exclusão social, se sentem irrelevantes e que tentam colonizar a esfera pública para serem vistos e notados, usando como recurso as telas de seus equipamentos conectados online para existirem numa espécie de Ágora Digital, demonstra Bauman (2001).

Por isso, Bauman (2001) faz uma comparação com as doenças, estas sempre de domínio privado e individual, assim como o diagnóstico e o tratamento delas, as preocupações também são de domínio privado e individual, assim como a forma de resolvê-las, mas o tratamento dos impasses individuais está no domínio público, portanto há muita exposição do privado no público - coletivo.

Bauman (2001) assevera que a comunidade, no mundo Pós-Moderno hoje, é a última relíquia das utopias, que ela é a promessa de um refúgio imaginário, que representa o pertencimento, mas que na realidade é o local de controle e pressões sociais. Pois,

> Longe de ser uma cura para o sofrimento nascido do abismo não-transportado e aparentemente intransponível entre o destino do indivíduo *de jure* e o indivíduo *de facto*, são os sintomas e às vezes fatores causais da desordem social específica da condição da modernidade liquida. (Bauman, Zygmunt, 2001, p. 230).

Na Modernidade o tempo era um tempo que tinha uma história, já na Modernidade Líquida há uma aparente aniquilação do tempo que agora está submetido à tirania da velocidade, cujo maior adversário é a lentidão. Com o espaço se dá o mesmo, antes tinha uma história, era linear, tinha progresso contínuo, podia ser planejado, agora é fluxo e uma mera passagem (Bauman, 2001).

Para Bauman (2001), a instantaneidade, como eliminação do intervalo, conduz o indivíduo a uma cultura e uma ética num território desconhecido, onde os pilares tempo-espaço se tornaram líquidos e insustentáveis. Ou seja, a vida se torna precária por causa da instantaneidade.

Então, na Modernidade Líquida, a sedução da sociedade de consumo adquiriu efeitos soporíferos por meio de espetáculos e de entretenimento, afirma Bauman (2001).

Bauman (2001) aponta que na Modernidade Líquida o jogo de domínio adquiriu um novo modelo, agora está entre o mais rápido *versus* o mais lento, na era da Modernidade o jogo de domínio estava entre o maior *versus* o menor. Hoje as relações de poder foram alteradas significativamente, ganha ou tem vantagem quem é mais veloz e não o maior.

Agora, o destino de um indivíduo é demonstrado como um sintoma, causado pela desordem social atual na qual ele não fracassa sozinho e como consequência gera os efeitos desta desordem em seu próprio corpo, declara Bauman (2001).

Por isso, Rosa (2019) afirma que a apropriação humana sobre o tempo atual não foi bem sucedida, ao invés de se ganhar tempo e aproveitá-lo, o que ocorreu foi uma transformação das estruturas temporais, a aceleração.

Para Rosa (2019) o tempo representa uma categoria-chave para se entender o humano social e que uma sociedade só é moderna quando se estabiliza dinamicamente. Sinais deste dinamismo são percebidos na compulsão ao crescimento econômico, na compulsão à continua inovação social e na compressão espaço-temporal, então, uma desestabilização. Rosa (2019) declara que em cada período da história, no "tempo presente" ocorria um "tempo de crise" e de avanços, que também passou por um processo de aceleração, que antes era mais lento e que agora na Modernidade é mais rápido. Exemplo disso é a velocidade de comunicação, antes cartas levavam meses para chegar ao destino, hoje as mensagens chegam quase que imediatamente online.

Segundo Rosa (2019) a aceleração do tempo deixou marcas que se pode observar pela lente da própria História. Por analogia se pode observar, pela lente da História, que desde a revolução política de 1989, quando ocorreu a queda do muro de Berlin e o fim da Guerra Fria, se deu o início revolução digital nas comunicações e que somado ao processo de interligação global, ocorreu uma nova aceleração exponencial em comparação às anteriores que foram lineares, uma aceleração exponencial muito rápida, vertiginosa, sem precedentes e que ainda não foi assimilada por nós, estabelecendo um paradoxo temporal analógico e digital transgeracional.

Rosa (2019) faz uma consideração importante sobre as gerações atuais, estas não aprendem mais com seus antepassados, o antigo conjunto de saberes e de conhecimentos se tornaram obsoletos para eles e que por conta desta aceleração temporal atual uma grande mudança nas relações sociais está em franco desenvolvimento. Para o autor, a Modernidade Clássica vigente até a metade do sec. XX está em plena erosão.

Rosa (2019) acrescenta mais, que o indivíduo da sociedade pós-tradicional ainda está vinculado à uma estrutura lógico – temporal imutável, ou seja, se é individuo no presente, se foi individuo no passado ou se será no futuro.

Para Rosa (2019) a aceleração acontece com o auxílio de alguns motores que a impulsionam, são eles, o motor - econômico com seu jargão "tempo é dinheiro" trazendo a promessa de riqueza, o motor - cultural que propaga a crença de que uma vida só é boa quando se aproveita todas as oportunidades possíveis, o motor - socioestrutural sistêmico que é composto por sistemas autônomos interdependentes, que funcionam separados, cada um tem sua própria lógica e por isso provocam instabilidades constante.

Contudo, o poder, a guerra e a velocidade ainda são ferramentas de aceleração institucional que só o Estado e o Exército possuem, afirma Rosa (2019). Pois, no plano institucional, os únicos agentes

capazes de produzir aceleração maciça, rápida e coercitiva são o Estado e o Exército, pois só estes detêm o monopólio legítimo da violência, da capacidade de mobilização total**,** do poder de reorganizar estruturas sociais em larga escala e do controle sobre infraestruturas de velocidade.

Rosa (2019) diz que

> em sua forma geral a tese aqui defendida significa que o ritmo médio da vida se acelerou continuamente desde o início da Modernidade, ainda que não de forma linear, mas em surtos interrompidos por pausas e pequenas inversões de tendência. (Rosa, Hartmut, 2019, p. 235).

Então, para Rosa (2019) a aceleração contemporânea, por ser uma estrutura inevitável desta Modernidade, o tempo deixou de ser vivido como experiência, agora é vivenciado como um recurso escasso e urgente.

A aceleração promove a perda de sincronia entre os diversos tempos, entre o tempo lógico e cronológico, pois o tempo corre simbolicamente muito rápido, cujo movimento é de fluxo contínuo e intenso que ele, o tempo, é percebido como estagnado, fruto de uma alteração sensorial e não real, diz Rosa (2019).

Enfim, Rosa (2019) alerta que se deve acionar o freio de emergência agora, mesmo parecendo uma utopia. Sugere que vale a pena uma pausa no tempo individual, que cada um de nós possa administrar seu próprio tempo.

A partir disso, Han (2024), declara que a ausência de negatividade, aquela na qual não há mais limites, regras, fronteiras, resistências, obrigações, não se obedece, que eram características da sociedade anterior se dá oportunidade para o excesso de positividade, justamente o oposto da negatividade, marcada pela performance, otimização, motivação, autoaperfeiçoamento constante por se julgar empreendedor de sí, se tornou uma patologia no sec. XXI. Han (2024) também diz que a alteridade, que é a relação com o outro, deixou de ser relevante e entrou em cena a “diferença”, cujo relacionamento com o outro se tornou uma função, um simples objeto virtual. Sem dúvida, uma diferença significativa pós-moderna.

Para Han (2024), há atualmente uma violência neuronal ou uma violência pela dissonância cognitiva, na qual o sujeito pratica contra sí mesmo uma autoagressão no lugar do autocuidado, por causa do excesso de positividade gerada nele pelas novas formas de violências via online, violências imanentes do sistema, que o sujeito não discerne nem percebe por ser inacessível a sua percepção direta, a não ser que haja um processo de autorreflexão intencional. Para tal, tem que ser despertado.

Han (2024) demonstra que as antigas sociedades disciplinares como os hospitais, asilos, presídios, quartéis, colégios internos, fábricas, apresentadas por Foucault na Hermenêutica do Sujeito com maestria em sua filosofia, agora deram lugar a novas sociedades como as academias fitness, os prédios elegantes de escritórios, os bancos, os shopping centers, os aeroportos gigantes, aos laboratórios de genética onde se multiplicam as fertilizações *in vitro* (FIVs).

A antiga sociedade da obediência à disciplina deu lugar a uma sociedade de desempenho, cujos cidadãos são desafiados a serem sujeitos de desempenho e produção, os empresários-de-sí. Observa-se aqui a ausência de negatividade versus o excesso de positividade, pondera Han (2019).

Por isso, Han (2024) afirma que a depressão que estes sujeitos experimentam não se dá por estarem cheios de afetos tristes e infelizes, mas por estarem esgotados pelo esforço de serem eles mesmos, de serem senhores soberanos de si mesmo e pela violência da autoexigência.

Han (2024) argumenta que o excesso de positividade se manifesta por agitação psicomotora, por ansiedade, por insatisfação, por impulsividade, oriundos do excesso de informações, pelos muitos estímulos que recebe na comunidade digital, como a tendência de ser multitarefa, que por extensão promove estado de mania que pode culminar no *infarto da alma* (grifo meu) por causa dos excessos que recebe cotidianamente.

> O sujeito do desempenho da modernidade tardia não se submete a nenhum trabalho compulsório. Suas máximas não são a obediência, lei e cumprimento de dever, mas liberdade e boa vontade. Do trabalho, espera acima de tudo alcançar prazer (Han, Byung-Chul, 2024, p. 90).

Por isso, Han (2024) propõe uma Pedagogia do Ver, ou seja, que se abram os olhos para habituá-los ao se deixar-aproximar-de-si por meio da paciência e, sobretudo, do descanso.

Han (2024) define a sociedade do cansaço como sendo aquela que lentamente se desdobra numa sociedade de doping, um doping que possibilita um desempenho sem desempenho, de aparência estagnada, de cansaço solitário, que atua individualizando, isolando e alienando o indivíduo que vive nela, mesmo com muitas outras pessoas perto, ao lado dela – incluindo o círculo familiar.

O cansaço profundo afrouxa as presilhas da identidade, conclui Han (2024).

2.3 MEDICINA DA ALMA, PSICOLOGIA E PSIQUIATRIA

Pelo exposto acima, Ghiraldelli Júnior (2012) afirma que quem precisa se autodescobrir e/ou porque está com a alma doente pela Modernidade Contemporânea podem necessitar de uma medicina especial, a Medicina da Alma, aquela praticada por filósofos, os médicos da alma.

Para Perez (2007) a busca por uma Medicina da Alma e do Corpo ocorre há pelo menos 2.500 anos e que ao longo da História, a Filosofia já foi matemática com Pitágoras, revolucionária com Jean-Paul Sartre, contemplativa com Santo Agostinho, conservadora com Martin Heidegger, extratemporaria com Immmanuel Kant, iconoclasta com Friedrich Nietzsche, da suspeita com Karl Marx, estes filósofos foram artesãos da própria existência e terapeutas de si mesmos, pois tinham sabedoria e singularidade. Desta forma, Perez (2007), acrescenta que existem diversos métodos filosóficos de cura da alma, mediado por filósofos que se utilizarão de conceitos filosóficos transtemporais para tal, segundo a singularidade do próprio filosofo.

Por sua vez, Simanke (2019) acrescenta que desde sua origem na Grécia, a Filosofia reflete sobre a loucura e a classifica da seguinte forma, loucura erótica, loucura profética, loucura de êxtase, loucura poética, relacionadas respectivamente a Eros, a Afrodite, a Apolo, a Dionisio, às Musas inspiradoras. Segundo Simanke (2019), as mesmas formas de loucura, mania ou tolice são atuais e têm sido objeto de estudo e observação comuns e interrelacionados entre a Filosofia e a Psiquiatria e que no Brasil há um interesse no diálogo entre elas e seus saberes.

Para Martins (2004) a Medicina da Alma tem duas áreas indissociáveis, o corpo e a alma, onde a Medicina tradicional trataria do corpo e a Filosofia trataria da alma, numa apropriada relação terapêutica holística.

Porém, Martins (2004) declara que a Filosofia no Brasil, apesar de refletir, estudar, apontar problemas e soluções na área da Saúde, não conquistou o reconhecimento e prestígio da nossa sociedade.

Packter (1997) afirma que para a Filosofia Clínica não existe a noção de normal *versus* patológico, não existe a noção de doença mental versus normalidade, para este autor ao se compreender a estrutura de pensamento de sujeito significa entender qual o momento existencial dele.

Packter (1997) esclarece que para se conhecer e tratar de uma estrutura de pensamento é necessário que o filósofo investigue: 1. como o mundo parece para o sujeito, 2. O que ele acha de si mesmo, 3. Sua habilidade sensorial-abstrata, 4. Suas emoções, 5. Seu pré-juízo. Packter (1997) afirma que o filósofo terapeuta terá o conhecimento da autobiografia do sujeito e assim poderá organizar

conceitos da Filosofia para embasar a estrutura de pensamento dele e minimizar os impactos afetivos de suas questões existenciais, ensinando-o a se autoconhecer e se autoanalisar. Desta forma o filósofo faz uso do método dialógico em seus atendimentos, finaliza Packter (1997).

Enfim, o tratamento filosófico é aquele no qual duas pessoas conversam filosoficamente sobre a vida e sobre a existência.

Quanto a Psicologia, Bock & Furtado & Teixeira (2005) dizem que a matéria-prima dela é o homem em todas as suas expressões, as visíveis como os comportamentos e as invisíveis como os sentimentos e afetos, as singulares como ser o que é, as genéricas como o porquê; se é como é. Afirmam que o homem-corpo, o homem-pensamento, homem-afeto, homem-ação é o que sintetiza a subjetividade humana, sempre singular e individual.

Bock & Furtado & Teixeira (2005) demonstram que o trabalho do psicólogo é promover Saúde Mental, a fim de que o sujeito desenvolva uma maior e melhor compreensão de si mesmo como indivíduo e lide com seu cotidiano visando uma melhor qualidade de vida. Para tal, faz uso da psicoeducação e da psicoterapia.

Quanto a Psiquiatria, Kaplan & Sadock (1993) dizem que esta especialidade médica atualmente traz os avanços alcançados pelas Neurociências que ajudaram a atualizar a classificação sistemática das doenças, melhorar os diagnósticos e os tratamentos da doença mental e seus transtornos. Eles apontam para um outro avanço importante que foi a ampliação dos métodos terapêuticos com a descoberta de novos psicofármacos e acrescentam que outros avanços científicos no campos dos fatores biológicos – genéticos, psicológicos e sociológicos agregaram valor para a prática psiquiátrica hoje em dia.

Kaplan & Sadock (1993) declaram ainda que a Psiquiatria na prática clínica atual deve enfatizar os comportamentos humanos e sensíveis, aos invés de enfatizar a doença psiquiátrica. Afirmam também que a Psiquiatria e a Antropologia - o estudo da existência humana, estão envolvidas com o entendimento do comportamento humano seja ele saudável ou não.

Kaplan & Sadock (1993) afirmam também que a Psiquiatria hoje busca fazer ações preventivas para diminuir o aparecimento, a duração e a capacidade residual de uma doença mental e seus transtornos, cuja ação clínica deve apresentar rigor em diagnosticar, medicar, planejar, objetivar o melhor tratamento que deve ser aplicado ao paciente.

Desta forma, a Psiquiatria como especialidade médica, visa o emprego de intervenções que incluem estratégias de cuidado integral, uso de medicamentos, avaliação da condição clínica geral do paciente e realizar psicoterapias, concluem Kaplan & Sadock (1993).

Em 2026, o NESP - UnB (Núcleo de Estudos em Saúde Pública da Universidade de Brasília) publicou alguns dados preliminares do estudo *O impacto da Tecnologia na Saúde Mental* que mapeou em Pesquisa quais os transtornos mentais foram causados pelo vício em tecnologia digital, tais como, dependência digital, desordem de jogo, nomofobia – ansiedade extrema de ficar sem conexão, obsessão em tirar *selfies* e postá-las nas redes para receber curtidas, ato de ignorar alguém para olhar o celular, *cybercondria* – pesquisar de forma maníaca sintomas de doenças na internet, depressão do Facebook provocada pelo excesso ou falta de interações online, entre outras.

Porém, Caro-Mantilla (2026) questiona: Adicções Tecnológicas são enfermidades ou conduta adaptativa da sociedade atual?

3 CONSIDERAÇÕES

"A partir da Existência Contemporânea Líquida, Acelerada e Cansada, quais intervenções que a Filosofia Prática pode realizar para atenuar os efeitos existenciais contemporâneos?", esta minha questão de Pesquisa tem várias rotas filosóficas possíveis para obtenção de respostas reflexivas. Minha intenção foi me manter focado na proposta do curso "Filosofia e Autoconhecimento: sentidos e aplicações".

Entre todas as rotas possíveis apresentadas durante o curso para refletir sobre Filosofia, Autoconhecimento, sentidos e aplicações foram nas teorias de Zygmunt Bauman sobre a Modernidade Liquida, de Hartmut Rosa sobre Aceleração - a transformação das estruturas na Modernidade e de Byung-Chul Han sobre a Sociedade do Cansaço que encontrei o conteúdo necessário que me interessa para refletir sobre a Existência Contemporânea e propor algumas intervenções filosóficas práticas ou de um tratamento filosófico possível para aliviar algumas tensões existenciais de nossos dias.

E a Filosofia Existencial tem contribuído muito para a investigação e compreensão sobre a humanidade desde o séc. XIX. Agora na época contemporaneidade terá um papel relevante, como foi no Pós-Guerra Mundial no sec. XX, momento em que a humanidade sofreu uma profunda ferida existencial. Algo que, talvez, possa ser comparado como que vivemos hoje, não por uma ferida existencial, mas pelo desconforto por mudanças tão rápidas provocadas pelo avanço tecnológico, pela recente crise sanitária, pela polarização político-ideológica, pelo surgimento da Inteligência Artificial

(IA). Desta forma, o processo de adaptação biopsicossocial existencial fica lento. Lento, inclusive, é uma palavra-chave, com significado singular na contemporaneidade. São tantas inovações acontecendo ao mesmo tempo nas áreas humanas, sociais, tecnodigitais, sem esquecer das questões climáticas, que uma assimilação delas é lenta. Será o despertar um "novo mal-estar na civilização", cuja angústia existencial gera um pessimismo latente, observada nas conversas cotidianas? O Estado da Arte deste Artigo pesquisou alguns filósofos que estudaram a Existência no âmbito histórico e alguns filósofos e sociólogos que estudaram a Sociedade Moderna Contemporânea como Líquida, Acelerada e Cansada.

Assim, sobre a Existência, os filósofos expuseram que ela, por convenção, não pode ser definida, mas analisada, que em cada período histórico adquiria as características próprias da época em questão, que por se sucederem, foram ampliando os conhecimentos e ampliando a compreensão existencial, desde a Grécia Antiga até nossos dias. Sempre pautada pela curiosidade, pelo espanto e pela pesquisa. Mais recentemente, após a globalização, as fronteiras geopolíticas ganharam o modo virtual, dando lugar a uma nova forma de integração entre indivíduos, sociedades, culturas, ideologias, posicionamentos políticos polarizados, o aumento das intolerâncias em nível mundial.

O excesso de comunicação, de falas, opiniões, de posicionamentos cada vez mais individualizado está criando uma "confusão de línguas" e prejudicando o diálogo.

Algumas questões fundamentais da Filosofia Existencial são, a Ética, a Espiritualidade, a Alteridade, a Totalidade, a Diferenciação, a Dialética, a Metafisica, a Liberdade Espiritual, a Historicidade Existencial, Dimensão Transcendente, o cuidado de sí, entre outras. Estas áreas quando se combinam, se cruzam, são intersectadas, transversalizadas, rizomadas, dão elementos para pesquisas, para questionamentos, reflexões, debates e intervenções para aprofundar um melhor entendimento do homem no mundo. Assim, se pode observar, admirar e usufruir da beleza da Existência.

Outros filósofos-sociólogos pesquisados no Estado da Arte, estudaram mais especificamente a Sociedade Moderna Contemporânea e fizeram contribuições importantes para interpretação da Existência neste momento, como uma radiografia e o elemento comum entre eles é a questão da hiperconexão que tem alterado os eixos existenciais e civilizatórios.

Pela leitura destes acadêmicos sobre o contemporâneo, se tem o conceito Modernidade Liquida de Zygmunt Bauman que nos desafia sobre a necessidade de uma Teoria Crítica, que emancipe os indivíduos que facilmente são atraídos pelo consumo, que a insatisfação da vida privada tem colonizado a vida pública, jogando as mesmas na Ágora Virtual e o destino hoje é um sintoma.

O conceito Aceleração de Hartmut Rosa prova que o tempo sofreu uma compressão, que por acelerado demais gera a perda da sincronia entre o cronológico e lógico dando a sensação de tempo estagnado, sem movimento e que a tendência às compulsões econômicas, de sucesso, de chegar ao topo são mais frequentes, e pela perda das tradições dos antepassados e de seus saberes, conhecimentos e cultura. E que, agora, se deve acionar o freio de emergência.

O conceito Cansaço de Byung-Chul Han traz a informação que o excesso de positividade, na qual "eu tudo posso" é constante e expõe o sujeito a uma violência neuronal, que o torna um auto-violento, hetero-violento, de excessos, e quando a depressão emocional encontra a depressão existencial, ocorre o platô do cansaço, o estado de doping. Há uma emergência evidente neste momento. Reconhecer-se, ter paciência e descansar é o princípio da cura da alma.

A Filosofia como a Medicina da Alma de Paulo Ghiraldelli Jr. e Lúcio Packter e desenvolvida por outros filósofos práticos que vão além de ensinar a filosofar, que podem realizar diagnósticos existenciais, a partir de alguns pressupostos apresentados acima e propor um tratamento, não psicológico, mas filosófico para promover reflexões, esclarecer, ajudar, compreender, atenuar os efeitos existenciais contemporâneos é imprescindível hoje. Para, Enfim, produzir autoconhecimento para ataraxia - tranquilidade da alma, eudaimonia - florescimento humano, vida boa e areté - excelência ética e intelectual.

Medicina da Alma sem dispensar as importantes contribuições da Psicologia e da Psiquiatria.

Tema que comporta mais ainda pesquisas, estudos, debates e reflexões.

REFERÊNCIAS

ABBAGNANO, Nicola. **Dicionário de Filosofia**. São Paulo: Ed. WMF Martins Fontes, 2012.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade Liquida.** Rio de Janeiro: Zahar Editores, 2001.

BOCK, Ana & FURTADO, Odair & Teixeira, Maria de Lourdes. **Psicologias – uma Introdução ao Estudo de Psicologia.** São Paulo: Ed. Saraiva, 2005.

BORNHEIM, Gerd. A. **Introdução ao Filosofar.** São Paulo: Ed. Globo, 1978.

CARO-MANTILLA, Maria Magdalena. **Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa?** Medisur [revista em Internet]. 2017 [citado 2026 Ago 21]; 15(2):[aprox. 9.p]. Disponível em: https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/3279. Acesso em 21.Ago.2026.

COMO NOSSOS PAIS. Intérprete: Belchior. Compositor: Antônio Carlos Gomes Belchior Fontenelle Fernandes. In: Alucinação. Intérprete: Belchior. Rio de Janeiro: PolyGram, 1976. 1 disco de vinil, lado A, faixa 2 (4 min e 37 segundos).

Convergência Figital. Disponível em: Phygital é a nova tendência do marketing digital | Mundo Corporativo - UAI. Pesquisado em 09.Jul.2026.

GHIRALDELLI JUNIOR, Paulo. **A Filosofia como Medicina da Alma**. Barueri, SP: Manole, 2012.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço.** Petrópolis, RJ: Ed. Vozes Nobilis, 2024.

JOLIF, Jean-Yves. **Compreender o homem.** São Paulo: Ed. Herder, 1970.

KAPLAN, Harold & SADOCK, Benjamin. **Compêndio de Psiquiatria – Ciências Comportamentais – Psiquiatria Clínica.** Porto Alegre: Ed. Artes Médicas Sul, 1993.

MARTINS, André. Filosofia e Saúde: métodos genealógico e filosófico-conceitual. **Caderno Saúde Pública.** Rio de Janeiro, 20(4):950-958, jul-ago, 2004. Disponível em: Brasil - Filosofia e saúde: métodos genealógico e filosófico-conceitual Filosofia e saúde: métodos genealógico e filosófico-conceitual.

NESP – UnB. **O Impacto da Tecnologia na Saúde Mental.** Disponível em: Saúde Mental | Veja 12 transtornos mentais ligados ao excesso de tecnologia: 'É quase uma pandemia silenciosa' – NESP. Acesso em 19.Ago.2026

OLSON, Robert G. **Introdução ao Existencialismo.** São Paulo: Ed. Brasiliense, 1970.

PACKTER, Lúcio. **Filosofia Clínica - Propedêutica.** Porto Alegre: Ed. AGE, 1997.

PENHA, João. da. **O que é Existencialismo.** São Paulo: Ed. Brasiliense, 2004.

PEREZ, Daniel Omar (org.). **Filósofos e Terapeutas – em torno da questão da cura.** São Paulo: Ed. Escuta, 2007.

ROSA, Hartmut. **Aceleração - a transformação das estruturas na Modernidade.** São Paulo: Ed. Unesp, 2019.

SIMANKE, Richard Theisen. As implicações filosóficas da loucura em nova chave: a Filosofia da Psiquiatria no Brasil. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental,** São Paulo, 22(4), 969-976, dez. 2019. Disponível em: scielo.br/j/rlpf/a/kKvJXYHnSy9TzLFJxHXNyHn/?format=pdf&lang=pt&ilang=pt_BR. Acesso em 19.Ago.2026.