

Ansiedade e a importância do ócio

Por Aline Lopes Nogueira



A ansiedade tem se consolidado como um dos principais fenômenos psicopatológicos da contemporaneidade. Longe de ser apenas uma resposta adaptativa ao estresse, ela assume hoje contornos epidêmicos, atravessando diferentes faixas etárias e contextos socioculturais.

Segundo a Psicóloga Aline Lopes Nogueira a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) compreende a ansiedade como resultado da interação entre pensamentos disfuncionais, respostas fisiológicas intensas e comportamentos de evitação ou hiperativação. Inserida em um contexto social marcado pela hiperprodutividade, hiperconectividade e comparação constante, a ansiedade deixa de ser apenas individual e passa a refletir uma organização social adoecedora.

A lentidão tem uma importância brutal na experiência humana. Entretanto, a ideia de estar sempre produzindo, sempre dando conta do recado, tem contribuído significativamente para o aumento dos quadros ansiosos. A vida contemporânea, acelerada e performática, transforma o sujeito em fiscal de si mesmo, produzindo sofrimento psíquico silencioso e persistente.

Na TCC, a ansiedade é compreendida como uma antecipação catastrófica do futuro. O indivíduo ansioso tende a superestimar ameaças e subestimar seus próprios recursos de enfrentamento. Pensamentos automáticos como “se eu parar, vou fracassar”, “não posso errar” ou “preciso dar conta de tudo” estruturam esquemas cognitivos rígidos, frequentemente associados a crenças centrais de inadequação, desvalor ou desamparo.

Comportamentalmente, esses esquemas se expressam por meio da hiperprodutividade. Fazer mais, ocupar todo o tempo, evitar o silêncio e o ócio tornam-se estratégias de enfrentamento que, embora aliviem momentaneamente a ansiedade, acabam por reforçá-la no longo prazo. O descanso passa a ser percebido como ameaça, e não como necessidade humana.



Hiperprodutividade, comparação social e sofrimento psíquico

Jonathan Haidt, ao analisar a saúde mental na sociedade contemporânea, destaca o impacto da cultura da comparação constante, intensificada pelas redes sociais. A exposição contínua a padrões irreais de sucesso, felicidade e desempenho contribui para o aumento da ansiedade, especialmente em adolescentes e jovens adultos. A mente passa a operar sob um regime de avaliação permanente, em que o valor pessoal está condicionado à performance.

Esse cenário dialoga diretamente com as reflexões do filósofo Byung-Chul Han, que descreve a sociedade atual como a sociedade do desempenho. Nela, o sujeito não é mais explorado por um outro externo, mas por si mesmo. A autoexploração, travestida de liberdade e produtividade, gera exaustão, ansiedade e, em muitos casos, depressão. O sujeito torna-se algoz de si próprio.

A ausência de pausa e o medo do encontro consigo mesmo

Existe uma necessidade humana fundamental de pausa, descanso e contato com o ócio. É na desaceleração que se abre espaço para a contemplação do cotidiano, da beleza e da própria experiência emocional. No entanto, para muitos indivíduos, especialmente aqueles com mundos internos conturbados, o ócio é vivido como ameaça.

A pausa convoca o olhar para dentro. Silencia estímulos externos e permite que emoções, sentimentos e conflitos emergentes sejam percebidos. Para alguns, esse encontro é vivido com intenso desconforto. Como resposta, retorna-se ao ciclo da hiperprodutividade não por desejo de realização, mas por pavor dos próprios conteúdos internos. Produzir torna-se uma forma de anestesia psíquica.

Do ponto de vista cognitivo-comportamental, esse movimento pode ser compreendido como um padrão de evitação experiencial: evita-se sentir, pensar ou entrar em contato com emoções dolorosas por meio da ação incessante. Contudo, aquilo que é evitado tende a retornar com maior intensidade, frequentemente sob a forma de sintomas ansiosos ou depressivos.

Ansiedade, depressão e o corpo como limite

Quando a ansiedade se prolonga e o organismo já não consegue sustentar níveis elevados de ativação fisiológica, pode ocorrer um colapso adaptativo. A depressão, nesse sentido, pode ser compreendida como um mecanismo de defesa do corpo e da psique. Enquanto a ansiedade empurra o sujeito para fora, exigindo ação constante, a depressão impõe uma parada.

A redução de energia, a perda de interesse e o recolhimento característicos da depressão podem ser lidos, simbolicamente, como um convite — ainda que doloroso — ao olhar para dentro. Trata-se de um limite imposto quando todos os sinais anteriores foram ignorados.

Implicações terapêuticas na TCC

Na prática clínica cognitivo-comportamental, o trabalho com a ansiedade envolve a identificação e reestruturação de pensamentos disfuncionais, o desenvolvimento de estratégias de regulação emocional e a modificação de padrões comportamentais de evitação ou hipercontrole. Aprender a tolerar a pausa, o silêncio e o ócio torna-se parte fundamental do processo terapêutico.

A terapia oferece um espaço seguro para que o indivíduo possa entrar em contato com seus conteúdos internos sem a necessidade de fuga pela hiperprodutividade. Gradualmente, o descanso deixa de ser associado à culpa e passa a ser compreendido como cuidado.

Considerações finais

A ansiedade contemporânea não pode ser compreendida apenas como um fenômeno intrapsíquico. Ela é também reflexo de uma cultura que valoriza o excesso, a velocidade e o desempenho ininterrupto. A partir da perspectiva cognitivo-comportamental, torna-se possível compreender como esses valores são internalizados e mantidos por meio de esquemas cognitivos disfuncionais.

Resgatar a lentidão, a pausa e o ócio não é um luxo, mas uma necessidade psíquica. Em um mundo que exige produção constante, desacelerar pode ser um ato de saúde mental.

Referências Bibliográficas

BECK, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. Porto Alegre: Artmed, 2013.

HAIDT, Jonathan. A geração ansiosa: como a grande reconfiguração da infância está causando uma epidemia de transtornos mentais. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.

HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.