

Comportamento

Nas redes sociais, o comportamento performático transforma a rotina ao expor produtividade, visibilidade e valor pessoal no dia a dia

POR GIOVANNA RODRIGUES*

Produzir, aparecer, render, crescer. Na sociedade atual, o sucesso parece, cada vez mais, ligado a como somos vistos pelos outros, no trabalho, nas relações, no corpo e, principalmente, nas redes sociais. Ser uma pessoa produtiva deixou de ser apenas sobre habilidades profissionais e passou a influenciar a forma como cada um constrói sua identidade, mede sua autoestima e se percebe no mundo. O problema é que, quando a vida vira uma entrega constante, o custo emocional costuma ser alto.

Nas redes sociais, a palavra “performático” tem surgido com frequência, sendo usado para descrever comportamentos e posturas que parecem construídos mais para serem vistos e avaliados pelos outros do que para refletir um sentimento ou experiência genuína. O termo virou rótulo popular para algo que parece exagerado, calculado ou feito para impressionar.

A expressão virou estereótipo específico em alguns casos. Na literatura, por exemplo, a “leitura performática” dita o hábito de escolher um livro para impressionar e se mostrar leitor, como uma obra clássica ou um livro com temas políticos. Já homens com certos hábitos com intenção de capturar atenção de mulheres são chamados de “homens performáticos”.

Alguns hábitos comuns, como ir ao cinema sozinho, fazer uma corrida, ler em público ou escolher alguma bebida específica, podem ser tratados como performances por muitos que acreditam que aquilo é uma farsa, feito apenas para ser compartilhado.

Outro caso comum também é a performance de produtividade. Parecer mais ocupado, acordar muito cedo, estudar e trabalhar até o ponto de exaustão, tudo feito para ser rotulado como esforçado ou trabalhador.

Do ponto de vista mental, a psicóloga Silvia de Oliveira explica que uma pessoa performática é aquela que passa a medir seu valor pessoal a partir do que faz e do que entrega. “A identidade começa a ser baseada na produtividade, nos resultados e na aprovação dos outros. Aos poucos, o ‘ser’ fica condicionado ao desempenho, e existir sem produzir pode gerar angústia”, afirma. Nesse cenário, descansar passa a causar culpa, errar vira algo inaceitável e o reconhecimento se transforma em uma espécie de recompensa emocional.



Para Eliana Farias, coordenadora do curso de psicologia do Centro Universitário Braz Cubas, vivemos uma grande mudança na forma como nos relacionamos e nos enxergamos. Segundo ela, saímos de uma sociedade em que as regras vinham de fora para uma em que a cobrança vem de dentro. “Hoje, a pessoa se autoexige o tempo todo. Ser produtivo virou sinônimo de ser uma pessoa ‘boa’, enquanto descansar parece perda de tempo”, explica.

A ideia de algo performático nas redes sociais está ligada à maneira como as plataformas digitais funcionam: tudo pode ser visto, medido, comparado e pontuado; curtidas, visualizações, seguidores e comentários se tornam indicadores de valor social. Essa lógica favorece comportamentos que buscam maximizar a visibilidade, muitas vezes mais do que expressar um sentimento ou realidade interior.

Esse fenômeno está no centro de debates sobre cultura on-line. Quando alguém faz algo “performático”, a impressão que se passa é de que a ação tem mais a ver com ser notado do que com ser vivido ou sentido. O resultado dessa lógica é um cansaço constante. “O descanso deixa de ser visto como algo necessário e passa a ser tratado como falha ou apenas como uma pausa para voltar a produzir”, diz Eliana. Esse ritmo intenso contribui para o aumento do esgotamento físico e emocional.

Silvia observa que o desejo de ser produtivo e admirado pode ser saudável, mas se torna sofrimento quando vira obrigação. “A pessoa sente que precisa dar conta de tudo para merecer afeto, reconhecimento ou pertencimento”, afirma. Os sinais aparecem no dia a dia: medo excessivo de errar, dificuldade de desacelerar, sensação constante de não ser suficiente e dependência da aprovação dos outros.