

Comportamento

A sensação de estar desperdiçando tempo faz com que muitas pessoas transformem o lazer em uma obrigação

POR ISABELA COSTA*

A culpa por descansar tem se tornado um sentimento cada vez mais comum em uma sociedade marcada pela produtividade constante. Em meio à pressão para estar sempre ocupadas, muitas pessoas passaram a enxergar o tempo livre como desperdício. Em uma cultura que valoriza o desempenho contínuo, momentos de pausa deixaram de ser vistos como uma necessidade e passaram a despertar ansiedade, autocobrança e sensação de estar ficando para trás.

Para a psicóloga e psicanalista Ana Luiza Lima, esse sentimento está diretamente ligado ao contexto social em que as pessoas vivem. Segundo ela, a lógica capitalista e neoliberal reforça a ideia de que cada indivíduo é o único responsável pelo próprio sucesso, alimentando uma busca incessante por crescimento, qualificação e alta performance. “Nós somos criados com a ideia de que apenas pelo esforço individual conseguiremos crescer na vida. Isso faz com que o sucesso, o bem-estar e a prosperidade pareçam depender exclusivamente de nós”, explica.

Diante dessa lógica, trocar algumas horas de trabalho por descanso pode provocar a sensação de que outra pessoa está produzindo mais e conquistando vantagens. Embora esse sentimento seja compreensível, a culpa por descansar acaba se tornando uma armadilha. A especialista destaca que o excesso de cobrança reduz, justamente, aquilo que sustenta uma vida saudável: criatividade, disposição, felicidade e produtividade. “Quanto mais cansados estamos, menos potência de vida temos”, afirma.

A psicóloga chama atenção para a forma como o descanso é frequentemente desvalorizado. Atividades como assistir a um filme, ler por diversão ou simplesmente não fazer nada costumam receber um julgamento negativo, como se não tivessem utilidade. Para ela, o problema está na maneira como a sociedade atribui valor apenas ao que produz resultados visíveis.

A lógica da produtividade também invade os momentos de lazer. Para Ana Luiza, hobbies deixam de ser espaços de prazer quando passam a ser vistos como oportunidades para gerar renda, produzir conteúdo para as redes sociais ou alcançar um alto nível de desempenho. Em vez de funcionarem como momentos de descanso, atividades antes espontâneas acabam submetidas à mesma pressão aplicada ao trabalho.

Já para o psicoterapeuta Erik Eloy, essa dificuldade de relaxar está diretamente ligada à forma como



Descanso sob julgamento

a sociedade passou a medir o valor das pessoas. Segundo ele, o mundo moderno reforça a ideia de que a importância de alguém depende exclusivamente daquilo que produz, fazendo com que o descanso seja visto quase como uma falha.

“O nosso valor humano foi completamente associado ao que conseguimos entregar ou resolver. Quando tentamos parar, a culpa aparece como se estivéssemos quebrando uma regra invisível”, explica. Para o especialista, a terapia ajuda a identificar a origem desse sentimento e a desconstruir a ideia de que o descanso precisa ser conquistado.

Erik destaca que esse processo também é essencial para prevenir o esgotamento emocional. Ele resalta que o burnout se torna praticamente inevitável quando o silêncio, o lazer e as pausas deixam de ser encarados como necessidades básicas e passam a ser vistos apenas como recompensas depois de longos períodos de esforço.

Um fator que intensifica essa sensação é o excesso de estímulos proporcionado pelas telas e pelas redes sociais.

Segundo Erik, o cérebro é exposto, diariamente, a uma enorme quantidade de informações, projetos, notícias e vidas aparentemente perfeitas, criando a falsa impressão de que sempre existe algo mais importante a ser feito. Enquanto a mente é constantemente bombardeada por possibilidades, a capacidade humana de executar tarefas continua limitada pelo tempo e pelo corpo.

Ao acompanhar, em poucos minutos, dezenas de histórias de sucesso, rotinas produtivas e objetivos alcançados por outras pessoas, cria-se a impressão de que seria possível realizar muito mais do que realmente cabe em um único dia. Como consequência, mesmo depois de cumprir todas as responsabilidades, permanece a sensação de que algo importante ficou para trás. Esse ciclo alimenta um sentimento permanente de insuficiência e faz com que a produtividade nunca pareça suficiente.

A pressão por desempenho também acaba invadindo os hobbies. Erik explica que até atividades escolhidas apenas por diversão podem se transformar em fontes de cobrança quando passam a seguir metas, comparações