

POR QUE REPETIMOS O SOFRIMENTO? UM OLHAR PSICANALÍTICO SOBRE A COMPULSÃO E O MAL-ESTAR NA CIVILIZAÇÃO

Daiane Ferreira Polizel¹

1 – Docente do Curso de Psicologia - Faculdades ASMEC - Ouro Fino – MG
Psicóloga Clínica e Forense; Especialista em Avaliação Psicológica.

RESUMO

Este artigo propõe uma reflexão psicanalítica sobre os mecanismos inconscientes que levam o sujeito a repetir experiências de sofrimento, à luz do conceito de compulsão à repetição desenvolvido por Sigmund Freud. Ao articular a dinâmica da compulsão com o mal-estar descrito em "O Mal-Estar na Civilização" (1930), busca-se compreender como as estruturas sociais e culturais intensificam ou sustentam essa repetição. A análise enfatiza a tensão entre as pulsões individuais e as exigências culturais, considerando a pulsão de morte como elemento central na perpetuação do sofrimento. O trabalho, de natureza teórica, fundamenta-se em revisão bibliográfica das principais obras de Freud e em aportes contemporâneos sobre o tema, visando contribuir para a compreensão da experiência subjetiva no contexto civilizatório atual.

Palavras-chave: Psicanálise; Mal-estar na civilização; Compulsão à repetição.

ABSTRACT

This article offers a psychoanalytic reflection on the unconscious mechanisms that lead the subject to repeat experiences of suffering, in light of the concept of repetition compulsion developed by Sigmund Freud. By articulating the dynamics of compulsion with the discontent described in *Civilization and Its Discontents* (1930), the aim is to understand how social and cultural structures intensify or sustain such repetition. The analysis highlights the tension between individual drives and cultural demands, considering the death drive as a central element in the perpetuation of suffering. This theoretical work is based on a literature review of Freud's major writings and contemporary contributions to the topic, aiming to contribute to the understanding of subjective experience in the context of modern civilization.

Keywords: Psychoanalysis; Civilization and its discontents; Repetition compulsion.

1. INTRODUÇÃO

Desde os primórdios da história humana, o sofrimento tem sido uma presença constante na vida das pessoas. Independentemente das condições sociais, culturais ou econômicas, a

experiência da dor psíquica atravessa gerações e marca a existência de forma profunda. A psicanálise, desde seu surgimento com Freud, buscou compreender não apenas a origem do sofrimento, mas também os modos pelos quais ele se perpetua de maneira quase inevitável no psiquismo.

Sigmund Freud, em seus estudos sobre o inconsciente, demonstrou que muitas vezes o sofrimento não é apenas uma consequência das circunstâncias externas, mas resulta de conflitos internos que o sujeito não consegue elaborar. Em "Além do Princípio do Prazer" (1920), Freud propõe a ideia de que o ser humano não busca apenas o prazer e a evitação do desprazer, como ele acreditava inicialmente, mas parece também compelido a repetir experiências dolorosas, mesmo sem qualquer ganho evidente. Essa observação levou Freud a formular o conceito de compulsão à repetição, um movimento inconsciente em que o sujeito revive, de maneira insistente, situações que remetem a traumas e conflitos não resolvidos.

A psicanálise, então, oferece instrumentos preciosos para investigar essas repetições individuais e coletivas. Por meio da escuta analítica, da associação livre e da interpretação dos atos falhos, sonhos e sintomas, é possível acessar os significados ocultos que sustentam o sofrimento. Freud também já alertava, em "O Mal-Estar na Civilização" (1930), que o preço que pagamos pela vida em sociedade é alto: para viver em grupo, o indivíduo precisa reprimir seus impulsos mais primitivos, e essa renúncia acaba gerando uma culpa difusa, que alimenta a angústia e o sofrimento psíquico.

Assim, a psicanálise não vê o sofrimento apenas como um problema a ser eliminado, mas como uma via de acesso ao inconsciente, um caminho que, se percorrido com cuidado, pode levar o sujeito a se conhecer melhor e, talvez, a encontrar formas mais criativas e menos destrutivas de lidar com sua dor.

Refletir sobre a compulsão à repetição e o mal-estar na civilização nunca foi tão urgente quanto nos dias atuais. Vivemos em uma época marcada pela aceleração dos tempos, pela hiperexposição nas redes sociais, pela constante cobrança por desempenho e sucesso, fatores que, longe de promoverem bem-estar, têm acentuado sentimentos de inadequação, vazio e sofrimento. A explosão dos diagnósticos de transtornos como ansiedade e depressão, que, segundo a Organização Mundial da Saúde (2023), já configuram uma das principais causas de incapacitação no mundo, evidencia que o mal-estar descrito por Freud continua não apenas atual, mas talvez ainda mais agudo.

Em um cenário de rápidas transformações sociais e tecnológicas, muitas vezes o sujeito contemporâneo se vê capturado em ciclos repetitivos de angústia, fracasso e frustração. A compulsão à repetição, tal como formulada por Freud em *Além do Princípio do Prazer* (1920), ajuda a lançar luz sobre essa tendência de retornar continuamente a experiências dolorosas, mesmo em contextos que prometem novidade e liberdade. A modernidade, ao propor uma ideia de felicidade baseada no consumo e na performance, parece reforçar justamente aquilo que Freud descreve como a renúncia pulsional necessária à vida civilizada — uma renúncia que, longe de ser plenamente aceita, é vivida em forma de sofrimento e culpa.

Além disso, assistimos a um aumento alarmante da violência, tanto no espaço íntimo quanto no social. Essa violência pode ser pensada, do ponto de vista psicanalítico, como uma manifestação da pulsão de morte — conceito que Freud introduz para explicar o impulso destrutivo que habita o psiquismo humano e que muitas vezes escapa ao controle consciente.

Portanto, pensar a compulsão à repetição e o mal-estar na civilização hoje não é apenas revisitar conceitos psicanalíticos clássicos; é, sobretudo, buscar compreender as raízes profundas de um sofrimento que parece resistir a todas as promessas de progresso. Em um mundo que insiste em negar a dor e o limite, a psicanálise nos convida a olhá-los de frente, para que possamos, quem sabe, construir outras possibilidades de existência.

Diante desse cenário, o presente artigo tem como objetivo refletir, a partir da teoria psicanalítica, sobre as formas pelas quais a compulsão à repetição e o mal-estar na civilização se manifestam no sujeito contemporâneo. Busca-se compreender como essas dinâmicas inconscientes contribuem para a persistência do sofrimento psíquico, mesmo em uma sociedade que promete — e cobra — a felicidade plena. Através da análise dos conceitos freudianos, pretende-se lançar luz sobre a atualidade dessas questões e provocar uma discussão crítica sobre os caminhos possíveis para lidar com a dor humana no contexto atual.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 A COMPULSÃO À REPETIÇÃO NA OBRA DE FREUD

A noção de compulsão à repetição foi introduzida por Freud em *Além do Princípio do Prazer* (1920), a partir da constatação de que certos comportamentos dos pacientes em análise não podiam ser explicados apenas pela busca do prazer ou pela evitação do desprazer. Freud

observou que, muitas vezes, os indivíduos tendem a reviver situações de sofrimento, mesmo quando essas experiências são claramente dolorosas, desafiando a lógica do princípio do prazer que, até então, parecia governar a dinâmica psíquica.

Enquanto o princípio do prazer visa reduzir as tensões internas, conduzindo o aparelho psíquico a estados de satisfação, a compulsão à repetição aponta para outra realidade: o sujeito, em vez de buscar alívio, repete situações traumáticas, frequentemente sem compreender o porquê. Essa repetição do sofrimento não se configura como uma busca consciente, mas como um movimento inconsciente que parece ter uma força própria.

Diante dessas observações, Freud propôs a existência de uma nova dimensão pulsional: a pulsão de morte. Segundo ele, além da busca pela vida e preservação (ligada às pulsões de vida ou Eros), haveria uma tendência inconsciente à destruição, à repetição do trauma e ao retorno a estados anteriores à vida orgânica. A pulsão de morte, portanto, oferece uma explicação para o paradoxo da repetição do sofrimento: o ser humano não é movido apenas pela busca do prazer, mas também por uma força que o impulsiona a reencontrar a dor e o desamparo originais.

Essa concepção amplia a compreensão do funcionamento psíquico e permite pensar o sofrimento humano não como um acidente de percurso, mas como parte intrínseca da constituição subjetiva.

2.2 O MAL-ESTAR NA CIVILIZAÇÃO

Em *O Mal-Estar na Civilização* (1930), Freud aprofunda a reflexão sobre o sofrimento humano, deslocando seu olhar do âmbito individual para o coletivo. Para ele, a própria organização da vida em sociedade, embora necessária para a sobrevivência, exige do sujeito uma renúncia constante de seus impulsos instintivos, sobretudo daqueles ligados à agressividade e à sexualidade. Essa repressão, ainda que essencial para a convivência social, gera inevitavelmente um sentimento de insatisfação e desconforto.

Freud argumenta que a civilização impõe normas e limites que frustram os desejos mais profundos do indivíduo. Ao internalizar essas exigências sociais, o sujeito desenvolve uma instância psíquica — o superego — que, muitas vezes, age de maneira cruel, gerando culpa e perpetuando o sofrimento psíquico. Assim, o preço da vida civilizada é o mal-estar que se

manifesta de diversas formas: angústia, infelicidade, sintomas neuróticos e, em muitos casos, uma sensação difusa de vazio.

Essa leitura freudiana do mal-estar permite compreender que o sofrimento não é apenas um produto de experiências individuais traumáticas, mas também uma consequência estrutural da vida em sociedade. Ao tentar domar as forças pulsionais que habitam o ser humano, a civilização cria, paradoxalmente, novos focos de sofrimento.

Em diálogo com o conceito de compulsão à repetição, podemos perceber que o sujeito contemporâneo, mesmo imerso em uma cultura que promete constante satisfação, frequentemente se vê capturado em ciclos de frustração e dor. A civilização, ao exigir a repressão pulsional, reforça a tensão interna que, em muitos casos, retorna sob a forma de repetições sintomáticas, como se a história da dor precisasse, incessantemente, ser reencenada.

2.3 INTERSEÇÃO ENTRE COMPULSÃO E CULTURA

A cultura civilizatória, segundo Freud (1930), exige a repressão dos impulsos instintivos para garantir a vida em sociedade. Essa repressão, embora necessária, não elimina os desejos recalçados; ao contrário, ela os empurra para o inconsciente, onde continuam a agir. A compulsão à repetição, nesse sentido, pode ser vista como um efeito dessa dinâmica: o sujeito repete, muitas vezes de maneira inconsciente, situações de sofrimento como uma tentativa falha de dominar ou simbolizar aquilo que permanece como um resto não elaborado.

A repetição, portanto, funciona como um mecanismo de enfrentamento — ainda que precário — do conflito psíquico. Diante da impossibilidade de resolver o sofrimento através da consciência, o psiquismo recorre à encenação repetitiva, como se insistisse numa busca incessante por um desfecho diferente que nunca se realiza.

Ao mesmo tempo, o recalque e a repetição têm um papel paradoxal: eles não apenas mantêm o sofrimento, mas também garantem uma certa ordem no laço social. A repressão dos impulsos mais destrutivos torna possível a convivência humana, enquanto a repetição oferece uma forma de o sujeito dar conta — ainda que de maneira sintomática — das tensões internas provocadas pelas exigências culturais.

Assim, cultura e compulsão se entrelaçam, criando uma trama complexa onde o sofrimento não é apenas uma falha da civilização, mas também uma de suas engrenagens silenciosas.

3. METODOLOGIA

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa de natureza teórica e qualitativa, fundamentada em revisão bibliográfica. O estudo tem como objetivo refletir, à luz da psicanálise, sobre os mecanismos inconscientes que sustentam a compulsão à repetição e sua articulação com o mal-estar na civilização. A pesquisa se apoia principalmente nas obras de Sigmund Freud, com ênfase em *Além do Princípio do Prazer* (1920) e *O Mal-Estar na Civilização* (1930), além de textos de autores contemporâneos que dialogam com esses conceitos, como Byung-Chul Han e Jacques Lacan. Os textos foram selecionados com base em sua relevância teórica e contribuição para a compreensão da repetição do sofrimento no sujeito contemporâneo. A análise foi realizada por meio da leitura crítica e interpretativa dos materiais, buscando articular os fundamentos psicanalíticos com fenômenos observáveis na atualidade, mantendo o compromisso ético com a complexidade do sofrimento psíquico.

A metodologia adotada permite refletir sobre os modos pelos quais os sujeitos, imersos em exigências culturais cada vez mais intensas, experienciam a repetição do sofrimento e encontram na psicanálise uma possibilidade de elaboração. Trata-se, assim, de uma investigação teórica que visa contribuir para o campo da psicologia, em especial no que diz respeito à compreensão da subjetividade moderna.

4. DESENVOLVIMENTO

4.1 O SUJEITO CONTEMPORÂNEO E A REPETIÇÃO DO SOFRIMENTO

Na contemporaneidade, a compulsão à repetição se evidencia em diversos comportamentos individuais e coletivos que insistem em retornar ao sofrimento. Nas relações interpessoais, por exemplo, é comum encontrar sujeitos que se envolvem repetidamente em vínculos tóxicos, como se uma narrativa emocional dolorosa precisasse ser continuamente encenada. Freud (1920/1996), ao desenvolver o conceito de compulsão à repetição, observou que o sujeito tende a repetir experiências penosas não em busca de prazer, mas por uma força psíquica que escapa ao princípio do prazer: “o indivíduo reproduz, como experiência atual, vivências que não pôde, na época, assimilar psiquicamente”. Essa repetição revela a ação do

inconsciente, que insiste em retornar ao que foi recalçado, na tentativa (falha) de elaborar o trauma.

Esses padrões também se expressam em comportamentos autodestrutivos, como o uso repetitivo de substâncias, os ciclos de autossabotagem ou a dependência de dinâmicas digitais que alimentam a comparação, a inadequação e a angústia. Mesmo quando conscientes das consequências, os sujeitos muitas vezes persistem em caminhos que os conduzem ao sofrimento, indicando que algo, além da razão, comanda seus atos. Como afirma Freud (1920/1996), “o recalçado tende a retornar, e a repetição é, frequentemente, uma forma de lidar com o que não pôde ser simbolizado”.

No plano coletivo, o fenômeno da repetição também se impõe. Guerras, colapsos sociais, autoritarismos e exclusões reaparecem ciclicamente na história, mesmo diante do discurso da evolução civilizatória. Em *O mal-estar na civilização*, Freud (1930/1996) afirma que “a civilização é construída sobre a renúncia aos impulsos” — e essa renúncia, acumulada e muitas vezes forçada, gera tensões que não desaparecem, mas retornam sob outras formas, inclusive destrutivas. A pulsão de morte, como força silenciosa e constante, atravessa os vínculos humanos, desmentindo a ilusão de progresso linear. O sofrimento, nesse contexto, não é um acidente, mas um elemento estrutural que insiste em reaparecer, tanto no sujeito quanto na sociedade.

4.2 O MAL-ESTAR INTENSIFICADO

Se, para Freud (1930/1996), a civilização já exigia, por si só, um certo grau de sacrifício pulsional — em nome da ordem, da segurança e da convivência social —, no cenário contemporâneo essas exigências se amplificaram. A hiperconectividade, o culto à produtividade e a lógica do desempenho constante impõem ao sujeito um estado quase permanente de vigilância, adaptação e aceleração. Nesse contexto, o mal-estar não apenas se mantém, como se intensifica.

O mundo digital, por exemplo, criou um ambiente em que o tempo de descanso, de elaboração psíquica e de silêncio foi drasticamente reduzido. O sujeito contemporâneo se vê impelido a “funcionar” o tempo todo, como uma engrenagem produtiva que não pode parar. Esse ritmo contínuo pode intensificar os efeitos da compulsão à repetição, uma vez que o excesso de estímulo e a falta de espaço simbólico dificultam o trabalho psíquico de elaboração.

O sofrimento, então, não encontra palavra — e quando não é simbolizado, repete-se em ato, como já nos advertia Freud (1920/1996).

Além disso, o ideal de felicidade constante, reforçado pelas redes sociais e pelos discursos de auto aperfeiçoamento, aprofunda o sentimento de inadequação e fracasso. Aquilo que deveria servir como realização se torna, paradoxalmente, fonte de angústia. Nesse sentido, o sujeito contemporâneo se encontra cada vez mais dividido entre o que a cultura exige e aquilo que ele é capaz de oferecer sem se perder de si mesmo. Como aponta Han (2015), em *A sociedade do cansaço*, vivemos num tempo em que a violência não vem mais de fora, mas é introjetada como autocobrança, transformando o sujeito em explorador e explorado de si próprio.

Essa intensificação do mal-estar não é, portanto, acidental. Ela está profundamente enraizada no modo como a cultura contemporânea organiza o tempo, os vínculos e a subjetividade. E quando o sofrimento não pode ser acolhido pela palavra ou pelo outro, ele se repete — seja na forma de sintomas, seja na forma de colapsos psíquicos ou sociais.

4.3 A FUNÇÃO DA PSICANÁLISE

Diante de um cenário em que o sofrimento se repete, o papel da psicanálise se revela como uma via potente de escuta e elaboração. Diferentemente de práticas que buscam respostas rápidas ou normatizações do comportamento, a psicanálise oferece um espaço onde a repetição pode ser acolhida, nomeada e interpretada — não para ser eliminada, mas para que o sujeito possa tomar alguma posição diante dela.

Freud (1920/1996), ao conceituar a compulsão à repetição, já apontava que a análise não atua no sentido de suprimir essa repetição, mas de escutá-la em sua singularidade. A repetição é compreendida como um caminho pelo qual o inconsciente insiste em se manifestar. Nesse processo, a transferência — esse movimento em que o analisando atualiza no analista relações afetivas e inconscientes vividas anteriormente — torna-se um instrumento clínico essencial. É na transferência que o sujeito repete, e é por meio dela que algo da repetição pode ser simbolizado e transformado.

A escuta analítica, atenta ao que se repete mais do que ao que se diz, permite que o sujeito se depare com as marcas de sua história, muitas vezes encobertas pelo automatismo cotidiano. Como afirma Lacan (1998), “o analista não deve ser aquele que entende, mas aquele

que escuta o que insiste”. A função da análise, nesse sentido, não é oferecer uma solução pronta, mas sustentar um processo em que o sujeito possa se implicar na própria história — inclusive em sua dor — e criar novas possibilidades de significação.

A psicanálise, ao não recuar diante do sofrimento e da repetição, propõe um encontro ético com o desejo. E é nesse movimento, muitas vezes longo e silencioso, que algo pode se deslocar. A repetição, então, deixa de ser apenas destino, e passa a ser matéria possível de elaboração.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A compulsão à repetição, como nos ensinou Freud (1920/1996), não é um desvio ou patologia isolada, mas uma engrenagem fundamental do funcionamento psíquico. Ela revela a lógica do inconsciente, que insiste e retorna, muitas vezes à revelia do sujeito, trazendo marcas de vivências não elaboradas. Ao mesmo tempo, a repetição é também um pedido: ela aponta para algo que ainda não pôde ser simbolizado, algo que busca palavra, escuta e elaboração.

Vivemos numa cultura que, ao mesmo tempo em que promete liberdade e felicidade, impõe repressões e padrões normativos cada vez mais sutis e opressivos. A civilização exige renúncias pulsionais, e o preço dessa renúncia é o mal-estar. Mas se o sofrimento é inevitável, ele não precisa ser repetido indefinidamente. É nesse ponto que a psicanálise oferece uma contribuição única: ao sustentar um espaço ético de escuta, a análise permite que o sujeito se reencontre com suas repetições, não para eliminá-las, mas para transformá-las em novas possibilidades de existência.

Assim, ainda que o sofrimento tenha um lugar na constituição do sujeito e da cultura, ele pode deixar de ser apenas retorno do mesmo para tornar-se também gesto de criação. A psicanálise, ao acolher o sofrimento sem silenciá-lo, oferece caminhos possíveis de subjetivação — e talvez aí resida uma das suas maiores potências transformadoras.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FREUD, Sigmund. *Além do Princípio do Prazer*. Obras completas, vol. XVIII. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

FREUD, Sigmund. *O Mal-Estar na Civilização*. Obras completas, vol. XXI. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

HAN, B. C. (2015). *A sociedade do cansaço*. Petrópolis: Vozes.

LACAN, J. (1998). *Escritos*. Rio de Janeiro: Zahar.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório Mundial sobre Saúde Mental**, 2023.