

**SONO E PRODUTIVIDADE: REFLEXÕES SOBRE O DISCURSO DO *SELF*
EMPREENDEDOR**

ADRIANNE GARCIA

ESCOLA DE ADMINISTRAÇÃO DE EMPRESAS DE SÃO PAULO (FGV-EAESP)

RODRIGO GUGLIELMI

ESCOLA DE ADMINISTRAÇÃO DE EMPRESAS DE SÃO PAULO (FGV-EAESP)

RESUMO

Um ambiente 24/7, “iluminado e sem sombras”, nas palavras de Crary (2014), é o sonho capitalista, uma vez que o sistema imparável e implacável necessita cada vez de mais força de trabalho. Este ensaio tem como objetivo discutir acerca do sono como barreira para a produtividade do self empreendedor no sistema neoliberal.

Palavras-chave: sono; produtividade; self empreendedor.

INTRODUÇÃO

O famoso ditado “treine enquanto eles dormem” ganhou muitas adaptações nos últimos anos: estude enquanto eles dormem, trabalhe enquanto eles dormem – o que nos faz refletir sobre a verdade por trás dessa maneira de pensar. Crary (2014) sugere esta é uma forma que o sistema capitalista vem utilizando para tentar derrubar a última barreira que impede o total controle sobre o ser humano, isto é, o sono.

Conforme Crary (2014), um ambiente 24/7 é o sonho capitalista, uma vez que o sistema necessita cada vez de mais força de trabalho, para se sustentar e crescer. Tal processo esconde, porém, a verdade amarga de que ele é sustentado pela interrupção da qualidade de vida.

Desde os primórdios do capitalismo, a sociedade e o indivíduo vêm sendo abduzidos em todas as suas formas. No século XIX, isto passou a ocorrer por meio das organizações. Grandes burocracias passaram a exercer atividades que antes eram exercidas por instituições relativamente autônomas. A organização, que empregava muitas pessoas, passou a deter o poder de moldar a vida delas de maneira muito discreta e sutil (PERROW, 1991).

Uma das características do sistema capitalista é a sua constante transformação. Ao longo do tempo, novas formas de organização e técnicas de operação surgiram como reinvenções do capital. Desde então, o sistema capitalista se reinventa na maneira de comunicar suas vantagens aos indivíduos, induzindo-os em suas ações.

Desta maneira, ao longo dos últimos anos, pensamentos emergem de maneira a reforçar o ideal capitalista. Na década de 1880, Frederick Douglass cunhou o termo *self made man*, para se referir àquele indivíduo que “é o que é, sem a ajuda de nenhuma das condições favoráveis pelas quais outros homens geralmente se levantam no mundo e alcançam grandes resultados”.

A partir do final do século XX, esta ideia tem sido transmitida através do conceito de *self* empreendedor. Assim, termos como “ritmo de trabalho frenético” ou “disponibilidade absoluta ao trabalho” são disseminados por gurus e outros líderes motivacionais na promessa de transformar o homem em um notável empreendedor.

Este ideal, porém negligencia muitas consequências negativas. Entre elas, a privação de uma função essencial à saúde: o sono. Desta maneira, este trabalho pretende explorar com mais profundidade como o sono é utilizado no discurso capitalista como uma barreira que impede a produtividade do *self* empreendedor.

DOMINAÇÃO E CONTROLE

O homem é ensinado a obedecer desde muito cedo. Esta obediência é fruto de uma sociedade em que o poder se encontra entre as malhas sociais, gerando uma hierarquia entre aqueles que mandam e os que se sentem compelidos a obedecer. Dentro dessa dinâmica social, Foucault (1996) aponta para o surgimento da disciplina como uma invenção burguesa do século XVIII que deu base para o desenvolvimento do sistema capitalista.

Esta tecnologia de poder foi responsável por diversas instituições disciplinares, que moldaram os indivíduos ao longo do tempo por meio do exercício de controle individualizado sobre os

seus corpos. Alguns exemplos comuns destas instituições são as escolas, os quartéis, as fábricas e as prisões.

Por meio delas é possível conhecer melhor o indivíduo e extrair dele o máximo que ele pode oferecer. Por trás de cada objetivo formal dessas instituições, existe o interesse do Estado em moldar o indivíduo para que ele aprenda como se comportar, visto que isto será útil para o trabalho.

De fato, as instituições parecem possuir uma estrutura, inclusive física, que facilita o exercício da disciplina de forma cada vez mais eficiente. Um exemplo disso é a ideia de panóptico vista em Foucault (1996), a partir da concepção benthamiana de penitenciária ideal.

O panóptico seria uma estrutura circular composta por uma torre de vigilância em seu centro, cujo objetivo seria observar os presos, sem que eles soubessem o momento exato em que estariam sendo vigiados. Assim, o controle constante os forçariam a manter a ordem, pois do contrário seriam punidos.

Estas formas de controle baseadas no medo não só continuam presentes nos dias atuais, como estão cada vez mais disseminadas. A internet, por exemplo, tornou-se uma ferramenta poderosa para o exercício do poder por meio da disciplina, sobretudo no trabalho. O indivíduo é vigiado constantemente: seus dados são armazenados em grandes servidores; seu comportamento é monitorado por algoritmos que, posteriormente, são transformados em informações que facilitam o controle.

Uma vez consolidada a tecnologia disciplinar, surge a terceira onda do controle: a tecnologia do biopoder. O biopoder é exercido dentro das populações, que são nada mais que grandes grupos de indivíduos dominados e disciplinados. Tal tecnologia busca o controle de grandes massas a partir do que o Estado entende como segurança para o indivíduo. Desta forma, o governo passa a controlar as vidas e os corpos dos seus cidadãos. Para Foucault (2008), o biopoder, também chamado de biopolítica (termo mais consolidado e difundido entre outros autores) é uma característica da modernidade, embora Agamben (2002) a considere como parte de toda história ocidental.

Convocações biopolíticas, portanto, movem massas, não apenas indivíduos de forma isolada. Estas massas já estão condicionadas a uma forma de viver e pensar, tendo em vista a maneira como foram “treinadas” pelas instituições disciplinares. Assim, elas estão preparadas para se adequarem aos ambientes aos quais estão inseridas.

O DISCURSO DO *SELF* EMPREENDEDOR

A economia é a ciência que estuda como a sociedade administra recursos escassos (MANKIWI, 2009). Em outras palavras, ela analisa as escolhas humanas sobre alocação de meios de produção, que são raros, para obter maiores ganhos.

Um dos pressupostos da economia clássica é a racionalidade do agente econômico. Isto é, os agentes tomam decisões pensando em maximizar sua satisfação. De maneira prática, isto significa que um indivíduo tende a aceitar trabalhar em troca de uma renda que possa satisfazê-lo. Ou, se formos mais adiante no raciocínio, ele mesmo pode se tornar seu próprio chefe.

Foucault (2008) explica que a ideia clássica do *homo economicus*, isto é, do agente que atua através das trocas está sendo substituído pela do empresário de si mesmo, em que ele próprio é o seu capital, produtor e fonte de renda. Este modo de agir, portanto, pode ser um novo paradigma do capitalismo neoliberal do século XX em que o empreendedorismo é largamente incentivado.

Para Dardot e Laval (2016), o neoliberalismo não é apenas um sistema econômico e político, mas também uma racionalidade. A consequência disto é que ele é muito mais profundo do que simplesmente um modelo de produção. Na verdade, trata-se da criação do sujeito neoliberal, que passa a interiorizar o modelo da firma, justificando-se como um indivíduo que pensa, age, cria laços e tem custos e investimentos tais como uma empresa de fato.

Esta racionalidade passa a estar intrínseca em todas as nossas relações, na maneira como agimos, falamos, desejamos e nos relacionamos. Ela está intimamente ligada aos nossos sentimentos e à maneira como transacionamos as nossas emoções (ILLOUZ, 2011). Desta forma, é possível entender alguns traços do discurso do *self* empreendedor sobre o investimento a ser feito em si mesmo: cursos, MBAs, eventos para gerar relacionamentos, além do bem-estar para com o corpo, a mente, entre outras coisas. A intenção do homem é ser recompensado por “quem ele é”: suas conquistas passam a ser resultado daquilo que ele investiu em si mesmo.

Atualmente, o sistema capitalista tem se aproveitado do discurso do *self made man* para disseminar a cultura empreendedora dentro dos seus átrios, comunicando-a de forma inspiradora, fazendo com que o profissional não mais se submeta apenas a uma disciplina, mas se adeque a uma convocação biopolítica engajando-se espontaneamente (FOUCAULT, 2008; TRENTO; HOLTZ, 2017).

Casaqui (2020) sugere que a inspiração se tornou um termo tão recorrente que a impressão que se tem é de que cada ser humano pensa em si mesmo como uma possível narrativa inspiracional. Este fenômeno, porém, não está sendo difundido por acaso dentro da cultura empreendedora. Assim, é preciso questionar qual a relação existente entre o efeito de inspirar pessoas e a disseminação do neoliberalismo.

Casaqui (2020) respondeu a esta indagação corroborando a tese de Dardot e Laval (2017), de que o neoliberalismo permeia todo o fenômeno da inspiração – tendo em vista se tratar de uma racionalidade – sendo uma forma sedutora de atrair adeptos ao que McGuigan (2009) chama de *cool* capitalismo.

O autor ainda continua expondo a estratégia de mídia e comunicação no processo de inspirar, sobretudo a partir do discurso do sonho e propósito – considerado palavra-chave nesse processo – para que o indivíduo produza cada vez mais. Outro ponto central para o *self* empreendedor é a felicidade. Todo esforço que se faz no presente visa alcançá-la, que é posta sempre para o futuro.

Boltanski e Chiapello (2009) discursam sobre a nova retórica utilizada pelo sistema capitalista para engajar pessoas nesse “novo espírito” dentro do sistema econômico, como uma forma de revolução, de pensar um mundo de oportunidades que podem ser alcançadas por meio do esforço e do trabalho duro.

Nesse novo espírito, tem-se o modelo do empreendedor: o visionário, indivíduo heroico e de sucesso. Para Casaqui (2020), o empreendedor é a expressão máxima do neoliberalismo, que serve de dissimulação a transformações radicais que vivemos no mundo contemporâneo. Se o empreendedorismo se tornou senso comum, é em parte devido ao grau com que os governos se envolveram no processo de criação de empreendedores por meio de incentivos fiscais, desenvolvimentos de programas para jovens, parcerias com universidades (SZEMAN, 2015).

Szeman (2015) questiona o motivo de os assuntos empresariais serem tão necessários hoje. A linguagem do risco e da incerteza que sempre acompanhou a atividade empresarial tem se tornado genérica. Todo mundo tem que ser um empreendedor, pois na ausência de sociedade – das garantias de segurança formal e informal e bem-estar uma vez proporcionado pelas políticas e programas da comunidade e do estado – o risco é uma condição universal da existência.

O autor prossegue com seu raciocínio sugerindo a existência de duas dimensões principais do risco e da incerteza. Primeiro, o desaparecimento de espaços disponíveis para demanda gera uma necessidade do Estado em deter capital para inovar em suas operações. O risco para o capital contemporâneo é resultado da necessidade de mudança em um período de produção cada vez mais intensivo e extensos processos de acumulação.

Em outras palavras: mudar ou ficar parado pode resultar em falha. Sucesso, por outro lado, tornou-se muito mais difícil em um período marcado por crescentes limitações. Para o capitalismo tardio, assuntos empresariais são ideais, pois demandam minimamente o Estado enquanto trabalham incansavelmente para descobrir novas possibilidades de lucro dentro de um sistema cujos médicos o aproximaram traiçoeiramente do colapso. Neste contexto, investir na produção de sujeitos empreendedores através dos mecanismos do ensino superior por exemplo, é um preço baixo a pagar para abordar ameaças ao sistema, tanto de estagnação quanto de mudança (SZEMAN, 2015).

O desmonte que vivenciamos em várias sociedades no que diz respeito aos direitos e às conquistas trabalhistas é uma das transformações mais claras que reforçam o ideal do empreendedor. Para esta questão específica, parece que a cultura empreendedora é uma solução perfeita para crescer sem os limites impostos pelo empregador. É a oportunidade de ser dono de si mesmo, de se reinventar, de ser o *self* empreendedor e conquistar os sonhos que há muito tempo foram deixados para depois.

Neste cenário, trabalhadores passam a atuar, literalmente, como uma empresa, possuindo um CNPJ e tornando-se uma Você/S.A, embora na maioria das vezes desempenhando os mesmos serviços que antes, trabalhando tanto ou até mais, mas sem nenhuma proteção do Estado.

O discurso do *self* empreendedor percorre águas tão profundas, que os indivíduos não só compram a ideia de que são donos de si mesmos e da sua força de trabalho, como também condenam aqueles que não o são.

SONO, PRODUTIVIDADE E CONSUMO

O sonho do *self* empreendedor carrega uma série de sacrifícios pessoais. É um novo estilo de vida em que, a todo o tempo, é necessário estar *online* em prol dos seus propósitos, mas isto

envolve corpo, alma e mente. A busca pela produtividade e pela alta performance faz parte da racionalidade capitalista, portanto, é inerente àqueles que buscam viver dentro desse sistema.

Dardot e Laval (2017) sugerem que nessa racionalidade, o novo sujeito é o homem da competição e do alto desempenho, gerando um culto à alta performance. Incentivar este tipo de comportamento é o que mantém a economia girando freneticamente, por meio do consumo desenfreado de ferramentas que auxiliam este processo. Seus sinais estão à nossa volta: desde os milhões de dólares gastos pelos governos em programas e políticas para apoiar o empreendedorismo à enxurrada de novos livros de negócios dedicados ao assunto; o que vemos, mais uma vez, é a ação da biopolítica no controle do sujeito (SZEMAN, 2015).

Dentro dessa lógica da produtividade, todo tempo disponível é imprescindível, portanto o sono é visto, muitas vezes, como um inimigo da produtividade, logo, do sistema neoliberal. Embora seja uma necessidade fisiológica do ser humano, não sendo um ativo comercializável do capitalismo, o sistema tenta, a todo custo, comprá-lo.

Entretanto, o sono é um espaço da vida do indivíduo ainda não colonizado pelo capitalismo. É o único momento de nossas vidas em que não podemos produzir ou consumir, portanto somos seres inexistentes para o sistema enquanto dormimos. Desta forma, cada vez mais buscam-se meios para quebrar esta barreira e fazer com que o ser humano exista para o capitalismo 24/7, isto é, durante 24 horas por dia e 7 dias por semana.

Crary (2014) argumenta que a mídia possui um papel importante na propagação desta ideia. Afinal, a publicidade nos faz perceber o sono como algo ruim, como se existir *full time* para o mercado fosse algo positivo. Slogans como “seja imparável”, “trabalhe enquanto eles dormem” e “a cidade que não dorme” são bastante comuns atualmente e reforçam a ideia implícita de que descansar é uma prática que pode e deve ser evitada. Assim, sutilmente a noção de que tudo funcione 24/7 passa a ser enraizada na racionalidade humana.

Além disso, Crary (2014) também chama a atenção para a noção de que cada nova droga que é produzida e comercializada pela indústria farmacêutica carrega uma essencialidade, uma solução eficiente para o indivíduo eliminar a barreira natural do cansaço. Essa indústria que outrora desenvolveu, e ainda desenvolve, produtos para que pessoas que sofrem de alguma patologia consigam dormir, também oferece soluções para que elas fiquem mais alertas, durmam menos, ou se recomponham de uma noite de sono mal dormida.

É cada vez mais comum ouvir discursos de como as pessoas dormem menos e trabalham mais, com um tom de vanglória. Existem livros que orientam o leitor sobre uma série de atitudes que podem transformar seu dia e proporcionar um melhor desenvolvimento pessoal, dentre eles, acordar mais cedo. Apesar da provável boa intenção destes escritores, o fato é que esas ideias acabam sendo utilizadas por muitos *self* empreendedores e influenciadores como base para legitimar os seus discursos a respeito de sono e produtividade.

Retomando a discussão sobre a biopolítica em Foucault (2008), o ambiente 24/7 também está totalmente entremeado, nas palavras de Crary (2014), a mecanismos de controle. Em outros termos, o próprio ser humano se coloca à disposição da vigilância de sua própria vida, na maior parte das vezes sem saber ou perceber. Essa realidade é constatada por Agamben

(2009), que sugere que não há um só instante na vida do ser humano em que ele não esteja sendo controlado por algum dispositivo.

Um pensamento semelhante é encontrado na distopia orwelliana, em que uma sociedade é controlada e vigiada pelo Estado opressor através de câmeras instaladas por toda parte. Apesar de menos radical, é possível argumentar que estamos, de fato, vivenciando algo parecido. Sobretudo devido ao controle através das mídias digitais, em que todos os nossos dados e comportamentos são controlados 24/7.

De fato, passamos a consumir cada vez mais o *lifestyle* que as redes sociais nos apresentam. Mais do que isso, vigiamos e somos vigiados mutuamente todo o tempo. Também somos influenciados e manipulados para concordar e disseminar os valores neoliberais. Assim, podemos sugerir que as redes sociais são um tipo de instituição disciplinar citada por Foucault (2008), no sentido de que somos moldados a viver *online* de maneira a produzir e consumir de acordo com o sistema.

Crary (2014) traz outro ponto interessante sobre a vida na internet: o sujeito cria uma *persona*, que existe 24/7 nas redes sociais. Isso significa que, mesmo quando o indivíduo dorme, existe uma parte sua que continua *online*. Esta ideia pode ser ilustrada a partir da experiência dos *self* empreendedores que utilizam inúmeras ferramentas para se manterem ativos no mercado, tais como páginas de internet e propagandas em tráfego pago.

Assim, a sua existência é ativa 24/7, pois enquanto ele descansa, alguém está assistindo a seus vídeos, ouvindo seus podcasts ou recebendo e-mails automáticos enviados por robôs. Desta maneira, sua *persona* permanece trabalhando enquanto ele dorme. Se por um lado isto é vantajoso, por outro torna-se angustiante, pois chegam mensagens, e-mails, convites e vendas a serem fechadas também num ritmo 24/7.

O fato é que trabalhar incessantemente é a nova realidade para quem quer ser visto no sistema neoliberal e fazer parte do jogo. O tempo parece se tornar cada vez mais ininterrupto, em que não há mais limites no tempo e espaço. E, enquanto, a frustrante conclusão de que não é possível extrair valor do sono (Crary, 2014) permanecer, a sociedade continuará tratando-o como algo inadequado.

CONCLUSÕES

O sistema capitalista busca desesperadamente por um espaço ainda maior na vida do indivíduo. Em cada crise político-econômica, os riscos e incertezas aumentam, e é inevitável buscar na força de trabalho uma alternativa para a sua sustentação.

A coerção foi substituída em parte pela manipulação. De fato, hoje o sistema a utiliza para controlar os indivíduos e as massas. Entretanto, isto ocorre de maneira sutil e muitas vezes despercebida, como na construção e disseminação de conceitos neoliberais.

Neste sentido, o neoliberalismo propaga seus objetivos como se fossem automaticamente benéficos para todas as pessoas. Assim, metas originalmente ligadas às organizações estão ganhando cada vez mais espaço na vida das pessoas, que sonham em ser um *self* empreendedor.

Este sonho, entretanto, exige sacrifícios. Para atingir a máxima produtividade, muitos não se importam ou não tem outra opção senão a de se abster de horas de sono, mesmo que no longo prazo isto signifique a deterioração de sua saúde.

A cultura do *self* empreendedor é, de fato, fascinante. Afinal, muitas pessoas sonham em não ter chefe. Além disso, é inegável que ela tende a fazer os indivíduos se sentirem especiais e iluminados. Porém, também esconde a verdade obscura de que estamos sendo controlados por um sistema que privilegia essencialmente o sucesso. Mais do que isso, que não há espaço para fracassados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGAMBEN, Giorgio. **Homo Sacer: o Poder Soberano e Vida Nua**. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 2002.

AGAMBEN, Giorgio. **O que é o contemporâneo? e outros ensaios**. Editora Argos, 2009.

BOLTANSKI, Luc; CHIAPELLO, Ève. **O novo espírito do capitalismo**. WMF Martins Fontes, 2009.

CASAQUI, Vander. Crítica da inspiração nos processos comunicacionais do capitalismo cool. **Comunicacao, Midia E Consumo**, v. 17, n. 48, 2020.

CRARY, Jonathan. **24/7: capitalismo e os fins do sono**. Editora Cosac Naify, 2014.

DARDOT, Pierre; LAVAL, Christian. **A nova razão do mundo**. Boitempo editorial, 2017.

FOUCAULT, Michel. O nascimento da biopolítica: curso dado no Collège de France (1978-1979). São Paulo: Martins Fontes, 2008.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: história da violência nas prisões**. Vozes, 1996.

ILLOUZ, Eva. **O amor nos tempos do capitalismo**. Zahar, 2011.

MANKIW, N. Gregory. **Introdução à economia**. Cengage Learning, 2009.

MCGUIGAN, J. **Do populismo cultural ao capitalismo legal**. Revista Contracampo, v. 28, n. 3, dez.-mar. Niterói: Contracampo, p. 5-25, 2013

MORGAN, G. **Imagens da organização**. Atlas: São Paulo, 1996.

PERROW, Charles. A society of organizations. **Theory and society**, v. 20, n. 6, p. 725-762, 1991.

SZEMAN, Imre. Entrepreneurship as the new common sense. **South Atlantic Quarterly**, v. 114, n. 3, p. 471-490, 2015

TRENTO, Francisco; HOLTZ, Ana Catarina. BORA PRA ACTION: Análise sobre o discurso do empreendedor de alta performance e o self quantificado. **Anais... XXVI Encontro Anual da Compós**, 2017.