



Artigo Periódico publicado em: Escola Brasileira de Psicanálise Freudiana - EBPF

Estudos de Psicanálise | Limeira-SP | N. 52 | p. 39| julho/2026

RESUMO: Pensar constitui uma das mais sofisticadas funções do aparelho psíquico humano. Entretanto, na contemporaneidade, observa-se um fenômeno paradoxal: enquanto os avanços tecnológicos prometem facilitar a vida cotidiana, cresce o número de pessoas que relatam sentir-se incapazes de interromper o fluxo incessante de pensamentos. A mente permanece permanentemente ocupada por preocupações, antecipações, autocríticas, planejamentos, revisitações do passado e simulações do futuro, produzindo uma experiência subjetiva de exaustão que frequentemente persiste mesmo durante os períodos destinados ao descanso. Esse funcionamento, descrito pela literatura psicológica como ruminação mental e hiperatividade cognitiva, encontra-se fortemente associado aos quadros de ansiedade, depressão, insônia, Burnout e sofrimento emocional crônico. O presente artigo tem como objetivo analisar esse fenômeno a partir de uma perspectiva integrativa, articulando contribuições da psicanálise freudiana, dos desenvolvimentos pós-freudianos, especialmente em Bion, Winnicott e Lacan, com evidências provenientes das neurociências contemporâneas. Defende-se que a ruminação mental não pode ser reduzida a um simples excesso de atividade cognitiva, mas deve ser compreendida como uma forma complexa de organização do sofrimento psíquico, frequentemente relacionada a dificuldades de simbolização, compulsão à repetição, experiências precoces de desamparo, intensificação do superego e exigências impostas pela cultura do desempenho. Argumenta-se que o pensamento, originalmente constituído como instrumento de mediação entre desejo e realidade, pode perder sua função elaborativa e converter-se em um circuito repetitivo de tentativa de controle da angústia. Paralelamente, pesquisas em neurociências demonstram que estados persistentes de ansiedade estão associados à hiperatividade de redes cerebrais responsáveis pelo processamento autorreferencial, particularmente a *Default Mode Network*, indicando uma convergência parcial entre modelos neurobiológicos e formulações psicodinâmicas acerca da repetição, da autorreferência e da dificuldade de desligamento psíquico. Conclui-se que compreender a mente hiperativa exige superar reducionismos teóricos, reconhecendo que pensamento, emoção, corpo, história subjetiva e cultura constituem dimensões inseparáveis da experiência humana. Nesse contexto, a clínica psicanalítica mantém importante contribuição ao oferecer um espaço de simbolização capaz de transformar o pensamento repetitivo em elaboração psíquica, favorecendo a construção de novas formas de relação do sujeito consigo mesmo e com o mundo.

Palavras-chave: Ruminação Mental; Hiperatividade Cognitiva; Ansiedade; Psicanálise; Neurociências; Simbolização.

Aprovado pelo comitê de ensino-pesquisa em: 25 de junho de 2026



Por que pensamos tanto e descansamos tão pouco? RUMINAÇÃO MENTAL, HIPERATIVIDADE COGNITIVA E ANSIEDADE NA CONTEMPORANEIDADE: Uma Leitura Psicanalítica e Neurocientífica

Dr. Richard Munhoz

Publicado em: EBPF

02 de julho de 2026

INTRODUÇÃO

Vivemos em uma época marcada por um paradoxo singular. Nunca houve tantos recursos destinados a facilitar a vida humana e, ao mesmo tempo, tão poucas pessoas relatam conseguir experimentar verdadeiro repouso psíquico. Embora tecnologias digitais, sistemas inteligentes, meios instantâneos de comunicação e avanços científicos tenham reduzido inúmeras dificuldades presentes em gerações anteriores, observa-se um crescimento expressivo do sofrimento emocional relacionado à incapacidade de interromper o fluxo contínuo de pensamentos. Milhões de indivíduos descrevem uma sensação semelhante: o corpo encontra-se exausto, mas a mente permanece desperta; as atividades do dia terminam, porém o pensamento continua trabalhando como se jamais recebesse autorização para descansar.

Essa experiência subjetiva tornou-se tão frequente que passou a ocupar lugar central tanto nas práticas clínicas quanto nas investigações científicas contemporâneas. Pacientes atendidos em consultórios de psicologia, psicanálise e psiquiatria frequentemente descrevem que passam horas revivendo conversas, antecipando problemas futuros, imaginando cenários negativos, revisando decisões tomadas ou tentando encontrar respostas para acontecimentos que escapam ao seu controle. Ainda que reconheçam racionalmente a improdutividade desse processo, mostram-se incapazes de interrompê-lo, permanecendo aprisionados em um movimento repetitivo que amplia a ansiedade, compromete o sono, reduz a capacidade de concentração e intensifica sentimentos de culpa, insegurança e exaustão.

Nas últimas décadas, a literatura internacional passou a denominar esse padrão de funcionamento de ruminação mental, compreendida como um estilo repetitivo, persistente e autorreferencial de pensamento, predominantemente orientado para aspectos negativos da experiência emocional. Susan Nolen-Hoeksema (2000), uma das

Escola Brasileira de Psicanálise Freudiana – EBPF

Rua: Tatuíbi, 285 – Vila Paulista – Limeira-SP

CNPJ: 64.959.622/0001-24 | Site: www.ebpf.com.br | Instagram: [@ebpf.escoladepsicanalise](https://www.instagram.com/ebpf.escoladepsicanalise)



principais pesquisadoras desse fenômeno, demonstrou que indivíduos com elevados níveis de ruminação apresentam maior vulnerabilidade ao desenvolvimento e à manutenção de transtornos ansiosos e depressivos, além de maior dificuldade para regular emoções, resolver problemas e recuperar-se de eventos estressores. Estudos posteriores ampliaram essa compreensão ao evidenciar que a ruminação também participa da fisiopatologia da insônia, do Burnout, dos transtornos obsessivo-compulsivos, da ansiedade generalizada e de diferentes manifestações do sofrimento psíquico.

Apesar dos importantes avanços produzidos pela psicologia cognitiva e pelas neurociências, permanece uma questão fundamental: por que determinados pensamentos retornam incessantemente? Em outras palavras, o que leva o psiquismo a repetir, inúmeras vezes, conteúdos que produzem sofrimento, mesmo quando o próprio sujeito reconhece que tal repetição não conduz à solução do problema?

É precisamente nesse ponto que a psicanálise oferece uma contribuição singular. Desde suas primeiras formulações, Freud recusou compreender o pensamento como simples atividade racional da consciência. Ao contrário, demonstrou que a vida psíquica é organizada por conflitos, desejos inconscientes, mecanismos de defesa e formas particulares de ligação da angústia. Pensar, nessa perspectiva, não corresponde apenas ao processamento lógico de informações, mas constitui uma função construída ao longo do desenvolvimento psíquico para mediar a relação entre desejo, realidade e simbolização. Quando essa função sofre perturbações, o pensamento pode perder sua capacidade elaborativa e converter-se em repetição compulsiva, tentativa ilusória de controle ou mecanismo defensivo frente a experiências emocionais que ainda não encontraram representação simbólica.

Os desenvolvimentos posteriores da psicanálise aprofundaram essa compreensão. Wilfred Bion deslocou a discussão para a capacidade de pensar, propondo que o pensamento não nasce espontaneamente, mas depende da transformação das experiências emocionais primitivas em elementos simbolizáveis por meio da função alfa. Donald Winnicott evidenciou que a possibilidade de repouso psíquico encontra-se intimamente relacionada às primeiras experiências de holding, continuidade do ser e segurança ambiental, enquanto Jacques Lacan demonstrou que o sujeito permanece atravessado pelo desejo do Outro, frequentemente capturado por ideais e imperativos simbólicos que organizam sua existência. Em conjunto, essas



contribuições permitem compreender a mente hiperativa não apenas como excesso de atividade cognitiva, mas como expressão de conflitos subjetivos profundamente enraizados na constituição psíquica.

Paralelamente, as neurociências vêm demonstrando que o cérebro humano permanece intensamente ativo mesmo durante estados de repouso. Pesquisas utilizando técnicas de neuroimagem funcional identificaram uma rede cerebral denominada *Default Mode Network* (Rede de Modo Padrão), responsável por processos de autorreferência, evocação autobiográfica, projeção de cenários futuros e reflexão sobre si mesmo. Diversos estudos observaram que indivíduos com elevados níveis de ansiedade e depressão apresentam hiperatividade persistente dessa rede, sugerindo importante associação entre ruminação mental e alterações funcionais em circuitos neurais específicos. Entretanto, embora esses achados ampliem significativamente a compreensão biológica do fenômeno, eles não respondem à questão acerca do significado subjetivo desses pensamentos, tampouco explicam por que determinados conteúdos retornam precisamente para aquele sujeito e não para outro.

Nesse sentido, reduzir a ruminação mental exclusivamente ao funcionamento cerebral implicaria desconsiderar a singularidade da história emocional, dos vínculos afetivos, dos processos inconscientes e da constituição subjetiva. Da mesma forma, limitar sua compreensão apenas ao campo psicodinâmico significaria ignorar importantes evidências produzidas pelas neurociências acerca dos mecanismos envolvidos na regulação emocional e na atividade cerebral espontânea. Assim, torna-se necessária uma abordagem integrativa, capaz de reconhecer que pensamento, cérebro, cultura, corpo e inconsciente constituem dimensões complementares da experiência humana.

É a partir dessa perspectiva que se desenvolve o presente artigo. Defende-se que a ruminação mental e a hiperatividade cognitiva representam manifestações complexas do sofrimento contemporâneo, situadas na intersecção entre processos neurobiológicos, conflitos inconscientes e transformações socioculturais. Mais do que investigar por que pensamos tanto, busca-se compreender por que, em uma época marcada pelo excesso de informações, pela aceleração permanente e pela exigência contínua de desempenho, tornou-se cada vez mais difícil descansar psiquicamente.



A Mente Contemporânea e o Excesso de Pensamento: A Emergência de um Novo Sofrimento Psíquico

Ao longo das últimas décadas, o sofrimento psíquico passou por transformações significativas. Embora manifestações como ansiedade, depressão, angústia e medo acompanhem a história da humanidade desde seus primórdios, a forma pela qual esses fenômenos se apresentam na clínica contemporânea revela características próprias do tempo histórico em que vivemos. Entre elas, destaca-se uma experiência frequentemente relatada por pacientes, independentemente da idade, profissão ou condição social: a incapacidade de interromper o fluxo contínuo dos próprios pensamentos.

Não se trata apenas de preocupação diante de problemas objetivos ou de reflexão sobre acontecimentos importantes da vida. O que se observa é um funcionamento psíquico marcado por intensa atividade mental, na qual pensamentos repetitivos, antecipações de eventos futuros, revisitações constantes de experiências passadas, diálogos imaginários, autocrítica excessiva e tentativas incessantes de controle ocupam grande parte da experiência consciente. Muitos sujeitos descrevem a sensação de que a mente "não desliga", permanecendo ativa mesmo durante o repouso, o lazer ou o sono.

Esse fenômeno tornou-se tão frequente que passou a ocupar posição de destaque nas pesquisas em psicologia clínica, psiquiatria, neurociências e ciências cognitivas. Diversos estudos têm demonstrado que a ruminação mental constitui um importante fator de manutenção dos transtornos ansiosos e depressivos, favorecendo a persistência de estados emocionais negativos, reduzindo a flexibilidade cognitiva e comprometendo a capacidade de resolução de problemas (NOLEN-HOEKSEMA; WISCO; LYUBOMIRSKY, 2008).

Entretanto, reduzir esse funcionamento à categoria de sintoma psicológico seria insuficiente. A mente hiperativa parece representar uma expressão mais ampla da subjetividade contemporânea, relacionada às profundas transformações culturais ocorridas nas últimas décadas. O sujeito atual vive inserido em um ambiente caracterizado pela aceleração permanente do tempo, pela hiperconectividade, pelo excesso de informações e pela exigência contínua de desempenho. A experiência cotidiana tornou-se marcada por notificações constantes, múltiplas demandas



simultâneas, necessidade de atualização permanente e intensa exposição às redes digitais, fatores que modificam não apenas os hábitos de vida, mas também a forma como o aparelho psíquico organiza sua relação com o mundo.

Nesse contexto, Byung-Chul Han (2017) argumenta que a sociedade contemporânea deixou de ser predominantemente disciplinar para tornar-se uma sociedade do desempenho. Se, em períodos anteriores, o sofrimento era frequentemente produzido por proibições externas, atualmente ele decorre da internalização de imperativos de produtividade, eficiência e realização pessoal. O sujeito já não é controlado apenas por instituições; torna-se vigilante de si mesmo, cobrando desempenho constante, disponibilidade permanente e sucesso ininterrupto.

"A sociedade do século XXI não é mais a sociedade disciplinar, mas uma sociedade de desempenho. Também seus habitantes não se chamam mais sujeitos de obediência, mas sujeitos de desempenho e produção." (HAN, 2017, p.27)

Essa transformação produz consequências profundas para a economia psíquica. A exigência permanente de produzir, responder rapidamente, antecipar problemas e manter elevado nível de eficiência favorece um estado contínuo de ativação mental. Descansar passa a ser vivido, muitas vezes, como improdutividade; silenciar pode despertar culpa; interromper a atividade parece representar perda de oportunidades. O resultado é um psiquismo permanentemente mobilizado, cuja dificuldade de repouso não decorre apenas de fatores biológicos, mas também da organização simbólica da cultura.

Essa leitura encontra respaldo em diferentes investigações sobre saúde mental. Relatórios recentes da Organização Mundial da Saúde apontam crescimento expressivo dos transtornos de ansiedade em escala global, especialmente após os impactos sociais produzidos pela pandemia de COVID-19. Embora múltiplos fatores estejam envolvidos nesse aumento, torna-se evidente que vivemos em um cenário no qual o estresse deixou de representar resposta episódica a situações específicas e passou a constituir condição relativamente permanente da experiência cotidiana.

Sob a perspectiva neurobiológica, sabe-se que a exposição prolongada a estados de alerta favorece ativação persistente do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), aumentando a liberação de cortisol e influenciando diretamente regiões cerebrais relacionadas ao processamento emocional, à memória e às funções



executivas. Tal condição pode contribuir para maior vigilância cognitiva, dificuldade de relaxamento, prejuízo do sono e intensificação da atividade autorreferencial, estabelecendo um ciclo no qual ansiedade e pensamento repetitivo passam a retroalimentar-se mutuamente.

Todavia, embora essas descobertas sejam fundamentais para compreender os mecanismos fisiológicos envolvidos, elas não respondem integralmente à questão central deste estudo. Conhecer os circuitos cerebrais ativados durante a ruminação mental não esclarece por que determinados conteúdos insistem em retornar justamente para aquele sujeito, nem explica por que experiências aparentemente semelhantes produzem respostas psíquicas tão distintas entre indivíduos diferentes. O cérebro descreve parte do funcionamento; a história subjetiva explica sua singularidade.

É precisamente nesse ponto que a psicanálise amplia o campo de investigação. Desde Freud, o pensamento deixa de ser concebido como simples operação intelectual para ser compreendido como expressão de conflitos, desejos inconscientes, mecanismos de defesa e tentativas de elaboração da angústia. Em outras palavras, a questão deixa de ser apenas "como pensamos?" para tornar-se "por que pensamos exatamente aquilo que pensamos?". Essa mudança desloca o foco da quantidade de pensamentos para sua função psíquica.

Sob essa perspectiva, torna-se possível formular uma hipótese central: a mente hiperativa não representa apenas excesso de atividade cognitiva, mas uma tentativa permanente do aparelho psíquico de administrar tensões emocionais que ainda não puderam ser suficientemente simbolizadas. O pensamento repetitivo deixa de ser entendido apenas como erro cognitivo e passa a ser concebido como modalidade específica de organização do sofrimento psíquico. Pensar excessivamente pode constituir, paradoxalmente, uma forma de evitar o contato com determinados afetos, ao mesmo tempo em que expressa o esforço do sujeito para encontrar sentido diante daquilo que permanece internamente irresolvido.

É justamente essa hipótese que orientará as próximas seções deste artigo. Para compreendê-la, torna-se necessário investigar inicialmente como a literatura científica contemporânea define a ruminação mental, quais mecanismos cognitivos e neurobiológicos participam de sua manutenção e, posteriormente, de que maneira a psicanálise pode ampliar essa compreensão ao introduzir conceitos como simbolização, compulsão à repetição, angústia, função alfa, holding e desejo. Somente a partir desse



diálogo interdisciplinar será possível compreender por que, na contemporaneidade, tantas pessoas permanecem aprisionadas em uma mente que pensa sem cessar, mas que, paradoxalmente, encontra cada vez mais dificuldade para elaborar aquilo que pensa.

Ruminação Mental: Quando Pensar Deixa de Ser Elaboração e Transforma-Se em Aprisionamento Psíquico

A experiência de pensar constitui uma das capacidades mais sofisticadas do funcionamento humano. Por meio dela, o sujeito interpreta acontecimentos, organiza memórias, projeta possibilidades futuras, toma decisões e atribui significado às próprias vivências. Em condições habituais, o pensamento favorece a adaptação à realidade, permitindo que emoções, desejos e experiências sejam progressivamente elaborados. Entretanto, existe uma diferença fundamental entre pensar para compreender e pensar compulsivamente sem alcançar qualquer transformação subjetiva. É precisamente nessa distinção que se encontra o fenômeno da ruminação mental.

Embora frequentemente utilizada na linguagem cotidiana como sinônimo de preocupação excessiva, a ruminação corresponde a um construto psicológico específico, amplamente investigado nas últimas décadas. Susan Nolen-Hoeksema, pioneira nesse campo de estudos, definiu a ruminação como um padrão recorrente de pensamento no qual o indivíduo permanece concentrado nas causas, significados e consequências de seu sofrimento emocional, sem que esse processo resulte em resolução efetiva dos problemas enfrentados (NOLEN-HOEKSEMA, 1991; NOLEN-HOEKSEMA; WISCO; LYUBOMIRSKY, 2008).

Essa definição evidencia um aspecto essencial: a ruminação não representa excesso de pensamento produtivo, mas repetição improdutivo. Enquanto a reflexão amplia perspectivas, favorece novas interpretações e conduz à tomada de decisões, a ruminação aprisiona o sujeito em um circuito fechado de autorreferência. O pensamento retorna continuamente aos mesmos conteúdos, reproduzindo perguntas que dificilmente encontram resposta: "Por que isso aconteceu comigo?", "E se eu tivesse agido de outra forma?", "O que acontecerá se tudo der errado?", "Por que não consigo superar essa situação?". A repetição dessas perguntas produz a ilusão de atividade mental intensa, quando, na realidade, o psiquismo permanece estagnado.



Diversas pesquisas demonstram que indivíduos com elevados níveis de ruminação apresentam maior probabilidade de desenvolver transtornos depressivos, transtornos de ansiedade, insônia, dificuldades de concentração, comprometimento das funções executivas e redução da capacidade de resolução de problemas (WATKINS, 2008; EHRING; WATKINS, 2008). Em vez de favorecer o enfrentamento das dificuldades, a ruminação tende a prolongar estados emocionais negativos, intensificando sentimentos de desesperança, culpa e impotência.

Sob a perspectiva cognitiva, esse processo caracteriza-se por três elementos principais. O primeiro corresponde à repetição persistente dos mesmos conteúdos mentais; o segundo refere-se ao predomínio de foco autorreferencial, no qual o indivíduo dirige continuamente a atenção para si mesmo, seus erros, fracassos ou preocupações; o terceiro diz respeito à ausência de resolução, uma vez que o pensamento permanece circulando em torno do problema sem produzir novas alternativas de enfrentamento. Assim, quanto maior a ruminação, menor tende a ser a flexibilidade cognitiva necessária para reorganizar a experiência emocional.

Entretanto, limitar a compreensão da ruminação ao funcionamento cognitivo significa desconsiderar um aspecto decisivo: o sujeito não escolhe conscientemente permanecer aprisionado nesse circuito de pensamento. A repetição mental costuma ser vivida como involuntária. Muitos pacientes descrevem, inclusive, intenso sofrimento diante da impossibilidade de interromper o próprio pensamento. Essa característica sugere que processos mais profundos participam da manutenção do fenômeno, ultrapassando explicações baseadas exclusivamente em estilos cognitivos ou estratégias conscientes de enfrentamento.

Nesse ponto, torna-se necessário distinguir ruminação de outros processos psicológicos frequentemente confundidos com ela. A preocupação, característica dos quadros de ansiedade generalizada, costuma orientar-se predominantemente para acontecimentos futuros, funcionando como tentativa de antecipar possíveis ameaças. A obsessão, por sua vez, envolve pensamentos intrusivos, persistentes e frequentemente reconhecidos pelo sujeito como absurdos ou incompatíveis com seus valores, produzindo intenso desconforto e levando, em muitos casos, à realização de compulsões destinadas à redução da ansiedade. A reflexão, diferentemente de ambos os processos, pressupõe abertura para novas interpretações, integração de experiências e construção de significados.



A ruminação ocupa uma posição intermediária. Embora possa conter preocupações futuras ou recordações do passado, sua característica central consiste na repetição autorreferencial sem elaboração. O sujeito permanece pensando sobre o sofrimento, mas não consegue transformá-lo em experiência simbolizada. Em outras palavras, o pensamento continua ativo, enquanto a elaboração permanece interrompida.

Essa distinção possui enorme relevância clínica. Em muitos casos, pacientes chegam ao consultório afirmando que "pensam demais". Uma escuta superficial poderia concluir tratar-se apenas de excesso de atividade intelectual ou de dificuldade para relaxar. Entretanto, uma investigação mais cuidadosa revela que esses pensamentos frequentemente giram em torno de experiências marcadas por perda, culpa, vergonha, rejeição, fracasso, abandono ou medo. Não é o número de pensamentos que produz sofrimento, mas a impossibilidade de transformá-los em narrativa, compreensão e elaboração.

Sob esse aspecto, a ruminação aproxima-se daquilo que Freud descreveu como repetição. Embora a literatura contemporânea tenha desenvolvido o conceito a partir de modelos cognitivos, a ideia de que o psiquismo retorna insistentemente a determinados conteúdos já estava presente nas formulações freudianas acerca da compulsão à repetição. Essa aproximação, entretanto, exige cautela conceitual. Ruminação e compulsão à repetição não são conceitos equivalentes. Enquanto a primeira descreve um padrão observável de funcionamento cognitivo, a segunda constitui um princípio metapsicológico relacionado ao modo pelo qual experiências traumáticas ou conflitos inconscientes insistem em reaparecer na vida psíquica do sujeito.

Essa distinção será desenvolvida na próxima seção. Argumentar-se-á que a ruminação mental, embora descrita contemporaneamente em termos cognitivos e neurobiológicos, pode ser compreendida, sob a perspectiva psicanalítica, como uma expressão particular da dificuldade de simbolização e da tendência do aparelho psíquico a repetir aquilo que ainda não conseguiu elaborar. Nessa direção, o pensamento deixa de ser apenas atividade intelectual e passa a revelar a própria dinâmica do sofrimento inconsciente.



A Contribuição da Psicanálise para a Compreensão da Ruminação Mental: Repetição, Angústia e Simbolização

As investigações contemporâneas sobre ruminação mental produziram avanços significativos na descrição dos processos cognitivos envolvidos na manutenção da ansiedade e da depressão. Entretanto, permanece uma questão que dificilmente pode ser respondida apenas pelos modelos cognitivos: por que determinados pensamentos retornam repetidamente, mesmo quando produzem sofrimento evidente e quando o próprio sujeito reconhece sua inutilidade?

Responder a essa pergunta implica deslocar a análise do conteúdo manifesto do pensamento para sua função psíquica. Não basta identificar quais pensamentos se repetem; é necessário compreender por que se repetem, que lugar ocupam na economia psíquica e quais conflitos procuram, simultaneamente, revelar e ocultar. É precisamente nesse ponto que a psicanálise oferece uma contribuição singular, ao compreender o pensamento não apenas como atividade cognitiva, mas como formação do aparelho psíquico atravessada pelo desejo, pela angústia, pelas defesas e pelos processos inconscientes.

Desde os primeiros textos freudianos, o pensamento aparece como uma conquista do desenvolvimento psíquico, destinada a substituir a descarga imediata da excitação por formas mais complexas de elaboração. Em *Formulações sobre os dois princípios do funcionamento psíquico*, Freud (1911) demonstra que o pensamento emerge quando o aparelho psíquico precisa abandonar a satisfação alucinatória do desejo para adaptar-se às exigências impostas pela realidade. Em outras palavras, pensar significa suportar um intervalo entre o desejo e sua satisfação.

Essa concepção modifica profundamente a compreensão do sofrimento contemporâneo. Se pensar constitui uma função elaborativa, por que tantos sujeitos descrevem justamente o pensamento como principal fonte de sofrimento? A resposta exige reconhecer que nem todo pensamento cumpre função elaborativa. Em determinadas condições, o próprio pensamento pode transformar-se em mecanismo defensivo, funcionando menos como instrumento de simbolização e mais como tentativa de controlar afetos que permanecem excessivamente intensos para serem vividos diretamente.



Freud já havia observado que o aparelho psíquico tende a retornar insistentemente a determinadas experiências, mesmo quando elas produzem desprazer. Essa constatação tornou-se particularmente evidente em *Além do princípio do prazer*, obra na qual o autor questiona a ideia de que o funcionamento psíquico seria orientado exclusivamente pela busca do prazer e pela evitação do desprazer. Ao analisar sonhos traumáticos, brincadeiras infantis e fenômenos observados na transferência, Freud percebe que certos acontecimentos dolorosos insistem em reaparecer, como se o psiquismo estivesse submetido a uma força que ultrapassa a simples procura pela satisfação.

Em uma das passagens mais conhecidas dessa obra, Freud afirma:

"O paciente não recorda absolutamente o que esqueceu e reprimiu, mas o atua. Não o reproduz como lembrança, e sim como ação; repete-o, naturalmente sem saber que o está repetindo." (FREUD, 1920, p. 148).

Embora essa formulação se refira diretamente ao fenômeno da repetição na transferência, ela oferece uma importante chave interpretativa para compreender determinados aspectos da ruminação mental. O sujeito frequentemente acredita estar pensando para resolver um problema, quando, na realidade, permanece repetindo modos antigos de relacionar-se com sua própria angústia. O pensamento deixa de constituir um movimento em direção ao novo e passa a reproduzir circuitos psíquicos já conhecidos, ainda que dolorosos.

É importante destacar, contudo, que a compulsão à repetição não deve ser confundida conceitualmente com a ruminação mental. A primeira constitui um princípio metapsicológico elaborado por Freud para explicar a tendência do psiquismo a reinscrever experiências não elaboradas; a segunda corresponde a um construto desenvolvido pela psicologia contemporânea para descrever um padrão específico de pensamento repetitivo. Entretanto, ambos os conceitos convergem ao reconhecer que o sofrimento psíquico não decorre apenas da presença de determinados conteúdos mentais, mas da impossibilidade de transformá-los em experiência elaborada.

Sob esse aspecto, torna-se particularmente relevante distinguir repetição de elaboração. Recordar implica reinscrever simbolicamente uma experiência, permitindo que ela seja integrada à história subjetiva do indivíduo. Repetir, ao contrário, significa permanecer submetido à mesma organização afetiva, ainda que os acontecimentos



externos se modifiquem. A elaboração constitui justamente o processo pelo qual aquilo que retorna compulsivamente pode, progressivamente, adquirir novos significados.

Essa diferença adquire enorme importância clínica quando observamos pacientes cuja principal queixa consiste em "pensar demais". Frequentemente, esses sujeitos descrevem longas horas dedicadas à análise de conversas, decisões, relacionamentos ou acontecimentos passados. Entretanto, ao longo das sessões, percebe-se que tais pensamentos pouco se modificam. As mesmas perguntas reaparecem, as mesmas hipóteses são reconstruídas, os mesmos sentimentos são reexperimentados. O movimento existe apenas na superfície do pensamento; em sua estrutura profunda, permanece a repetição.

A partir dessa perspectiva, pode-se afirmar que a ruminação mental representa uma tentativa paradoxal de elaboração. O sujeito pensa porque busca compreender o sofrimento, mas pensa de maneira tal que acaba preservando precisamente a organização psíquica que mantém esse sofrimento. O pensamento transforma-se em defesa contra o próprio afeto que procura explicar. Em vez de entrar em contato com a dor, permanece circulando ao seu redor.

Essa compreensão aproxima-se da teoria freudiana da angústia desenvolvida em *Inibição, sintoma e angústia* (1926). Nessa obra, Freud abandona a concepção segundo a qual a angústia seria simples consequência do recalque e passa a compreendê-la como sinal emitido pelo ego diante da percepção de um perigo psíquico. A angústia adquire, assim, função organizadora, mobilizando diferentes mecanismos de defesa destinados a proteger o sujeito contra experiências consideradas excessivamente ameaçadoras.

Sob essa ótica, a ruminação pode ser compreendida como uma dessas tentativas defensivas. Ao manter o pensamento continuamente ocupado, o aparelho psíquico evita que determinados afetos sejam experimentados em sua intensidade original. O sujeito pensa incessantemente sobre a perda, mas não entra plenamente em contato com o luto; pensa continuamente sobre o abandono, mas evita experimentar a dor do desamparo; revisita repetidamente situações de fracasso, porém permanece afastado do sentimento de insuficiência que lhes confere significado. O pensamento funciona como uma espécie de envoltório protetor que, ao mesmo tempo em que preserva o sujeito de um contato mais direto com determinados afetos, também o impede de transformá-los.



É justamente nesse ponto que emerge um dos conceitos mais fecundos da psicanálise contemporânea para compreender a mente hiperativa: a simbolização. Pensamentos repetitivos tornam-se aprisionadores não apenas porque retornam continuamente, mas porque deixam de cumprir sua função simbólica. Em vez de favorecer novas representações, permanecem reproduzindo antigos circuitos emocionais. A questão central deixa de ser a quantidade de pensamentos produzidos e passa a ser sua capacidade de produzir transformação psíquica.

Essa discussão será aprofundada mais adiante, dedicada às contribuições de Wilfred Bion. Ao deslocar o foco da teoria do pensamento para a capacidade de pensar, Bion oferecerá um dos modelos mais sofisticados da psicanálise contemporânea para compreender por que determinadas experiências emocionais permanecem impossíveis de simbolizar, favorecendo a manutenção de estados de ansiedade, hiperatividade cognitiva e ruminação mental.

Quando a Mente Pensa, mas não Consegue Elaborar: As Contribuições de Wilfred Bion para a Compreensão da Ruminação Mental

Se Freud inaugurou uma nova compreensão acerca do funcionamento inconsciente da mente, Wilfred Ruprecht Bion foi um dos autores que mais profundamente investigou como o pensamento se constitui e por que, em determinadas circunstâncias, essa capacidade pode fracassar. Sua contribuição desloca uma questão que atravessou grande parte da psicanálise clássica. Em vez de perguntar apenas o que o sujeito pensa, Bion procura compreender como o aparelho psíquico adquire a capacidade de pensar e o que acontece quando essa capacidade não se desenvolve suficientemente.

Essa mudança de perspectiva possui enorme relevância para a compreensão da ruminação mental. O sofrimento do sujeito contemporâneo não decorre, necessariamente, da presença excessiva de pensamentos, mas da impossibilidade de que esses pensamentos produzam transformação psíquica. Em muitos casos, a mente permanece intensamente ativa exatamente porque ainda não conseguiu realizar aquilo que Bion denominou de trabalho de pensamento. O problema não é a quantidade de



pensamentos, mas a incapacidade de metabolizar a experiência emocional que lhes dá origem.

Essa formulação representa uma ruptura importante com modelos que compreendem o pensamento apenas como função cognitiva. Para Bion (1962), pensar não constitui uma capacidade inata. O recém-nascido não nasce sabendo pensar. Aquilo que posteriormente chamamos de pensamento resulta de um longo processo de desenvolvimento emocional, profundamente dependente das primeiras relações estabelecidas entre o bebê e seu cuidador.

Em *Learning from Experience (Aprendendo com a Experiência)*, Bion afirma que os pensamentos existem antes da capacidade de pensá-los. Essa proposição, aparentemente paradoxal, transforma profundamente a compreensão da vida mental. Inicialmente, o bebê experimenta estados emocionais intensos que ainda não podem ser compreendidos nem representados. Sensações de fome, desconforto, medo, excitação e frustração invadem o aparelho psíquico sob a forma de experiências brutas, ainda desprovidas de significado.

É nesse contexto que Bion introduz um de seus conceitos mais conhecidos: os elementos beta. Esses elementos correspondem a experiências sensoriais e emocionais que ainda não foram transformadas em representações psíquicas. Não podem ser sonhadas, lembradas, pensadas ou simbolizadas. São vividas apenas como excesso de excitação.

Segundo Bion (1962, p. 6), "*Os elementos beta não são apropriados ao pensamento, mas apenas à evacuação.*" Essa afirmação constitui uma das mais importantes contribuições da psicanálise contemporânea para a compreensão da mente hiperativa. Quando determinadas experiências emocionais permanecem sob a forma de elementos beta, elas não podem ser efetivamente pensadas. O aparelho psíquico tenta livrar-se delas por diferentes vias: atuações, sintomas corporais, identificações projetivas ou, em muitos casos, por um funcionamento mental repetitivo que produz a ilusão de pensamento sem alcançar verdadeira elaboração.

Para compreender esse processo, Bion descreve o funcionamento da função alfa, responsável por transformar experiências emocionais primitivas em elementos passíveis de representação simbólica. Quando essa função opera satisfatoriamente, aquilo que inicialmente era vivido apenas como excitação transforma-se em imagens,



lembranças, sonhos, pensamentos e narrativas. O afeto deixa de ser apenas sentido e passa a ser pensado.

Essa transformação não ocorre espontaneamente. Durante os primeiros meses de vida, ela depende da presença de um cuidador capaz de receber os estados emocionais do bebê, suportá-los e devolvê-los de forma mais organizada. É o que Bion denominou função continente. A mãe suficientemente receptiva acolhe a angústia da criança, metaboliza-a psiquicamente e a restitui sob uma forma emocionalmente tolerável.

Ao comentar esse processo, Bion escreve:

"A capacidade da mãe para receber as identificações projetivas do bebê é o fator que torna possível ao bebê sentir que seus sentimentos intoleráveis podem ser suportados e compreendidos." (BION, 1962, p. 36).

Embora originalmente formulada para descrever a relação mãe-bebê, essa concepção possui profundas implicações clínicas. A função continente não desaparece com o desenvolvimento; ela permanece sendo uma necessidade permanente da vida psíquica. Sempre que experiências emocionais excedem a capacidade de simbolização do sujeito, torna-se necessário algum processo continente capaz de favorecer sua elaboração. É precisamente esse papel que a situação analítica poderá desempenhar.

Sob essa perspectiva, a ruminação mental pode ser compreendida como um fenômeno situado entre a presença de pensamentos e a ausência de verdadeira capacidade de pensar. O sujeito produz enorme quantidade de atividade mental, mas essa atividade não consegue transformar a experiência emocional em conhecimento sobre si mesmo. Os pensamentos giram continuamente porque permanecem tentando realizar um trabalho psíquico que ainda não foi concluído.

Essa compreensão permite reinterpretar uma queixa extremamente frequente na clínica: "Minha cabeça não para". Tradicionalmente, essa frase costuma ser associada ao excesso de preocupações ou ao aumento da ansiedade. Entretanto, sob a ótica bioniana, ela pode indicar algo ainda mais profundo. Talvez a mente não esteja pensando demais. Talvez esteja tentando desesperadamente pensar aquilo que ainda não conseguiu simbolizar.



Essa hipótese modifica significativamente o manejo clínico. Se o problema fosse apenas excesso de pensamentos, bastaria ensinar técnicas destinadas à interrupção do fluxo cognitivo. Contudo, se o pensamento repetitivo representa tentativa de metabolização emocional ainda incompleta, interrompê-lo prematuramente pode significar apenas silenciar um processo cujo verdadeiro problema reside na ausência de simbolização. A tarefa clínica deixa de consistir em reduzir pensamentos e passa a favorecer a construção da capacidade de pensá-los.

Outro conceito particularmente relevante para a compreensão da ruminação é a capacidade negativa, desenvolvida por Bion a partir do poeta John Keats. Trata-se da possibilidade de permanecer diante da incerteza, da dúvida e do desconhecido sem recorrer imediatamente a explicações precipitadas ou soluções ilusórias. O pensamento verdadeiramente criativo exige tolerância à frustração. Quando essa tolerância encontra-se reduzida, o aparelho psíquico tende a preencher rapidamente o vazio com explicações repetitivas, antecipações ansiosas e tentativas incessantes de controle.

Nesse sentido, a ruminação pode ser compreendida como fracasso da capacidade negativa. O sujeito não suporta não saber. Não tolera a espera. Não consegue permanecer diante da incompletude. Em consequência, sua mente produz continuamente novas hipóteses, revisões, justificativas e antecipações, acreditando que, se pensar o suficiente, finalmente encontrará uma resposta definitiva para sua angústia. Entretanto, como a origem dessa angústia não é apenas cognitiva, mas profundamente emocional, nenhuma quantidade de pensamento consegue produzir a tranquilidade buscada.

Essa formulação aproxima Bion da própria hipótese central deste artigo. A mente hiperativa não representa necessariamente uma mente excessivamente desenvolvida. Em muitos casos, ela expressa precisamente o contrário: um aparelho psíquico sobrecarregado por experiências emocionais que ainda não puderam ser suficientemente transformadas em símbolos, narrativas e significados. Quanto menor a capacidade de simbolização, maior tende a ser a necessidade de repetir pensamentos na tentativa de realizar um trabalho psíquico que permanece inconcluso.

Compreender essa dinâmica permite reconhecer que o objetivo do tratamento psicanalítico não consiste em ensinar o paciente a "pensar menos". O verdadeiro trabalho analítico busca favorecer condições para que ele possa pensar melhor, isto é, transformar experiências anteriormente aprisionadas em circuitos repetitivos de



ansiedade em elementos passíveis de elaboração, sonho, memória e simbolização. O silêncio mental, nesse contexto, não é alcançado pela eliminação do pensamento, mas pelo fortalecimento da capacidade de atribuir sentido àquilo que antes permanecia apenas como excesso de excitação.

As formulações de Bion aproximam a ruminação mental da problemática da simbolização. Contudo, ainda permanece uma questão fundamental: por que alguns indivíduos conseguem repousar psiquicamente enquanto outros vivem em permanente estado de vigilância interna? A resposta para essa pergunta exige ampliar o olhar para além da capacidade de pensar e considerar as primeiras experiências de segurança emocional. É justamente nesse ponto que a obra de Donald Woods Winnicott oferece uma contribuição decisiva para a compreensão do descanso psíquico.

Descansar Também é uma Conquista do Desenvolvimento: Donald Winnicott e a Capacidade de Repousar Psiquicamente

Até este momento, discutiu-se que a ruminação mental pode ser compreendida como expressão de dificuldades nos processos de elaboração emocional e simbolização. A partir de Freud, observou-se que o pensamento pode transformar-se em repetição quando o aparelho psíquico permanece capturado por conflitos inconscientes ainda não elaborados. Com Bion, tornou-se possível compreender que o excesso de pensamentos frequentemente não corresponde a um excesso de capacidade reflexiva, mas à dificuldade de transformar experiências emocionais primitivas em elementos simbolizáveis.

Entretanto, permanece uma questão fundamental: por que alguns indivíduos conseguem interromper espontaneamente o fluxo de pensamentos, experimentar momentos de repouso e confiar na continuidade da própria existência, enquanto outros permanecem permanentemente mobilizados por estados de vigilância, antecipação e controle?

Responder a essa pergunta exige deslocar a investigação para um período ainda mais precoce do desenvolvimento humano. É precisamente nesse ponto que a obra de Donald Woods Winnicott oferece uma contribuição decisiva. Diferentemente de Freud, cuja atenção concentrou-se principalmente na dinâmica pulsional, e de Bion, que privilegiou a formação da capacidade de pensar, Winnicott dirige seu olhar para as



condições ambientais que tornam possível ao bebê sentir-se suficientemente seguro para existir.

Essa mudança de foco produz importantes consequências para a compreensão da mente hiperativa. Talvez o problema fundamental não seja que determinados sujeitos pensem excessivamente. Talvez lhes tenha faltado, desde muito cedo, a experiência emocional necessária para confiar que o mundo continuará existindo mesmo quando deixam de vigiá-lo.

Ao longo de sua obra, Winnicott desenvolveu uma das formulações mais influentes da psicanálise contemporânea ao afirmar que o desenvolvimento emocional saudável depende menos da perfeição dos cuidados parentais do que da presença de um ambiente suficientemente bom. O bebê nasce em condição de absoluta dependência. Inicialmente, não possui um ego integrado capaz de organizar sozinho suas experiências corporais e emocionais. Sua continuidade psíquica depende da existência de alguém que possa sustentá-lo física e emocionalmente.

Em *Os processos de maturação e o ambiente facilitador*, Winnicott (1965, p. 44) afirma: "A base da saúde mental é lançada na infância pelo cuidado suficientemente bom." Essa afirmação ultrapassa a simples descrição das relações iniciais entre mãe e bebê. Ela estabelece um princípio fundamental para toda a vida psíquica: somente um ambiente vivido como suficientemente previsível permite ao sujeito desenvolver confiança para interromper seus estados permanentes de vigilância.

A partir dessa perspectiva, torna-se possível formular uma hipótese clínica extremamente relevante para a compreensão da ruminação mental. O indivíduo cuja história emocional foi marcada por experiências precoces de imprevisibilidade, intrusão, negligência, insegurança ou instabilidade pode desenvolver uma organização psíquica permanentemente orientada para a antecipação de ameaças. O pensamento incessante deixa de representar apenas atividade cognitiva e passa a funcionar como estratégia permanente de monitoramento do ambiente.

Essa hipótese encontra respaldo em um dos conceitos mais conhecidos de Winnicott: o holding. Traduzido frequentemente como sustentação ou sustentação ambiental, o holding refere-se ao conjunto de cuidados físicos, emocionais e relacionais oferecidos ao bebê durante os primeiros momentos do desenvolvimento. Entretanto,



reduzir o holding a simples acolhimento afetivo significa empobrecer significativamente sua complexidade teórica.

O holding representa a experiência subjetiva de continuidade. Graças à estabilidade proporcionada pelo ambiente suficientemente bom, o bebê gradualmente deixa de viver o mundo como sucessão imprevisível de acontecimentos e passa a experimentar uma sensação fundamental de segurança existencial. Essa continuidade permite que a energia psíquica anteriormente destinada à sobrevivência possa ser progressivamente investida na exploração, na criatividade, na brincadeira e no pensamento.

Quando essa experiência falha, ocorre justamente o movimento oposto. Grande parte da atividade psíquica permanece mobilizada para manter a coesão do self e antecipar possíveis rupturas ambientais. O sujeito continua vivendo como se precisasse permanecer permanentemente alerta para evitar novos colapsos emocionais.

Sob essa ótica, a ruminação mental pode ser compreendida como uma modalidade sofisticada de vigilância psíquica. O pensamento incessante procura antecipar perigos futuros porque, em algum nível profundo da organização emocional, o mundo continua sendo vivido como potencialmente imprevisível. O indivíduo revisa conversas, imagina cenários, calcula possibilidades e tenta controlar acontecimentos futuros não apenas por excesso de racionalidade, mas porque seu aparelho psíquico aprendeu, muito precocemente, que relaxar poderia significar expor-se novamente ao desamparo.

Essa compreensão aproxima-se diretamente da noção winnicottiana de continuidade do ser. Segundo o autor, o desenvolvimento saudável depende da possibilidade de existir sem necessidade constante de organizar defensivamente a própria existência. Quando a continuidade do ser é preservada, o indivíduo pode simplesmente viver. Quando ela é ameaçada, grande parte da energia psíquica passa a ser utilizada na manutenção de organizações defensivas destinadas a impedir experiências de desintegração.

Nesse contexto, a mente hiperativa pode representar precisamente uma dessas organizações defensivas. Pensar continuamente torna-se uma maneira de manter a sensação de controle sobre um mundo percebido como potencialmente instável. O sujeito acredita que, se conseguir prever suficientemente o futuro, evitará o sofrimento.



Entretanto, como a insegurança fundamental não se encontra no ambiente atual, mas na organização emocional construída ao longo do desenvolvimento, nenhuma quantidade de antecipação consegue produzir tranquilidade duradoura.

Outro conceito particularmente fecundo para a compreensão desse fenômeno é a capacidade de estar só. Em um dos textos mais conhecidos de Winnicott, o autor afirma que permanecer sozinho constitui um dos maiores sinais de maturidade emocional. Contudo, essa capacidade não corresponde ao isolamento físico, mas à possibilidade de experimentar tranquilidade interna mesmo na ausência imediata do outro.

Segundo Winnicott (1958, p. 31), *"A capacidade de estar só é um dos sinais mais importantes do amadurecimento emocional."* Essa formulação oferece uma chave interpretativa extremamente rica para o presente estudo. Talvez uma das maiores dificuldades do sujeito contemporâneo não seja permanecer sozinho, mas permanecer consigo mesmo. O silêncio, a ausência de estímulos e os momentos de repouso frequentemente tornam-se intoleráveis porque favorecem o contato com estados emocionais que permanecem insuficientemente simbolizados. Assim, a hiperatividade cognitiva pode funcionar como preenchimento permanente desse espaço interno.

Sob essa perspectiva, torna-se possível compreender por que tantos indivíduos recorrem compulsivamente às redes sociais, aos dispositivos eletrônicos, ao trabalho incessante ou ao fluxo contínuo de informações. Em muitos casos, esses comportamentos não representam apenas hábitos culturais, mas estratégias inconscientes destinadas a evitar o encontro com a própria vida psíquica. O problema não reside apenas na presença de estímulos externos, mas na dificuldade de suportar o vazio que emerge quando tais estímulos cessam.

Essa compreensão conduz a uma conclusão clinicamente relevante. O verdadeiro descanso psíquico não depende exclusivamente da redução dos pensamentos nem da ausência de preocupações. Ele constitui uma conquista do desenvolvimento emocional. Descansar significa confiar suficientemente na continuidade da existência para permitir que o aparelho psíquico suspenda, ainda que temporariamente, seus mecanismos permanentes de vigilância. Trata-se, portanto, de uma experiência de segurança, e não simplesmente de relaxamento.



Essa formulação amplia significativamente a hipótese central deste artigo. A mente hiperativa não pode ser compreendida apenas como consequência da ansiedade, tampouco como resultado exclusivo de alterações neurobiológicas. Ela representa uma organização subjetiva na qual falhas precoces de sustentação emocional, dificuldades de simbolização, compulsão à repetição e exigências culturais contemporâneas articulam-se de maneira complexa. O pensamento incessante deixa de ser interpretado como simples excesso de atividade mental e passa a revelar um sujeito que, em alguma dimensão profunda de sua experiência, ainda não encontrou condições suficientemente seguras para repousar.

Entretanto, compreender o desenvolvimento emocional não basta para explicar por que a cultura contemporânea parece intensificar esse funcionamento. É necessário considerar também a maneira pela qual os discursos sociais organizam o desejo, a identidade e a relação do sujeito com a falta. É justamente nessa direção que a obra de Jacques Lacan oferecerá a próxima etapa desta discussão, ao demonstrar que o sofrimento psíquico contemporâneo não decorre apenas da história individual, mas também das formas pelas quais a cultura estrutura o lugar do sujeito diante do desejo e do gozo.

Jacques Lacan e a Mente que Nunca Descansa: Desejo, Falta e o Imperativo Contemporâneo do Gozo

Até aqui, este artigo procurou demonstrar que a ruminação mental não pode ser reduzida a um simples excesso de atividade cognitiva. A partir de Freud, compreendeu-se que o pensamento pode transformar-se em repetição quando o aparelho psíquico permanece capturado por conflitos inconscientes ainda não elaborados. Com Bion, observou-se que a dificuldade não reside necessariamente na presença de pensamentos, mas na capacidade de transformá-los em experiência simbolizada. Winnicott, por sua vez, permitiu compreender que o repouso psíquico constitui uma conquista do desenvolvimento emocional, intimamente relacionada às primeiras experiências de sustentação e continuidade do ser.

Entretanto, a mente humana não se constitui apenas a partir de sua história infantil. Ela também se organiza no interior da cultura, da linguagem e dos discursos



que definem aquilo que o sujeito acredita dever ser. É precisamente nesse ponto que Jacques Lacan amplia significativamente a compreensão do sofrimento contemporâneo.

Uma das contribuições centrais da teoria lacaniana consiste em demonstrar que o sujeito não nasce como uma identidade pronta. Ele constitui-se no campo da linguagem, atravessado pelos significantes, pelo desejo do Outro e pelas formas simbólicas que organizam sua existência. O inconsciente, afirma Lacan (1966/1998), estrutura-se como uma linguagem. Isso significa que os pensamentos que atravessam a consciência não pertencem exclusivamente ao indivíduo; eles carregam marcas da cultura, da família, das relações sociais e das expectativas que antecedem sua própria existência.

Essa formulação possui profundas implicações para a compreensão da ruminação mental. Muitos dos pensamentos que se repetem incessantemente não correspondem apenas a preocupações individuais. Eles expressam exigências simbólicas incorporadas ao longo da história do sujeito. Perguntas como "Estou fazendo o suficiente?", "Sou bom o bastante?", "Vou fracassar?", "O que os outros pensarão de mim?" ou "Preciso controlar tudo para que nada dê errado" revelam muito mais do que simples ansiedade. Revelam a presença de um sujeito permanentemente submetido ao olhar do Outro.

Lacan demonstra que o desejo humano jamais é completamente autônomo. Desejamos sempre em relação ao desejo do Outro. Não apenas buscamos objetos; buscamos reconhecimento, pertencimento, amor e confirmação de nosso valor. O problema surge quando o sujeito passa a organizar toda a sua existência em torno da tentativa de responder plenamente a esse Outro, acreditando que será possível eliminar a falta por meio do desempenho, do sucesso ou do controle.

É justamente aqui que emerge um dos conceitos mais importantes da teoria lacaniana: a falta. Diferentemente da tradição psicológica que frequentemente compreende a falta como deficiência a ser superada, Lacan demonstra que ela constitui condição estrutural da subjetividade. O ser humano é marcado por uma incompletude fundamental. Nenhum objeto, relação ou conquista é capaz de preenchê-la definitivamente. O desejo existe precisamente porque existe falta.

Como afirma Lacan (1966, p. 634), "*O desejo do homem é o desejo do Outro.*" Essa afirmação não significa que desejamos apenas aquilo que pertence ao outro, mas



que nosso desejo é constituído no interior das relações simbólicas que nos antecedem. Em consequência, a tentativa de alcançar uma satisfação completa torna-se impossível. O desejo renova-se continuamente porque seu objeto definitivo jamais poderá ser encontrado.

Essa formulação oferece uma importante chave para compreender a hiperatividade cognitiva contemporânea. Grande parte dos pensamentos repetitivos dirige-se justamente à tentativa de eliminar a incerteza, antecipar todos os acontecimentos e controlar completamente a realidade. Entretanto, essa busca revela uma ilusão fundamental: a crença de que seria possível viver sem falta.

O sujeito ruminativo revisa inúmeras vezes uma conversa porque acredita que poderia ter encontrado a resposta perfeita. Revive continuamente uma decisão imaginando que existiria uma escolha absolutamente correta. Planeja exaustivamente o futuro supondo que, se pensar o suficiente, conseguirá impedir qualquer sofrimento. Em todos esses casos, observa-se a mesma fantasia inconsciente: a de que seria possível eliminar a incompletude própria da existência.

A teoria lacaniana permite compreender que essa fantasia está destinada ao fracasso. O pensamento não consegue eliminar a falta porque a falta não constitui um acidente da vida psíquica; ela representa sua própria condição estrutural. Quanto maior a tentativa de suprimir essa condição, maior tende a tornar-se a atividade mental destinada a controlar aquilo que, por definição, escapa ao controle.

Essa dinâmica torna-se ainda mais evidente quando se considera a noção lacaniana de gozo. Diferentemente do prazer, que permanece regulado pelo princípio da realidade, o gozo refere-se a uma modalidade de satisfação que frequentemente ultrapassa aquilo que produz bem-estar ao sujeito. Em muitos casos, o indivíduo continua repetindo comportamentos, pensamentos e relações que reconhece como dolorosos, porque neles existe uma forma inconsciente de satisfação.

Essa concepção ajuda a compreender por que a ruminação mental persiste mesmo quando produz intenso sofrimento. O sujeito frequentemente afirma desejar interromper o fluxo de pensamentos, mas permanece retornando exatamente aos mesmos circuitos mentais. Tal repetição não decorre apenas da ansiedade; ela pode envolver também uma modalidade específica de gozo inconsciente. O pensamento repetitivo transforma-se, paradoxalmente, em uma forma de permanência subjetiva.



Sofrer torna-se mais familiar do que enfrentar o desconhecido representado pela mudança.

Essa leitura aproxima-se de maneira particularmente fecunda das análises desenvolvidas por Byung-Chul Han acerca da sociedade do desempenho. Segundo o filósofo sul-coreano, a contemporaneidade substituiu progressivamente os antigos mecanismos disciplinares por formas mais sofisticadas de exploração. O sujeito já não necessita de um supervisor externo permanente; ele próprio transforma-se em administrador de sua produtividade, cobrando-se incessantemente por resultados, eficiência e realização.

Ao analisar essa transformação, Han (2017, p. 16) afirma: "*O explorador é ao mesmo tempo o explorado.*" Essa formulação estabelece importante diálogo com a teoria lacaniana. O Outro contemporâneo já não aparece apenas sob a forma de autoridade repressora. Ele manifesta-se como imperativo permanente de desempenho: produzir mais, estudar mais, trabalhar mais, consumir mais, responder mais rapidamente, tornar-se constantemente melhor. A consequência psíquica dessa lógica é a intensificação da vigilância sobre si mesmo.

Nesse cenário, descansar torna-se uma experiência paradoxal. O repouso deixa de ser percebido como necessidade humana e passa a ser vivido como perda de produtividade. O silêncio favorece o surgimento da culpa. A interrupção das atividades desperta ansiedade. O sujeito continua pensando porque acredita que interromper o pensamento significaria perder controle sobre sua própria existência.

A hiperatividade cognitiva revela, assim, uma dupla determinação. De um lado, expressa conflitos inconscientes, falhas de simbolização e experiências emocionais ainda não elaboradas. De outro, é continuamente alimentada por uma organização cultural que transforma desempenho em valor moral e disponibilidade permanente em ideal de existência. A mente deixa de descansar não apenas porque sofre, mas porque aprendeu que parar pode significar fracassar.

Sob essa perspectiva, o tratamento psicanalítico adquire uma dimensão ética. Seu objetivo não consiste em adaptar o sujeito aos imperativos contemporâneos de eficiência, tampouco em eliminar artificialmente todos os pensamentos considerados negativos. O trabalho analítico busca possibilitar que o sujeito reconheça a estrutura de



seu desejo, suporte a experiência da falta e encontre modos menos mortificantes de relacionar-se com aquilo que jamais poderá controlar completamente.

Reconhecer a impossibilidade da completude não representa derrota. Pelo contrário, constitui uma das condições fundamentais para que o pensamento recupere sua função criativa e deixe de funcionar exclusivamente como mecanismo de vigilância. Somente quando o sujeito deixa de exigir de si mesmo a eliminação absoluta da incerteza torna-se possível transformar o pensamento repetitivo em reflexão, simbolização e elaboração.

Contudo, embora a psicanálise ofereça importantes modelos para compreender a dimensão subjetiva da mente hiperativa, permanece indispensável considerar os avanços produzidos pelas neurociências. Nas últimas duas décadas, estudos sobre conectividade cerebral, regulação emocional e atividade espontânea do cérebro permitiram compreender mecanismos neurobiológicos diretamente relacionados à ruminação mental. Longe de contradizer a leitura psicanalítica, essas descobertas podem ampliar a compreensão do fenômeno quando integradas criticamente ao estudo da subjetividade, tema que será desenvolvido na próxima seção.

Neurociências da Mente Hiperativa: O Cérebro que Nunca Desliga

Nas últimas três décadas, o desenvolvimento das técnicas de neuroimagem funcional transformou significativamente a compreensão científica acerca do funcionamento cerebral. Métodos como a ressonância magnética funcional (*functional Magnetic Resonance Imaging* – fMRI), a tomografia por emissão de pósitrons (PET) e os estudos de conectividade cerebral permitiram observar que o cérebro humano permanece intensamente ativo mesmo durante períodos de aparente repouso. Contrariando a antiga concepção segundo a qual a atividade cerebral diminuiria significativamente na ausência de tarefas cognitivas, as pesquisas contemporâneas demonstram que o estado de repouso constitui uma condição de intensa organização neural.

Essa descoberta revelou um dado particularmente relevante para a compreensão da ruminação mental: quando o indivíduo deixa de executar tarefas externas, o cérebro não interrompe seu funcionamento. Ao contrário, passa a ativar



circuitos envolvidos na autorreferência, na evocação de memórias autobiográficas, na imaginação de cenários futuros, na avaliação do próprio comportamento e na construção contínua da identidade pessoal. Em outras palavras, quando aparentemente "não estamos fazendo nada", o cérebro frequentemente está ocupado pensando sobre nós mesmos.

Esse conjunto de regiões cerebrais recebeu a denominação de Default Mode Network (DMN) ou Rede de Modo Padrão, conceito introduzido por Marcus Raichle e colaboradores no início dos anos 2000. Entre suas principais estruturas encontram-se o córtex pré-frontal medial, o córtex cingulado posterior, o precuneus, regiões temporais mediais e partes do lobo parietal inferior. Em condições fisiológicas, essa rede desempenha funções essenciais para a organização da experiência subjetiva, permitindo recordar acontecimentos passados, planejar o futuro, construir narrativas autobiográficas, compreender estados mentais de outras pessoas e manter a continuidade da identidade ao longo do tempo.

Portanto, a existência da DMN não representa um problema clínico. Pelo contrário, constitui uma condição fundamental para o funcionamento psicológico saudável. O problema emerge quando essa atividade autorreferencial deixa de ser flexível e passa a permanecer excessivamente ativada, favorecendo estados persistentes de autorreflexão negativa, antecipação ansiosa e repetição mental.

Diversos estudos demonstram que indivíduos com transtornos de ansiedade, depressão maior e transtorno obsessivo-compulsivo apresentam alterações funcionais na conectividade da Rede de Modo Padrão. Nesses casos, observa-se aumento da atividade autorreferencial, dificuldade de alternância entre redes cerebrais e redução da capacidade de interromper espontaneamente ciclos repetitivos de pensamento. Em vez de utilizar a autorreflexão para integrar experiências, o cérebro permanece aprisionado em circuitos que favorecem culpa, preocupação, autocrítica e antecipação de ameaças.

Entretanto, é importante evitar interpretações reducionistas desses achados. A identificação de uma rede cerebral envolvida na ruminação não significa que o sofrimento psíquico possa ser explicado exclusivamente por alterações neurofuncionais. As neurociências descrevem os correlatos neurais da experiência, mas não esgotam seu significado. A hiperatividade da Rede de Modo Padrão constitui um correlato biológico da ruminação, não sua causa única.



Essa distinção aproxima-se da própria concepção defendida por António Damásio (2018), para quem cérebro, corpo e experiência subjetiva formam um sistema integrado. As emoções, os sentimentos e os pensamentos não emergem isoladamente da atividade neuronal; constituem processos complexos resultantes da interação contínua entre organismo, história individual e ambiente. Assim, compreender quais regiões cerebrais participam da ruminação amplia nossa capacidade descritiva, mas não substitui a investigação acerca da história emocional que confere significado aos conteúdos repetitivos.

Outro sistema neurobiológico particularmente relevante para a compreensão da mente hiperativa corresponde ao eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA). Esse eixo representa o principal mecanismo neuroendócrino de resposta ao estresse. Diante da percepção de ameaça, o hipotálamo libera hormônio liberador de corticotrofina (CRH), estimulando a hipófise a secretar ACTH, que, por sua vez, induz o córtex adrenal à produção de cortisol.

Em situações agudas, esse mecanismo desempenha importante função adaptativa. O aumento transitório do cortisol favorece mobilização energética, intensificação da atenção e preparação do organismo para enfrentar desafios imediatos. Entretanto, quando o estado de alerta torna-se persistente, ocorre exposição prolongada a elevados níveis de cortisol, produzindo alterações significativas sobre diferentes regiões cerebrais.

Estudos experimentais demonstram que a hiperatividade crônica do eixo HPA encontra-se associada à redução da neuroplasticidade hipocampal, prejuízos na consolidação da memória episódica, alterações no funcionamento do córtex pré-frontal dorsolateral e aumento da responsividade da amígdala cerebral. Essas modificações favorecem um ciclo autorreforçador no qual o sujeito torna-se progressivamente mais sensível à percepção de ameaças, apresentando maior dificuldade para interromper estados de vigiância contínua.

A amígdala desempenha papel particularmente importante nesse processo. Responsável por identificar estímulos emocionalmente relevantes, especialmente aqueles relacionados ao perigo, essa estrutura participa da detecção rápida de ameaças ambientais. Em indivíduos submetidos a elevados níveis de ansiedade, observa-se frequentemente hiperresponsividade amigdaliana, favorecendo interpretações pessimistas, hipervigilância e aumento da reatividade emocional.



Em contrapartida, o córtex pré-frontal exerce importante função reguladora sobre as respostas emocionais. Regiões pré-frontais participam da inibição comportamental, do planejamento, da tomada de decisões, da flexibilidade cognitiva e da regulação voluntária das emoções. Quando estados prolongados de estresse comprometem essa capacidade regulatória, o sujeito torna-se progressivamente menos capaz de interromper circuitos repetitivos de pensamento.

Sob essa perspectiva, a ruminação mental pode ser compreendida como resultado da interação dinâmica entre sistemas neurais destinados à autorreferência, ao processamento emocional e ao controle executivo. A atividade persistente da Rede de Modo Padrão, associada ao aumento da responsividade amigdaliana e à redução da modulação pré-frontal, favorece a manutenção de estados de viglância cognitiva contínua.

Todavia, a questão fundamental permanece: por que determinados conteúdos emocionais mobilizam tão intensamente esses circuitos neurais? É precisamente aqui que a psicanálise recupera sua relevância explicativa. Enquanto a neurociência descreve quais redes cerebrais permanecem ativadas durante a ruminação, a psicanálise investiga por que certos significantes, lembranças, fantasias e conflitos tornam-se privilegiados na organização da vida psíquica daquele sujeito. A conectividade cerebral explica a forma pela qual o cérebro funciona; a história subjetiva explica por que esse funcionamento adquire determinada direção.

Longe de constituírem perspectivas incompatíveis, essas abordagens revelam diferentes níveis de compreensão do mesmo fenômeno. O cérebro fornece as condições biológicas para a experiência; o inconsciente organiza o modo singular como essa experiência será vivida, significada e repetida. Assim, compreender a mente hiperativa exige reconhecer que atividade neural, história emocional, cultura e linguagem participam simultaneamente da constituição do sofrimento psíquico.

Essa integração permite compreender por que intervenções exclusivamente voltadas para a redução dos sintomas nem sempre produzem mudanças duradouras. Alterar a intensidade da ansiedade pode reduzir temporariamente a atividade ruminativa; entretanto, enquanto os conflitos que conferem sentido à repetição permanecerem simbolicamente inalterados, novas formas de sofrimento tenderão a ocupar seu lugar. É justamente por essa razão que a clínica psicanalítica continua oferecendo uma contribuição singular: ela não busca apenas diminuir a frequência dos



pensamentos repetitivos, mas favorecer transformações na posição subjetiva do indivíduo diante de sua própria história.

Compreendidos os principais mecanismos psicológicos, psicanalíticos e neurobiológicos envolvidos na ruminação mental, resta investigar como essas diferentes dimensões se apresentam concretamente no espaço terapêutico. A seção seguinte discutirá o manejo clínico da mente hiperativa, analisando de que maneira a escuta psicanalítica pode favorecer a passagem do pensamento repetitivo para a elaboração simbólica, condição indispensável para que o sujeito recupere sua capacidade de repousar psiquicamente.

Da Repetição à Elaboração: A Clínica Psicanalítica Diante da Mente Hiperativa

A queixa "eu não consigo parar de pensar" tornou-se uma das expressões mais frequentes na clínica contemporânea. Ela atravessa diferentes estruturas clínicas, aparece em pacientes ansiosos, deprimidos, obsessivos, indivíduos submetidos ao Burnout, adolescentes, profissionais altamente exigidos e pessoas que, embora apresentem funcionamento social aparentemente preservado, experimentam intenso sofrimento subjetivo. Em comum, todos descrevem a sensação de viver permanentemente acompanhados por uma atividade mental incessante que invade o trabalho, o lazer, os relacionamentos, o descanso e, frequentemente, o próprio sono.

A escuta psicanalítica, entretanto, convida o clínico a deslocar imediatamente a compreensão dessa queixa. O objetivo não consiste em perguntar apenas quanto o paciente pensa, mas para que ele pensa dessa maneira. Essa mudança de perspectiva constitui um dos fundamentos da técnica psicanalítica. Enquanto abordagens centradas exclusivamente na redução sintomática tendem a compreender o pensamento repetitivo como algo que deve ser interrompido o mais rapidamente possível, a psicanálise procura investigar qual função esse pensamento desempenha na economia psíquica do sujeito.

Essa diferença é decisiva. O pensamento repetitivo raramente representa apenas um sintoma isolado. Em muitos casos, ele constitui uma tentativa de manter organizada uma experiência emocional que ainda não encontrou outras formas de representação. O sujeito pensa incessantemente porque o pensamento tornou-se seu



principal recurso para evitar um contato mais direto com afetos vividos como intoleráveis. A mente trabalha sem cessar não porque encontrou uma solução, mas porque ainda não pôde construir outra forma de relação com sua própria angústia.

Sob essa perspectiva, interromper prematuramente a ruminação sem compreender sua função pode produzir apenas uma substituição sintomática. O conteúdo dos pensamentos pode modificar-se, mas a necessidade inconsciente de repetir permanecerá preservada. Freud já advertia que a eliminação superficial do sintoma não implica resolução do conflito que lhe deu origem. A clínica psicanalítica mantém esse princípio ao compreender que o pensamento repetitivo deve ser escutado antes de ser silenciado.

Nesse contexto, a associação livre adquire importância renovada. Frequentemente, o paciente inicia a sessão descrevendo inúmeras preocupações aparentemente desconectadas entre si: dificuldades profissionais, conflitos conjugais, medo do futuro, culpa por acontecimentos passados, receio de adoecer, preocupação com os filhos, sensação constante de insuficiência. Em uma escuta superficial, tais conteúdos podem parecer apenas uma sucessão caótica de pensamentos ansiosos. Entretanto, à medida que o processo analítico avança, torna-se possível perceber que esses diferentes temas frequentemente convergem para um núcleo emocional comum, relacionado a experiências de abandono, rejeição, desamparo, perda ou intenso ideal de desempenho.

É precisamente nesse ponto que a função interpretativa do analista assume sua relevância. Interpretar não significa oferecer explicações prontas nem atribuir significados arbitrários ao discurso do paciente. Interpretar consiste em favorecer a emergência de relações que o próprio sujeito ainda não conseguiu estabelecer entre diferentes aspectos de sua experiência. A interpretação amplia o campo da simbolização porque permite que aquilo que se apresentava apenas como repetição passe gradualmente a adquirir sentido.

Essa compreensão aproxima-se diretamente da função continente descrita por Bion. Durante a sessão analítica, o analista recebe estados emocionais frequentemente vividos pelo paciente como excessivos, confusos ou sem representação. Em vez de responder imediatamente oferecendo soluções ou técnicas de controle, sustenta esses estados, metaboliza-os por meio de sua própria capacidade de pensar e os devolve ao paciente sob forma simbolicamente mais organizada. O que inicialmente aparecia como



excesso de pensamentos pode, progressivamente, transformar-se em narrativa, memória e elaboração.

Winnicott amplia essa compreensão ao demonstrar que a experiência analítica também pode funcionar como um ambiente suficientemente bom. Em muitos casos, o paciente nunca experimentou relações nas quais pudesse simplesmente existir sem necessidade permanente de justificar-se, defender-se ou antecipar perigos. A constância do setting, a previsibilidade dos encontros, a estabilidade da escuta e a confiabilidade da presença analítica favorecem o desenvolvimento de uma experiência que ultrapassa a interpretação verbal. O paciente começa, pouco a pouco, a experimentar algo que talvez lhe tenha faltado ao longo de sua história: a possibilidade de repousar psicologicamente na presença de outro ser humano.

Essa experiência possui profundo significado clínico. Muitos indivíduos que vivem aprisionados pela ruminação apresentam grande dificuldade em tolerar o silêncio durante as sessões. Quando o fluxo de pensamentos diminui, frequentemente emerge intensa ansiedade. O silêncio deixa de representar ausência de palavras e passa a revelar a proximidade de afetos anteriormente mantidos à distância pela atividade mental incessante. Nesse momento, a função do analista não consiste em preencher imediatamente o vazio, mas em sustentar a possibilidade de que esse vazio seja vivido sem que o sujeito precise defendê-lo por meio de novos circuitos de pensamento repetitivo.

Lacan acrescenta outro elemento fundamental ao manejo clínico da mente hiperativa. Ao compreender que o sintoma constitui uma forma singular de organização do gozo, o autor adverte que nem sempre o sujeito deseja abandonar aquilo que conscientemente afirma querer eliminar. Muitas vezes, o pensamento repetitivo ocupa lugar central na economia subjetiva, funcionando como modo de manter determinada posição diante do desejo do Outro. A interpretação analítica, portanto, não busca convencer o paciente de que seus pensamentos são irracionais, mas favorecer o reconhecimento da posição subjetiva que ele ocupa em relação a esses pensamentos.

Essa perspectiva torna especialmente importante a distinção entre reduzir sintomas e produzir transformação subjetiva. Técnicas destinadas exclusivamente ao controle da ansiedade podem diminuir temporariamente a frequência da ruminação, sobretudo quando associadas à reorganização de hábitos, ao treinamento atencional ou ao uso criterioso de recursos farmacológicos. Tais intervenções possuem inegável



relevância clínica e encontram amplo respaldo científico. Entretanto, quando utilizadas isoladamente, nem sempre alcançam os processos inconscientes que conferem sentido à repetição.

A clínica psicanalítica propõe um caminho diferente. Em vez de ensinar o paciente a lutar contra seus pensamentos, procura compreender o que esses pensamentos procuram preservar. Em vez de perguntar apenas como interromper a ruminação, investiga por que ela se tornou necessária. Em vez de compreender o silêncio apenas como ausência de atividade mental, procura construir as condições para que o sujeito possa, pela primeira vez, experimentar um silêncio habitado por significado, e não por desamparo.

Talvez seja precisamente essa a maior contribuição da psicanálise para a compreensão da mente hiperativa. O objetivo do tratamento não consiste em produzir uma mente vazia, mas uma mente capaz de pensar sem permanecer aprisionada na repetição. Pensar continua sendo uma das maiores conquistas do aparelho psíquico; entretanto, somente quando o pensamento recupera sua função simbólica ele deixa de servir exclusivamente à vigilância e passa novamente a servir à criatividade, ao desejo e à construção da própria existência.

Sob essa perspectiva, a redução da ruminação não constitui propriamente o objetivo final da análise. Ela representa uma consequência natural do fortalecimento da capacidade de simbolização. À medida que experiências anteriormente aprisionadas em circuitos repetitivos encontram representação psíquica, deixam de exigir monitoramento constante. O sujeito já não precisa pensar incessantemente sobre aquilo que conseguiu, finalmente, elaborar.

Essa compreensão permite retomar a questão que orientou todo este artigo. A dificuldade contemporânea de descansar psicologicamente não decorre apenas do excesso de informações, das exigências culturais ou da hiperatividade cerebral. Ela revela, sobretudo, uma dificuldade crescente de transformar experiências emocionais em narrativas capazes de conferir sentido à existência. Quando o pensamento deixa de simbolizar, resta-lhe apenas repetir. Quando recupera sua função elaborativa, torna-se novamente instrumento de criação, transformação e liberdade subjetiva.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A questão que orientou este estudo foi aparentemente simples: por que pensamos tanto e descansamos tão pouco? Entretanto, ao longo do percurso teórico desenvolvido, tornou-se evidente que essa pergunta ultrapassa amplamente os limites da psicologia cognitiva, da psiquiatria ou mesmo das neurociências. A mente hiperativa não pode ser compreendida apenas como um cérebro excessivamente ativo, tampouco como consequência exclusiva das transformações tecnológicas ou das exigências sociais contemporâneas. Ela representa uma forma complexa de organização do sofrimento psíquico na qual história subjetiva, funcionamento cerebral, cultura e processos inconscientes se entrelaçam de maneira inseparável.

A literatura psicológica contemporânea descreve com precisão os mecanismos cognitivos envolvidos na ruminação mental, evidenciando sua associação com ansiedade, depressão, Burnout, insônia e diferentes quadros psicopatológicos. As neurociências, por sua vez, demonstram que estados persistentes de autorreferência encontram correspondência em padrões específicos de funcionamento cerebral, particularmente na hiperatividade da *Default Mode Network*, na ativação prolongada do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e nas alterações funcionais envolvendo amígdala, hipocampo e córtex pré-frontal. Esses achados representam contribuições fundamentais para compreender os mecanismos biológicos que participam da manutenção do pensamento repetitivo.

Entretanto, embora imprescindíveis, tais explicações permanecem insuficientes quando consideradas isoladamente. Nenhuma imagem de ressonância magnética funcional é capaz de explicar por que determinados pensamentos adquirem valor tão intenso para um sujeito específico, tampouco por que experiências semelhantes produzem formas tão distintas de sofrimento. O funcionamento cerebral descreve condições necessárias da experiência psíquica, mas não esgota sua singularidade. A compreensão da ruminação exige reconhecer que pensamentos repetitivos carregam uma história, organizam-se em torno de vínculos afetivos, articulam-se com fantasias inconscientes e respondem a conflitos cuja origem frequentemente antecede a própria consciência do indivíduo.

É precisamente nesse ponto que a psicanálise preserva sua atualidade. Ao deslocar a investigação da quantidade de pensamentos para sua função psíquica, ela permite compreender que a mente hiperativa não sofre apenas por pensar demais, mas



por permanecer impossibilitada de transformar determinadas experiências emocionais em representações simbolizadas. Freud demonstrou que aquilo que não pode ser elaborado tende a repetir-se; Bion aprofundou essa formulação ao evidenciar que pensar depende da capacidade de metabolizar a experiência emocional; Winnicott mostrou que o repouso psíquico constitui uma conquista do desenvolvimento sustentada por experiências precoces de segurança; e Lacan revelou que o sujeito permanece permanentemente atravessado pelo desejo do Outro e pelos imperativos simbólicos da cultura. Em conjunto, esses autores oferecem um modelo de compreensão capaz de ultrapassar explicações reducionistas, preservando a complexidade da subjetividade humana.

Ao longo deste artigo, defendeu-se que a ruminação mental representa muito mais do que um estilo cognitivo disfuncional. Ela pode ser compreendida como uma modalidade específica de organização do sofrimento psíquico, na qual a repetição do pensamento desempenha funções defensivas, regula parcialmente a angústia e procura, ainda que de maneira insuficiente, produzir algum grau de ligação para experiências emocionais que permanecem excessivamente intensas ou insuficientemente simbolizadas. O pensamento repetitivo não constitui apenas um erro do funcionamento mental; frequentemente representa uma tentativa do aparelho psíquico de sobreviver ao excesso de excitação que ainda não encontrou vias adequadas de elaboração.

Essa compreensão possui implicações importantes para a prática clínica. Em uma época marcada pela busca crescente de intervenções rápidas, protocolos padronizados e técnicas de controle sintomático, existe o risco de transformar a redução do pensamento em objetivo terapêutico absoluto. Evidentemente, estratégias destinadas à diminuição da ansiedade apresentam reconhecida eficácia clínica e desempenham papel relevante no cuidado em saúde mental. Contudo, quando dissociadas da investigação acerca do significado subjetivo dos sintomas, correm o risco de silenciar manifestações cuja função psíquica permanece inalterada. A clínica psicanalítica recorda que a verdadeira transformação não consiste apenas em reduzir a frequência dos pensamentos, mas em modificar a posição subjetiva do indivíduo diante deles.

Também é necessário reconhecer que a cultura contemporânea participa ativamente da produção desse sofrimento. O imperativo permanente de desempenho,



a hiperconectividade, a aceleração do tempo social e a valorização contínua da produtividade favorecem formas de existência nas quais o repouso tende a ser vivido como improdutividade e o silêncio como ameaça. O sujeito contemporâneo encontra-se frequentemente convocado a administrar simultaneamente múltiplas demandas, mantendo-se em estado constante de vigilância sobre si mesmo. Nesse cenário, pensar incessantemente torna-se não apenas uma resposta ao sofrimento individual, mas também uma forma de adaptação às exigências de uma cultura que dificulta cada vez mais a experiência da pausa, da contemplação e da elaboração.

Do ponto de vista científico, este estudo procurou demonstrar que a integração entre psicanálise e neurociências não implica redução de uma perspectiva à outra. Cada campo aborda níveis distintos da experiência humana. Enquanto as neurociências investigam os mecanismos biológicos envolvidos na atividade mental, a psicanálise ocupa-se do sentido que essa atividade assume para o sujeito em sua singularidade. Trata-se, portanto, de perspectivas complementares, cuja articulação amplia significativamente a compreensão do sofrimento psíquico sem eliminar suas especificidades epistemológicas.

Por fim, talvez a maior contribuição deste trabalho consista em recolocar o pensamento em seu lugar original. Pensar não representa um problema. Ao contrário, constitui uma das maiores conquistas do desenvolvimento humano. O sofrimento emerge quando o pensamento deixa de cumprir sua função simbólica e passa a servir exclusivamente à repetição, ao controle ou à vigilância. A mente não adoece porque pensa; adoece quando já não consegue transformar aquilo que pensa em experiência, narrativa e elaboração.

Talvez seja precisamente essa a tarefa fundamental da clínica psicanalítica na contemporaneidade: não ensinar o sujeito a pensar menos, mas ajudá-lo a pensar de maneira suficientemente livre para que o pensamento deixe de ser prisão e volte a tornar-se criação. Quando isso acontece, o silêncio deixa de ser vivido como ameaça, o descanso deixa de provocar culpa e o pensamento recupera sua função mais profundamente humana: permitir que o sujeito atribua sentido à própria existência sem permanecer aprisionado à repetição de sua dor.



REFERÊNCIAS

- BAUMAN, Zygmunt.** *Modernidade líquida*. Tradução de Plínio Dentzien. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.
- BECK, Aaron T.; CLARK, David A.** *Terapia cognitiva para transtornos de ansiedade: ciência e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- BION, Wilfred R.** *Aprendendo com a experiência*. Tradução de Paulo César Sandler. Rio de Janeiro: Imago, 1991.
- BION, Wilfred R.** *Elementos de psicanálise*. Tradução de Paulo César Sandler. Rio de Janeiro: Imago, 2004.
- BION, Wilfred R.** *Transformações*. Tradução de Paulo César Sandler. Rio de Janeiro: Imago, 2004.
- BROWN, Gillian P.; BECK, Aaron T.; STEER, Robert A.; GRISHAM, Jessica R.** Risk factors for suicide in psychiatric outpatients: a 20-year prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Washington, v. 68, n. 3, p. 371–377, 2000.
- DAMÁSIO, António.** *A estranha ordem das coisas: as origens biológicas dos sentimentos e da cultura*. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.
- DAMÁSIO, António.** *O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano*. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.
- EHRING, Thomas; WATKINS, Edward R.** Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, New York, v. 1, n. 3, p. 192–205, 2008.
- FONAGY, Peter; GERGELY, György; JURIST, Elliot L.; TARGET, Mary.** *A regulação do afeto, mentalização e o desenvolvimento do self*. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- FREUD, Sigmund.** *Projeto para uma psicologia científica (1895)*. In: _____. *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud*. Rio de Janeiro: Imago, 1996. v. 1.
- FREUD, Sigmund.** *A interpretação dos sonhos (1900)*. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.



FREUD, Sigmund. *Formulações sobre os dois princípios do funcionamento psíquico* (1911). In: _____. *Obras completas*. São Paulo: Companhia das Letras, 2010. v. 10.

FREUD, Sigmund. *Além do princípio do prazer* (1920). In: _____. *Obras completas*. São Paulo: Companhia das Letras, 2010. v. 14.

FREUD, Sigmund. *Inibição, sintoma e angústia* (1926). In: _____. *Obras completas*. São Paulo: Companhia das Letras, 2014. v. 17.

FREUD, Sigmund. *Novas conferências introdutórias à psicanálise* (1933). In: _____. *Obras completas*. São Paulo: Companhia das Letras, 2010. v. 18.

GREEN, André. *O trabalho do negativo*. Porto Alegre: Artmed, 2010.

HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017.

HAN, Byung-Chul. *Psicopolítica: o neoliberalismo e as novas técnicas de poder*. Belo Horizonte: Âyiné, 2018.

LACAN, Jacques. *Escritos*. Tradução de Vera Ribeiro. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.

LACAN, Jacques. *O seminário, livro 11: os quatro conceitos fundamentais da psicanálise*. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2008.

LASCH, Christopher. *A cultura do narcisismo: a vida americana numa era de esperanças em declínio*. Rio de Janeiro: Imago, 1983.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, Washington, v. 100, n. 4, p. 569–582, 1991.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, Washington, v. 109, n. 3, p. 504–511, 2000.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan; WISCO, Blair E.; LYUBOMIRSKY, Sonja. Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, Thousand Oaks, v. 3, n. 5, p. 400–424, 2008.

OGDEN, Thomas H. *Esta arte da psicanálise: sonhando sonhos não sonhados e gritos interrompidos*. Porto Alegre: Artmed, 2010.



OGDEN, Thomas H. *Reverie e interpretação: captando algo humano*. São Paulo: Escuta, 2013.

RAICHLE, Marcus E. et al. A default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, Washington, v. 98, n. 2, p. 676–682, 2001.

ROSA, Hartmut. *Aceleração: a transformação das estruturas temporais na modernidade*. São Paulo: Editora Unesp, 2019.

SIEGEL, Daniel J. *A mente em desenvolvimento: como os relacionamentos e o cérebro interagem para moldar quem somos*. Porto Alegre: Artmed, 2012.

WATKINS, Edward R. Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, Washington, v. 134, n. 2, p. 163–206, 2008.

WINNICOTT, Donald W. *Da pediatria à psicanálise: obras escolhidas*. Rio de Janeiro: Imago, 2000.

WINNICOTT, Donald W. *O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional*. Porto Alegre: Artmed, 1983.

WINNICOTT, Donald W. *O brincar e a realidade*. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

SOBRE O AUTOR:

Dr. Richard Munhoz é Psicanalista Clínico, Infantil e Didata, Especialista em Análise e Interpretação do Desenho, Especialista em Sandplay Thérapy, Psicopedagogo Clínico e Institucional, Neuropsicopedagogo Clínico e Hospitalar, Mestre e Doutor em Ciências Médicas. Autor de duas obras ambas publicadas pela (Wak Editora). Atualmente exerce a função de Psicanalista empresarial.

ENDEREÇO POR CORRESPONDÊNCIA:

Rua: Tatuíbi, 285 – Vila Paulista, Limeira - São Paulo-SP
Cep: 13.484-050
E-mail: ebpf.ned@gmail.com