

Redes sociais: reflexões a partir da Logoterapia

Graziella Maria de Castilho Guimarães¹

Resumo

Vivemos em uma sociedade hiperconectada, consequência de impressionantes progressos tecnológicos. O mundo virtual tem um peso cada vez maior na vida das pessoas e são muitos os impactos coletivos e individuais que o emaranhado de informações e a quantidade de recursos da Web têm propiciado. Com o objetivo de refletir sobre as vivências atuais na internet, sobretudo através das redes sociais, este artigo recorre à Logoterapia de Viktor Frankl, teoria que considera a busca por sentidos como característica própria da espécie humana. Contudo, a vontade de sentido pode ser frustrada, levando a um vazio existencial. Possíveis efeitos negativos do uso das redes sociais podem estar ligados a uma ausência de sentido na vida e que para obter reais benefícios destas, é necessário utilizá-las com discernimento, como auxiliares na realização de valores. Conclui-se que a Logoterapia contribui para a reflexão sobre quais espaços essas ferramentas devem ocupar na vida do sujeito pós-moderno. A metodologia escolhida foi a revisão narrativa da literatura.

Palavras-chaves: tecnologia, internet, redes sociais, Logoterapia, Viktor Frankl.

Introdução

A internet transformou a maneira como aprendemos, trabalhamos e interagimos com os outros. É o grande sistema de comunicação e organização da atualidade, indispensável

¹ Pós-graduanda em Logoterapia e Análise Existencial Clínica, Faculdade de Sete Lagoas – FACSETE e Núcleo Mineiro de Logoterapia.

para a rotina de grande parte da população mundial. Hoje, no mundo virtual, o centro das atenções dos usuários são as redes sociais, amplamente aderidas nos últimos anos.

Conforme uma reportagem publicada em janeiro de 2022, a agência de marketing digital Sortlist analisou o uso médio da internet em diferentes aplicativos e fez um levantamento sobre como o uso varia de acordo com cada país. O Brasil ocupa o segundo lugar desta lista como um dos países que passam o maior tempo online do mundo. Em média, uma pessoa gasta 10 horas e 8 minutos por dia navegando na internet, o que equivale a 154 dias por ano. O brasileiro também gasta 3 horas e 42 minutos por dia nas redes sociais, o que equivale a 56 dias por ano (Revista Vogue, 2022).

Além de ocupar grande parte do tempo da população, o cenário dinâmico das redes sociais tem criado novos modos de trocas, entendimentos, exposição, divulgação e fascínio. Já é difícil percebê-las dissociadas de quem somos e dos nossos relacionamentos. As vidas *online* e *offline* se misturam. Torna-se, então, fundamental entender melhor a nossa relação com esses meios para que possamos utilizá-los ao nosso favor.

Viktor Frankl, criador da Logoterapia e Análise Existencial, dá ênfase à questão do sentido da vida e da busca do ser humano por esse sentido, sua principal força motivadora (Aquino, 2013). Em um mundo sem fronteiras definidas, em que as tradições se perdem, a condução da vida de maneira consciente e responsável faz-se cada vez mais necessária.

Este artigo relaciona alguns preceitos da teoria de Frankl com o uso da tecnologia no mundo pós-moderno, buscando identificar como a Logoterapia pode contribuir para uma reflexão sobre o uso das redes sociais. O texto inicia com uma exposição sobre as redes sociais e seus possíveis efeitos, descreve brevemente a Logoterapia e Análise Existencial e, ao final, relaciona os dois tópicos. Para tal propósito, a metodologia utilizada foi a revisão narrativa da literatura.

Metodologia

Para o estudo, foi realizada uma revisão narrativa da literatura, metodologia que pretende "compilar conteúdos de diferentes obras, apresentando-as para o leitor de forma compreensiva e sem o compromisso de descrever critérios de coleta e seleção das obras incluídas" (Batista & Kumada, 2021, p. 9).

A partir da questão norteadora "Como a Logoterapia pode contribuir para uma reflexão sobre o uso das redes sociais?", as buscas da literatura especializada foram realizadas entre os meses de fevereiro e julho de 2022, nas plataformas *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC) e Google Acadêmico, com os seguintes descritores: redes sociais, internet, tecnologia, Logoterapia e vazio existencial. Após a pesquisa inicial pelas palavras-chaves, foram escolhidas as publicações de interesse para este estudo a partir da leitura dos títulos, resumos e, quando necessário, a leitura integral dos textos. Como critérios de inclusão delimitou-se artigos publicados no período de 2010 a 2022, nos idiomas Português e Inglês. Também foram realizadas pesquisas manuais em livros e capítulos de livros relacionados ao objeto de estudo.

Redes sociais

No contexto da cultura digital (ou cibercultura), que vem se desenvolvendo desde a ampliação do acesso aos computadores pessoais nos anos 1990, as redes sociais online ocupam atualmente o centro das atenções. O advento da Web 2.0 foi a mola propulsora desse protagonismo ao trazer uma mudança da comunicação em massa para um mundo de comunicação aberta. A primeira geração da Web na internet teve como principal característica a enorme quantidade de informação disponível e a que todos podiam acessar. O conceito de Web 2.0 foi apresentado por Tim O'Reilly em seu pioneiro artigo no ano de 2005, ao se referir à nova fase da internet, na qual as formas de publicação, compartilhamento, interação e organização de informações foram potencializadas (Rosado & Tomé, 2015).

Inicialmente, é pertinente esclarecer o conceito de "redes sociais", visto que é comum que os termos "rede social" e "mídia social" sejam utilizados como sinônimos. Clementi et al. (2017) esclarecem que o termo *mídia* vem de meio, onde se disponibilizam informações e conhecimentos, e as mídias sociais atuais tem como principal função comunicar um conteúdo para uma grande audiência em um ambiente onde as interações são possíveis, mas não essenciais. Já o termo *rede* refere-se a um conjunto de nós, pontos de encontros nos quais relações podem ser estabelecidas. Assim, a função das redes sociais também é comunicar um conteúdo, mas através da interconexão entre as pessoas, a ênfase está justamente nas interações. Facebook, Instagram, Twitter e LinkedIn são exemplos de redes sociais.

Nas redes sociais encontra-se a reunião de usuários com os outros e a comunicação deles nas redes, enquanto nas mídias observa-se uma intensa apropriação criativa também através da comunicação, mas não necessariamente nessa ligação mútua [...] Pode-se dizer que toda rede social é uma mídia social, mas nem toda mídia social é uma rede social, pois nem todas as suas categorias propiciam essa interligação de usuários. (Clementi et al., 2017, p. 464).

Rosado e Tomé (2015) descrevem como funcionam os perfis nas redes sociais:

Um perfil na rede social online representa, em geral, uma pessoa, mas pode representar também objetos culturais (filmes, músicas), de consumo (produtos), lugares (cidades, instituições, associações), movimentos sociais (partidos, grupos representativos, ideologias) e outros nós não humanos, ainda que estes sejam alimentados por interações mútuas, em que humanos reagem inteligentemente às mensagens trocadas, negociando significados mediante textos, fotografias e vídeos. As restrições de tempo (simultaneidade) e espaço (proximidade) podem ser superadas nesses novos espaços de socialização, que registram interações assíncronas e entre nós geograficamente distantes. (p. 15)

Na análise de Dugnani (2020), os novos meios digitais ocasionaram mudanças latentes no comportamento do indivíduo e na sociedade. No que se refere à distribuição da informação, por exemplo, em poucos segundos um indivíduo, utilizando seu smartphone, pode disponibilizar um conteúdo com um alcance global. Enquanto nos meios de comunicação de massa a emissão é limitada a grandes grupos por questões econômicas e políticas, hoje cada indivíduo tornou-se uma mídia poderosa. "O sujeito pós-moderno não quer mais, apenas, receber as informações, quer participar" (Dugnani, 2020, p. 137). As pessoas passaram a ter mais liberdade para expressar suas opiniões, questionar e debater.

A expressão cultura participativa contrasta com noções mais antigas sobre a passividade dos espectadores dos meios de comunicação. Em vez de falar sobre produtores e consumidores de mídia como ocupantes de papéis separados, podemos agora considerá-los como participantes interagindo de acordo com um novo conjunto de regras, que nenhum de nós entende por completo. Nem todos os participantes são criados iguais. Corporações – e mesmo indivíduos dentro das corporações da mídia – ainda exercem maior poder do que qualquer consumidor individual, ou mesmo um conjunto de consumidores tem mais habilidades para participar dessa cultura emergente do que outros. (Jenkins, 2015, p. 30-31 como citado em Dugnani, 2020, p. 137).

Colaboram para a enorme expansão das redes sociais a ubiquidade de acesso por meio das conexões sem fio (Wi-Fi, 3G, 4G e 5G) e a maior portabilidade/mobilidade dos suportes (celulares, tablets), que vão além do computador atrelado a um espaço geográfico fixo. Os aplicativos (apps) desenvolvidos para os sistemas operacionais (iOS, Android, Windows Phone) acentuaram ainda mais a possibilidade de conexão contínua dos usuários (Rosado & Tomé, 2015).

As redes sociais não são mais apenas espaços para a expressão de pensamentos e para estabelecer conexões entre pessoas. Gradualmente, os usuários começaram a

perceber a eficácia desses meios enquanto ferramentas para a promoção de si mesmos, seja pessoalmente ou profissionalmente. Hoje, atenta-se muito para a dimensão econômica da conectividade, no quanto se pode render com o tráfego online entre pessoas, ideias e objetos.

Nessa perspectiva, surge a figura dos "Influenciadores Digitais", que já se tornou uma profissão muito bem remunerada. São indivíduos que conquistam milhares de pessoas, em alguns casos, milhões de seguidores, por meio da produção e do compartilhamento de conteúdo. Cheios de confiança, eles mostram suas rotinas, ditam tendências e são verdadeiras referências para o público da internet, que se sente próximo dos *influencers*. O lucro vem da publicidade online que fazem para marcas que os procuram e os resultados tão (ou mais) significativos do que uma propaganda televisiva, pois eles partilham da linguagem dos usuários da internet, sobretudo os jovens, e conseguem gerar engajamento para temas variados com muita facilidade.

Estávamos acostumados à velha e boa receita infalível: artistas cediam suas imagens a diferentes campanhas no intuito de associar sua boa reputação às marcas e produtos. Acontece que esta fórmula remete à passividade dos consumidores, antes da cibercultura se difundir, que ficavam apenas diante das telas admirando os ícones famosos. O ciberespaço e o conteúdo disponibilizado ali por seus usuários permitem que o espectador não esteja sujeito a uma programação "imposta" ou limitada pelos veículos tradicionais de comunicação. A internet abriu as portas para que o público possa escolher o que quer assistir, onde e quando, de acordo com o que ele considera relevante e, em alguns casos, tornando-se produtores de seus próprios conteúdos. Além disso, é possível interagir com o conteúdo e sentir-se parte ativa e próxima do canal que se admira. O fator emocional é importantíssimo para gerar valor no relacionamento entre consumidor e marca. A relação entre produtor de conteúdo e público é agora uma via de mão dupla. (Tessarolo & Silva, 2016, p. 7)

Redes sociais: possíveis efeitos

Uma pesquisa realizada pela instituição de saúde pública do Reino Unido, *Royal Society of Public Health* (RSPH, 2017), denominada *#StatusOfMind*, indica que 91% dos jovens com idade entre 16 e 24 anos usam a internet para navegar em redes sociais, enquanto as taxas de ansiedade e depressão deste grupo tiveram 70% de aumento nos últimos 25 anos.

A enquete online, feita com 1.479 pessoas com idades entre 14 e 24 anos (RSPH, 2017), examinou os potenciais efeitos positivos e negativos de cada rede social e o impacto na saúde mental dos jovens. Os usuários avaliaram aplicativos em quesitos como ansiedade, depressão, solidão, bullying e imagem corporal (RSPH, 2017).

Ansiedade e depressão são as primeiras consequências negativas potenciais apresentadas na pesquisa. Muitos tendem a criar, em seus próprios perfis, imagens muito felizes e realizadas de si mesmos, que não parecem representar bem as verdadeiras rotinas daquelas pessoas. Acompanhar a vida de amigos e celebridades, ou melhor, o que eles escolhem postar, pode gerar sentimentos de frustração e inadequação (RSPH, 2017).

A ambição de atingir a perfeição e o desejo de alcançar cada vez mais e melhor originam uma insatisfação constante com o próprio e com a sua vida e uma elevada necessidade e procura de reconhecimento e de validação pelos outros online [...] É como se, atualmente, o valor e o sucesso das pessoas fossem definidos por aquilo que publicam nas Redes Sociais, pelo seu “perfil online”, e não por quem são realmente na “vida real” e pelos seus feitos, pelas suas realizações, tanto pessoais, como profissionais. (Lemos, 2019, p. 2).

O aumento do descontentamento com o próprio corpo também é fruto das “vitrines virtuais”. Milhões de fotografias são carregadas diariamente nos *feeds*, muitas delas editadas e que não refletem exatamente a realidade, mas que acarretam constantes comparações em relação à aparência dos usuários. Esse impacto é tão grande, que um

estudos apontam que as redes estão por trás do aumento de jovens que procuram por cirurgia plástica. Uma pesquisa realizada pela Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (Isaps) e pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, em 2021, divulgou que só no Brasil foram mais de 1,4 milhão de procedimentos realizados (França, 2022).

O retorno que é recebido através das redes sociais é um ponto importante a ser considerado. As pessoas buscam sempre mais seguidores, visualizações, curtidas e comentários em seus perfis. Parece que a necessidade de aprovação social ganhou uma dimensão ainda maior, que reflete na grande exposição virtual: é comum compartilhar os lugares visitados, o que se faz, o que se come, o que se veste e com quem se anda. Dal Bello (2011) aborda o desvanecimento das fronteiras entre público e privado afirmando que a celebração da individualidade se move do interior para o exterior.

A explosão demográfica das redes sociais digitais, que possibilitam a manifestação subjetiva e a promoção do “eu” para uma audiência cativa, formada por amigos ou seguidores, assinala o quanto tais plataformas parecem corresponder à necessidade de ser reconhecidamente alguém, democratizando o acesso à realização do sonho de ser star em um star system particular. Por confundir-se tão intimamente com o imaginário do espetáculo, a visibilidade facultada pelas redes torna-se imprescindível e desejável. (Dal Bello, 2011, p. 147).

Brunelli et al. (2019) afirmam que “a acumulação dos likes representa aceitação, acerto, julgamento público positivo, a falta de likes, ao contrário, representa rejeição, a negação, julgamento negativo, que pode levar a autocondenação”. (p. 5)

Ainda mais grave do que o descontentamento pela ausência de reações aos posts, os espaços virtuais são ambientes que propiciam interações conflituosas, exposição de polêmicas e comentários agressivos, uma vez que as pessoas podem se esconder por trás das telas e também do anonimato de perfis falsos (*fakes*). Isso os protege do risco de agressão física caso ofendam o interlocutor. O relatório da RSPH (2017) também

mencionou que, pelas redes sociais, a prática do bullying pode se estender para além dos espaços físicos como a escola. O *Cyberbullying* pode ser realizado por meio de mensagens privadas ou *posts* públicos com conteúdos difamatórios.

O construto FOMO (*fear of missing out*, em inglês, que se traduz como “medo de perder algo”) também foi apontado como um dos possíveis efeitos do uso acentuado das redes sociais. Cunhado recentemente, este termo pode ser descrito como o receio de perder alguma atualização ou novidade e a necessidade de estar sempre conectado a fim de saber o que os outros estão postando (Abreu et al., 2020).

O FOMO está associado à dependência de redes sociais, um dos subtipos de dependência tecnológica. A dependência tecnológica é um transtorno caracterizado pela incapacidade de controlar o uso da tecnologia, mesmo que esse uso esteja impactando negativamente as principais áreas da vida, como relacionamentos interpessoais, saúde física, desempenho acadêmico, desempenho no trabalho. Embora a dependência de redes sociais ainda não esteja na condição de um diagnóstico reconhecido, o abuso destas merece atenção dos profissionais da saúde, especialmente daqueles que trabalham com jovens, pois é durante a adolescência que o uso aumenta muito (Picon et al., 2015).

Essa atividade frenética e o desejo inadiável de verificar as redes, também se devem ao fato de que os aspectos viciantes das novas tecnologias foram, na verdade, projetados pelas próprias empresas de tecnologia, uma vez que o lucro é proporcional à quantidade de tempo online. Para manter as pessoas conectadas, os algoritmos trabalham para que apareçam no *feed* publicações e propagandas com as quais vão se identificar, a partir de uma análise prévia do comportamento online de cada um. Assim, há uma "bolha de informação" que afasta, com frequência, pensamentos diferentes. O documentário *O Dilema das Redes* (2020) apresenta esta situação e afirma que a imediaticidade das impressões e julgamentos, a intolerância, a polarização política e a disseminação de *fake news* são agravadas pela lógica das redes.

O relatório (RSPH, 2017) também agrupou efeitos positivos das redes sociais. Primeiramente, as plataformas são úteis para criar, manter ou retomar relações interpessoais. Há evidências que sugerem que amizades com pessoas já conhecidas podem ser reforçadas por interações online.

No âmbito da saúde, elas facilitam o acesso à informação qualificada e a troca de experiências. Em pesquisa realizada no Brasil, identificou-se que, para 86% dos entrevistados, a internet é a principal fonte de informação sobre saúde, percentual superior inclusive à opinião de médicos ou especialistas (74%). As campanhas de saúde podem ganhar engajamento por meio da promoção nas mídias sociais e o ato espontâneo de alguém que compartilha suas experiências pode fornecer aos outros estratégias e mecanismos de enfrentamento (Fernandes et al., 2018)

O suporte emocional partilhado nas redes é um aspecto marcante. Quase 70% dos adolescentes relataram à pesquisa ter recebido apoio nas mídias sociais durante tempos desafiadores, que pode vir de amigos, seguidores e também de desconhecidos, como em grupos ou páginas que reúnem temas de interesses comuns. Pode-se construir um senso de comunidade apesar de qualquer separação geográfica.

Os sites aqui tratados também contribuem para uma autoexpressão positiva. Os espaços virtuais permitem a manifestação da criatividade e cada um pode personalizar seus perfis e *feeds* com imagens, vídeos e palavras que expressam quem são e como se identificam com o mundo. “Essas ferramentas servem de meios de comunicação e expressão de suas singularidades e contribuem para a formação de referenciais relacionados ao trato com os outros e consigo mesmo” (Moreira, 2015, p.15).

Logoterapia

Viktor Emil Frankl (1905-1997) foi um psiquiatra e neurologista nascido em Viena, fundador da Terceira Escola Vienense de Psicoterapia, denominada de Logoterapia e Análise Existencial. O termo Logoterapia se refere a "logos", palavra grega que significa

"sentido". A Logoterapia pode ser traduzida como uma psicoterapia orientada para o sentido da existência humana, assim como a busca por esse sentido. Segundo Andrade (2015), "Frankl percorre um caminho de reação à chamada psicologia tradicional e às práticas vigentes de Psicologia trazendo a necessidade de humanização da psicoterapia". (p. 24)

Sua teoria parte do entendimento de que o homem não poderia mais ser concebido apenas como um ser biopsicossocial. Ele se difere dos animais, porque além do corpo e da psiquê, faz parte de seu ser a dimensão noética/espiritual, que abarca "as decisões da vontade, intencionalidade, interesses práticos e artísticos, pensamento criativo, religiosidade, senso ético (consciência moral) e compreensão do valor". (Lukas, 1989, p. 28-29)

Mesmo com suas múltiplas dimensões, a pessoa humana não pode ser fragmentada. Elas são fundamentalmente distintas entre si, mas inseparáveis umas das outras. Em nenhum momento o homem deixa as demais dimensões, mas a essência de sua existência está na dimensão espiritual. Assim, o homem é uma unidade na multiplicidade, *unitas multiplex*, sendo a dimensão noética o seu núcleo integrador (Aquino, 2013). A proposta de imagem de homem para Frankl afasta-se das visões biologistas, psicologistas e sociologistas, reivindicando a necessidade do se voltar à totalidade do homem.

De modo geral, a teoria de Frankl está ancorada em três concepções básicas: a liberdade de vontade, a vontade de sentido e o sentido da vida. Ao tratar do primeiro pilar, a liberdade de vontade, Frankl se posiciona contra os tipos de reducionismo – biológico, sociológico ou psicológico – que tolhem a responsabilidade e a liberdade humanas. A Logoterapia reconhece que o homem não é livre de condições, mas livre para se posicionar apesar destas. "A pessoa também é influenciada por forças ambientais, biológicas e psicológicas, mas na dimensão noética, possui posturas e ações. Não apenas reage, mas responde". (Aquino 2013, p. 50)

A vontade de sentido refere-se ao fato de que, para o homem, ter um sentido em sua vida é imprescindível. Diferentemente dos animais, o ser humano se preocupa com o sentido de sua vida, pois possui consciência da finitude da existência.

A realização do sentido da vida ocorre através da concretização de valores, sentidos universais que são experienciados de forma única por cada um, em cada situação vivenciada. Eles são divididos em três categorias: criativos, vivencias e de atitude. Na primeira categoria, o indivíduo entra em ação com seu potencial criador através do trabalho ou de seus atos. Os valores vivenciais se dão por meio de nossas experiências que contemplam, por exemplo, “a bondade, a verdade e a beleza, experimentando a natureza e a cultura ou, ainda, experimentando outro ser humano em sua originalidade própria - amando-o”. (Frankl, 2019, p. 135) A terceira forma de encontrar sentido na vida é sofrendo com dignidade. Os valores de atitude traduzem a posição adotada frente ao sofrimento inevitável: quando não se pode criar nem vivenciar, o sentido pode ser extraído por meio das posturas, transformando o sofrimento em coragem, intrepidez e dignidade (Aquino, 2013).

Percebe-se que os sentidos estão no mundo e no encontro com os outros, ou seja, deve-se ir além de si próprio para realizá-los - que é a característica humana de autotranscendência. O sentido deve sempre ser um fim em si mesmo e nunca um meio para obter prazer e felicidade, pois estes estados só se dão espontaneamente à medida que se cumpre um sentido. “Apenas quando o homem preenche um sentido lá fora, no mundo, é que ele realizará a si mesmo. Se ele decide por realizar a si mesmo, em vez de preencher um sentido, a autorrealização perde, imediatamente, sua razão de ser. ” (Frankl, 2011, p. 53).

A autotranscendência assinala o fato antropológico fundamental de que a existência do homem sempre se refere a alguma coisa que não ela mesma - a algo ou a alguém, isto é, a um objetivo a ser alcançado ou à existência de outra pessoa que

ele encontre. Na verdade, o homem só se torna homem e só é completamente ele mesmo quando fica absorvido pela dedicação a uma tarefa, quando se esquece de si mesmo no serviço a uma causa, ou no amor a uma outra pessoa. É como o olho, que só pode cumprir sua função de ver o mundo enquanto não vê a si próprio. (Frankl, 1991, p. 18)

O sentido da vida difere de pessoa para pessoa e varia no decorrer do tempo. Assim, deve-se pensar não no sentido da vida de um modo geral, mas no sentido específico de uma pessoa em um dado momento (Frankl, 2019). A cada momento, muda na vida a oportunidade de uma orientação para este ou para aquele grupo de valores, seja enriquecendo o mundo com o nosso agir, enriquecendo a nós mesmos pelas nossas vivências ou respondendo a um destino imutável.

Para Frankl (2019), não somos nós que perguntamos qual o sentido de nossas vidas, mas é a vida que nos indaga. O homem é livre para responder às perguntas feitas pela vida. Contudo, essa liberdade não pode ser confundida com arbitrariedade, mas interpretada sob a ótica da responsabilidade. Devemos, portanto, responder à vida sendo responsáveis por nós mesmos.

É importante ressaltar que responsabilidade, para a Logoterapia, concerne a capacidade de responder às diversas situações da vida, assumindo as consequências de nossas escolhas.

A decisão em ser responsável, frente à própria existência, reforça a prerrogativa que permite ao indivíduo assumir o protagonismo da própria história, decidindo o que faz e escolhe, constantemente. Pode-se considerar que a capacidade humana de decidir e ser responsável é o que vai motivar sua busca por sentido, da mesma forma que a vontade de sentido move o homem ao exercício da liberdade e da responsabilidade, afirmando-as (Leoncio, 2021, p. 25).

Como reitera Kroeff (2011), "na Logoterapia, o ser humano é conceitualizado como um ser livre, capaz de tomar consciência desta liberdade, e de agir responsavelmente, motivado pelo que considera os sentidos de sua vida" (p. 73). E é na imagem de homem e na sua filosofia de vida que se tem a chave para a psicoterapia. Esta pretende ampliar a capacidade da pessoa de perceber todas as possibilidades existentes de sentido em sua vida, tendo em vista sua unicidade e a irrepetibilidade das situações.

O homem pode experimentar uma sensação de vazio interior, de ausência de sentido e direção em sua vida, que se denomina vazio existencial. Esse mal-estar se manifesta através do tédio, apatia, falta de valor na vida etc. De acordo com Pareja Herrera (2021), experimentar uma frustração na busca pelo sentido não é patológico em si mesmo, mas pode ser o ponto de partida para um conflito neurótico. A neurose noogênica surge quando uma frustração existencial torna-se patogênica, quando é acompanhada de uma afecção psicofísica.

O sentimento de falta de sentido influencia diretamente na estabilidade psíquica do indivíduo. Disto decorrem comportamentos inadequados e um conseqüente medo do futuro, que só reforça a sensação de falta de sentido. Lukas (1992, p. 21) explica que "[...] o sentimento de falta de sentido constitui a expressão de uma frustração puramente espiritual, pois é o potencial espiritual que, independentemente de qualquer pressão dos instintos, busca uma existência plena de sentido". Assim, diante de uma frustração espiritual, o homem acaba voltando para si próprio, buscando pela felicidade dentro da dimensão psíquica e aceitando "receitas prontas" de felicidade. Afasta-se, assim, das possibilidades de sentido e a conseqüência disso é justamente um abalo na saúde psíquica. Similarmente, um organismo psicofísico em equilíbrio é condição para que o que é próprio do noético se expresse adequadamente e, se isso não ocorre, o resultado é a restrição da manifestação das capacidades noéticas.

Desse modo, o objetivo básico da Logoterapia é "reforçar, ampliar a parte 'sadia' do homem e capacitar as forças aí enfeixadas para medirem-se com a parte doente" (Lukas, 1989, p. 74).

É importante ressaltar que a difusão do vazio existencial no século XX está atrelada a fatores sócio-culturais. A humanidade sofreu uma dupla perda: o processo civilizatório foi tomando o lugar dos instintos que asseguravam a existência e, mais recentemente, as tradições foram perdendo força e já não orientam o homem como antigamente. (Frankl, 2019). Ainda que a falta de sentido não seja explicada somente por essas mudanças sociais, estas foram determinantes para que o vazio existencial, enquanto fenômeno sociogênico, se disseminasse em larga escala. Se não há um norte, comportamentos conformistas (fazer o que os outros fazem) e totalitaristas (fazer o que os outros querem) tornaram-se frequentes. Langle (1992, p. 23) afirma que "a falta de meios auxiliares para tomar decisões transformou-se num problema especial, num flagelo espiritual do nosso tempo". O autor prossegue:

O aumento da liberdade só terá sentido como libertação se a pessoa libertada também souber o que quer. Afinal, ser livre sem saber "para que" serve esta liberdade é uma liberdade acompanhada, a longo prazo, por uma sensação de vazio insuportável, que logo pode se transformar num tormento (Langle, 1992, p. 23).

Para Lukas (1990), o cada vez mais acelerado desenvolvimento tecnológico, a perda de origens e a carência de relacionamentos firmes e duradouros, tem tornado o homem solitário em seu próprio egocentrismo.

A crise de valores e de sentido também se relaciona com o coletivo. Pareja Herrera (2021) menciona que as neuroses coletivas, que se referem a atitudes patológicas do espírito da época. Os sintomas das neuroses coletivas são os seguintes: uma atitude provisória, marcada pela falta de perspectiva sobre o futuro e pela dificuldade de se comprometer firmemente com algo; uma postura fatalista, passiva, pela crença de que não

há o que fazer para modificar a realidade; um pensamento coletivista, no qual se age em consonância com a massa, despersonalizando o indivíduo; e o fanatismo, pensamento unilateral que não convive de forma saudável com as diferentes opiniões.

Diante do vazio existencial, observa-se também um aumento da drogadição, criminalidade e suicídio. Essa frustração ainda pode ser mascarada pela vontade de poder, que engloba a ganância financeira, e mascarada pela vontade de prazer (Frankl, 2019). Segundo Lukas (1990), o sentimento de falta de sentido estimularia a neurose de massa e a desesperança decorrente da decadência cultural e moral de um povo reforça ainda mais o vazio existencial.

Discussão: Logoterapia e Redes Sociais

As questões da identidade e do consumo na pós-modernidade, bem como as formas do homem se relacionar com as tecnologias são debates densos e de opiniões distintas. Muitos estudiosos têm realizado uma análise da sociedade no que diz respeito à falta de sentido vigente e à experimentação do vazio existencial. Entre eles, Lipovetsky (2007) traz o conceito de sociedade hipermoderna, ressaltando a relação efêmera e hedonista do homem com o consumo, sempre em busca de novas experiências que o satisfaçam. Bauman (2001) utiliza o termo “liquidez” para caracterizar a forma instável de viver do homem pós-moderno, aludindo à falta de solidez nas relações e nos valores. O consumo intenso aliado à evolução tecnológica propicia a criação constante de novas necessidades, porém a vontade de encontrar sentido permanece sem ser satisfeita, pois ocorre sua terceirização, enquanto ela deveria ser primária na vida humana. De acordo com Ferreira e Marx (2017), quem se sente frustrado na sua vontade de sentido tende a buscar distrações, a se refugiar em lazeres para fugir de si mesmo e do confronto com seu vazio interior.

Na tentativa de dominar o vazio existencial com o barulho dos motores e a embriaguez da velocidade, observo o dinâmico psíquico *vis a tergo* do rápido e crescente aumento da motorização. Considero o ritmo acelerado da vida de hoje

como uma vã tentativa de automedicação da frustração existencial; pois, quanto menos conhece o homem a finalidade de sua vida, mais ele acelera o ritmo com o qual a segue (Frankl, 2015, p. 71).

Essa agitação presente do cotidiano da maioria das pessoas, impulsionada pelo espírito capitalista, revela-se também no uso da internet. Newport (2019) relata que durante seus estudos e entrevistas para a escrita do livro "Minimalismo digital", um termo que ouviu com frequência a respeito da vida digital moderna foi "exaustão". Há um excesso de estímulos: telas piscando, sons, vários pontos de acesso (hiperlinks), que prendem e deslocam repetidamente a atenção e modificam o humor. Muitas vezes, as pessoas acabam consumindo conteúdos que, no fundo, nem necessitam ou desejam e navegam em seus celulares de maneira quase automática durante todo o dia, frequentemente como resposta mecânica ao tédio.

As redes sociais foram criadas com o intuito de aproximar as pessoas, mas tem-se observado um crescimento dos discursos vigilantes e violentos em detrimento do diálogo, que diverge da ideia de Frankl (2011) de que a autotranscendência é a essência da existência. Zamulak (2015, p. 138) acrescenta que "quanto maior for a disponibilidade de abertura e interação com o outro, mais saudável o ser humano é", pois é na convivência com o próximo e suas diferenças que se descobre o que há de melhor em cada um e em si. Retomando um ponto já introduzido, Germano e Gabriele Moura (2017) alegam que a era digital é definida pelo regime da performance, no qual o olhar alheio é uma meta a ser conquistada.

As atuais condições de vida nos levam a fazer isso: calcular, estudar, ensaiar e emoldurar nossos próprios gestos do dia a dia, como se o objetivo fosse enquadrá-los para que o público possa apreciá-los. Não por acaso, o termo selfie passou de ser um neologismo desconhecido para se converter na 'palavra do ano' em 2013, segundo o prestigiado dicionário Oxford, e hoje os autos-retratos invadem as telas

enredadas pelo mundo afora, sempre à caça da maior quantidade possíveis de 'curtidas' por parte dos cobiçados seguidores ou fãs (Sibilia, 2014, p. 45 como citado em Germano & Gabriele Moura, 2017, p. 60).

Como consequência, há uma diminuição da espontaneidade e uma propagação dos discursos de si. Na visão de Dugnani (2019), atualmente as redes são muito utilizadas como um meio de autoafirmação, de realização de vaidades, afim de obter admiração e prestígio. Muitos usuários se sentem inferiores em relação aqueles que tem mais visibilidade.

Os modos de aprovação social através de curtidas, elogios ou compartilhamentos são inconstantes e imprevisíveis e ativam a liberação da dopamina no cérebro, fazendo com que se deseje sempre mais esse tipo de recompensa.

Esse tipo de vivência virtual, ligada à vaidade, se distingue da visão logoterapêutica de que o homem não deve objetivar a si mesmo ou sua autorrealização.

Diante do cenário que se apresenta, Newport (2019) trata da necessidade de ditarmos o papel que a tecnologia exerce em nossas vidas, da importância de agirmos com clareza frente a cada novidade virtual. Para o autor, é essencial uma filosofia de uso da tecnologia, na qual os objetivos e interesses na utilização sejam claros. Ele a nomeou "Minimalismo digital". Os minimalistas digitais seguem três princípios: 1) "A bagunça custa caro"; 2) "A otimização é importante"; 3) "A consciência gera satisfação". O primeiro questiona quanto tempo deve ser sacrificado pelas vantagens obtidas nos aplicativos, qual é o custo da atenção despendida. É preciso estar sempre atento ao quanto de vida se troca pelos minutos ou horas online. O segundo trata da importância de escolher bem quais tecnologias usar e, para extrair os seus potenciais benefícios, de pensar em como serão utilizadas. Vai na direção contrária do que seria um "maximalismo tecnológico", no qual muitos afirmam que quanto mais, melhor - mais conexões, mais informação, mais opções. Com o último princípio, Newport (2019) argumenta que ter uma intenção específica no uso das novas tecnologias traz contentamento.

A sociedade está imersa em um mundo virtual em constante atualização, composto por um número gigantesco de informações, que traz os mais diversos impactos. Não é possível retroceder a nível tecnológico. Entretanto, entregar-se à esta realidade sem questionar suas implicações consiste em um conformismo: seguir padrões só porque hoje é assim que faz é uma tentativa de esquivar-se da capacidade decisória.

Certamente a liberdade pode ser sentida como incômoda, pois ela exige orientação para que a pessoa não esteja desamparada diante de decisões a serem tomadas. Ao invés de aperfeiçoar o próprio sentido de orientação, é sempre tentador esquivar-se da liberdade, seguindo as decisões dos outros ou refugiando-se numa eventualidade qualquer para descartar a liberdade o mais rápido possível (Langle, 1992, p. 24).

Contudo, até em situações em que não se decide por uma coisa, nem por outra, é realizada uma escolha, mesmo que seja uma escolha pelo nada. Se valores não são concretizados e sentidos não são revelados, há o risco da individualidade continuar sendo dissolvida na coletividade. Sendo assim, a proposta do "Minimalismo digital" de Newport (2019) é uma forma de tomar as rédeas da relação que se tem com o mundo digital.

O uso excessivo e supérfluo das redes sociais pode ser um modo de preencher uma lacuna existencial e pode ter efeitos negativos, como alguns apresentados neste trabalho. É interessante, portanto, que essas ferramentas sejam utilizadas com um certo direcionamento, como auxiliares na realização de valores. Elas podem ser excelentes ferramentas para o exercício da alteridade mediante trocas ricas com o outro, para descobrir mais sobre temas interessantes, para nos apresentarmos como seres singulares em nossa criatividade.

Enfim, a Logoterapia mostra-se como uma teoria que contribui para a reflexão sobre quais espaços as redes sociais devem ocupar na vida do sujeito pós-moderno, para que o

uso destas esteja em consonância com protagonismo de cada um frente à própria história, evitando assim, vivências inautênticas.

Considerações finais

O progresso tecnológico reflete a capacidade intelectual, criativa e transformadora do homem. Este avanço impulsionou novas formas de acesso à informação, de visibilidade e de comunicação entre as pessoas, que hoje fazem parte de uma verdadeira cultura digital. As redes sociais aparecem como uma das mais populares novidades do mundo virtual atual.

Lukas (1990) traça os paralelos entre o "espírito da época" e as ações individuais. Se hoje a internet e as redes sociais têm sido utilizadas coletivamente sem a devida atenção às circunstâncias e consequências decorrentes desse uso, é essencial que se perceba a necessidade de pensar, decidir e reagir frente à realidade que se apresenta. Não só para que se logre os reais benefícios das redes, sem se desorientar e afastar da vivência de valores. Mas para que cada experiência única e criteriosa também tenha efeitos no coletivo. Afinal, para Frankl (2003, p. 114), "o sentido da pessoa humana enquanto personalidade, está numa referência que lhe ultrapassa os limites, apontando para a comunidade; na sua orientação para a comunidade, transcende-se a si mesmo o sentido do indivíduo".

Enfim, a Logoterapia mostra-se como uma teoria que contribui para a reflexão sobre quais espaços as redes sociais devem ocupar na vida do sujeito pós-moderno, pois convoca para a consciência da responsabilidade.

Referências

- Abreu, C. N., Goes, D. S., & Lemos, I. G. (Orgs). (2020). *Como lidar com a dependência tecnológica: guia prático para pacientes, familiares e educadores*. Hogrefe.
- Aquino, T. A. A. DE (2013). *Logoterapia e Análise Existencial: uma introdução ao pensamento de Viktor Frankl*. Paulus.
- Andrade, R. R. (2015). A Logoterapia como uma proposta peculiar de psicologia humanista. *Logos e Existência*, 4(1), 23-35.
<https://periodicos.ufpb.br/index.php/le/article/view/17934>
- Batista, L.S., Kumada, K. M. O. (2021). Análise metodológica sobre as diferentes configurações da pesquisa bibliográfica. *Revista Brasileira De Iniciação Científica*, 8(021029), 1-17.
<https://periodicoscientificos.itp.ifsp.edu.br/index.php/rbic/article/view/113>
- Bauman, Z. (2001). *Modernidade Líquida*. Zahar.
- Brunelli, P. B., Silva, P. A. I. F., & Amaral, S. C. S. (2019) Autoestima Alimentada por 'Likes': uma análise sobre a influência da indústria cultural na busca pela beleza e o protagonismo da imagem nas redes sociais. *Revista Philologus*, 25(73), 226-236.
<http://www.filologia.org.br/rph/ANO25/73supl/19.pdf>.
- Clementi, J. A., Freire, P. S., Bastos, L. C., & Santos, F. (2017). Mídias sociais e redes sociais: conceitos e características. In Seminário Universidades Cooperativas e Escolas de Governo. *Anais do Seminário Internacional Universidades Cooperativas e Escolas de Governo*. SUCEG.
<https://anais.suceg.ufsc.br/index.php/suceg/article/view/80>

- Dal Bello, C. (2011). Visibilidade, vigilância, identidade e indexação: a questão da privacidade nas redes sociais digitais. *Logos*, 18(1), 139-151.
<https://doi.org/10.12957/logos.2011.1261>
- Dugnani, P. (2020). Pós-modernidade e comunicação: dos meios de massa aos meios digitais. *Comunicação & Inovação (Online)* , 21(45), 129-146.
<https://doi.org/10.13037/ci.vol21n45.6201>
- Ferreira, F. N., & Marx, R. B. O Vazio Existencial em Interface com o uso de drogas sob a ótica da Logoterapia e Análise Existencial. *Faculdade Santana em Revista* , 1(1), 86-98. <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/fsr/article/view/11>
- Fernandes, L. S., Calado, C., & Araujo, C. A. S. (2018). Redes sociais e práticas em saúde: influência de uma comunidade online de diabetes na adesão ao tratamento. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(10), 3357-3368. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182310.14122018>
- França, B. (2022, 17 de julho). A influência dos filtros de redes sociais e chamadas de vídeo na busca por procedimentos estéticos. *Estadão*.
<https://vogue.globo.com/atualidades/noticia/2022/01/quanto-tempo-o-brasileiro-gasta-usando-internet-por-dia-e-por-ano.html>
- Frankl, V. (1991). *A psicoterapia na prática*. Papyrus
- Frankl, V. E. (2011). *A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da Logoterapia*. Paulus.
- Frankl, V. (2015). *O sofrimento de uma vida sem sentido: caminhos para encontrar a razão de viver*. É Realizações.
- Frankl, V. E. (2019) *Em busca de sentido*. Vozes.
- Frankl, V. E. (2003). *Psicoterapia e sentido da vida*. Quadrante.

- Germano, I. M. P., & Gabriele Moura, M. C. (2017). A difusão das redes sociais digitais e as novas expressões do eu. *Revista De Psicologia*, 8(2), 53-62.
<http://www.periodicos.ufc.br/psicologiaufc/article/view/19276>
- Längle, A. (1992). *Viver com Sentido: Análise Existencial Aplicada*. Vozes.
- Leoncio, A. (2021). Logoterapia e autotranscendência: cenários que permitem o protagonismo frente à própria existência. *Revista do NUFEN*, 13(3), 23-34.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912021000300004&lng=pt&tlng=pt.
- Lemos, C. F. R. C. (2019). *Uso problemático da internet e das redes sociais : relação com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas e a saúde mental*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa]. Sistema Integrado de Bibliotecas Repositório.
https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/41657/1/ulfpie055262_tm.pdf
- Lipovetsky, G. (2007). *A felicidade paradoxal. Ensaio sobre a sociedade de hipreconsumo*. Companhia das Letras.
- Lukas, E. (1989). *Logoterapia: A força desafiadora do espírito*. Leopoldianum Editora.
- Lukas, E. (1990). *Mentalização e saúde: A arte de viver e a logoterapia*. Vozes.
- Lukas, E. (1992). *Assistência logoterapêutica: Transição para uma psicologia humanizada*. Vozes.
- Moreira, B. D. (2015). Os jovens e as tecnologias: entre a poética e o controle técnico. In Sousa, C. A. M. (Org.). *Juventudes e tecnologias sociabilidades e aprendizagens*. Liber Livro. https://socialeducation.files.wordpress.com/2016/03/juventudes-e-tecnologias-_site.pdf

Newport, C. (2019). *Minimalismo digital: para uma vida profunda em um mundo superficial*.

Alta Books.

Orlowski, J. (2020). *O dilema das redes*. Estados Unidos. Netflix.

Redação Vogue (2022, 28 de janeiro). Quanto tempo o brasileiro gasta usando a internet por dia (e por ano)?. *Vogue*.

<https://vogue.globo.com/atualidades/noticia/2022/01/quanto-tempo-o-brasileiro-gasta-usando-internet-por-dia-e-por-ano.html>

Royal Society for Public Health, & Young Health Movement. (2017). StatusOfMind social media and young people's mental health and wellbeing.

<https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>

Picon, F., Karam, R., Breda, V., Restano, A., Silveira, A., & Spritzer, D. (2015). Precisamos falar sobre tecnologia: caracterizando clinicamente os subtipos de dependência de tecnologia. *Revista Brasileira de Psicoterapia (Online)*, 17(2), 44-60.

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-848156>

Rosado, L. A. S., & Tomé, V. M. N. (2015). As redes sociais na internet e suas apropriações por jovens brasileiros e portugueses em idade escolar. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 96(242), 11-25. <https://doi.org/10.1590/S2176-6681/324612565>

Tessarolo, F. M., & Silva, C. R. M. (2016). *Influenciadores Digitais e as Redes Sociais Enquanto Plataformas de Mídia*. [Trabalho apresentado]. XXXIX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação. São Paulo.

<https://portalintercom.org.br/anais/nacional2016/resumos/R11-2104-1.pdf>

Zamulak, J. (2015). Autotranscendência: caminho para superação do individualismo.

Revista Logos & Existência, 4(2), 130-142.

<https://periodicos.ufpb.br/index.php/le/article/view/26268>