

A DESCONEXÃO EM UM MUNDO CONECTADO: como a tecnologia influencia no autoconhecimento

DISCONNECTION IN A CONNECTED WORLD: How Technology Shapes Self-Awareness

Suélen Maria Maia¹, Terezinha Richartz²

¹ Aluna do Curso de Publicidade do Grupo Unis. Varginha, Minas Gerais, E-mail: suelen.maia@alunos.unis.edu.br; ORCID: 0009-0002-0938-2319

² Professora do Grupo Unis, Varginha, Minas Gerais, E-mail: terezinha.richartz@professores.unis.edu.br; ORCID: 0000-0002-8872-1210

RESUMO

Este trabalho investiga o paradoxo central da era digital: como um mundo hiperconectado pode fomentar uma desconexão entre os indivíduos e o distanciamento do autoconhecimento. O trabalho explora os desafios e oportunidades que as novas tecnologias implicam para o autoconhecimento. Desse modo, o artigo tem por objetivo compreender os impactos das tecnologias digitais no autoconhecimento e discutir caminhos teóricos para mitigar seus efeitos. Este propósito será conseguido através da pesquisa bibliográfica, destacando o autor Daniel Goleman e sua obra, Inteligência emocional, sendo o pilar para a descrição precisa do autoconhecimento. Zygmunt Bauman e Guy Debord contribuem de forma significativa para o entendimento das dinâmicas nas redes sociais e o ambiente digital. A pesquisa evidenciou o que é proposto em Modernidade Líquida de Bauman (2011), que discorre sobre a identidade líquida, complementarmente, Debord (2003) em “Sociedade do Espetáculo”, o indivíduo busca a aprovação externa, onde é criado uma persona digital performática que substitui a vida autêntica. Inspirado no pensamento de Byung-Chul Han, o artigo também percorre os mecanismos psicossociais que alavancam essa desconexão, como a comparação social, a economia da atenção e a cultura de desempenho. Conclui-se que o comportamento performático estimulado pela vida digital, estimula o afastamento da reflexão interna, constituindo um obstáculo significativo para o desenvolvimento do autoconhecimento, paradoxalmente endossando a desconexão em um mundo conectado.

Palavras-chave: Autoconhecimento, Desconexão, Era Digital, Sociedade do Espetáculo, Depressão.

1 INTRODUÇÃO

Com este artigo, analisam-se os impactos das redes sociais e seus sistemas digitais à luz do autoconhecimento, onde contemporaneamente, é possível observar um

paradoxo: em um mundo hiper conectado, a desconexão com o eu interno e nas relações sociais é inegável o distanciamento, estando juntos separados. Ressaltando os mecanismos do consumismo que padronizou sistemicamente a autenticidade, em um ciclo vicioso, que transforma a busca pela introspecção, essencial à maturidade emocional, em uma tarefa hercúlea.

Tal abordagem é devida aos benefícios encontrados na autoconsciência em meio à era digital, podendo ser destacada pelo “padrão-ouro” do autor Daniel Goleman, que descreve o eu saudável em sua obra “Inteligência Emocional”, sendo o pilar psicológico que sustenta este estudo e faz-se necessário para a visualização da magnitude da perda. Como segundo pilar, aprofunda-se na obra de Zygmunt Bauman, “Modernidade Líquida” que em sua análise sobre a sociedade demonstra como as relações se tornaram voláteis, frágeis e transitórias, criando o espaço vazio perfeito para a tecnologia digital preencher e explorar. Em suma, o terceiro pilar é preenchido pelo autor Guy Debord e sua obra “Sociedade do Espetáculo”, que revela um mecanismo de exploração do distanciamento interno, impulsionando a desconexão. Debord argumenta que a vida autêntica é substituída pela imagem perfeita.

A finalidade deste estudo não é meramente citar e revisar as três perspectivas, mas integrá-las em uma análise unificada. Demonstrando-se como as dinâmicas socioculturais da liquidez (Bauman) e os mecanismos de representação do espetáculo (Debord) minam ativamente o processo psicológico de autoconsciência (Goleman). A promessa de conexão infinita e instantânea, mascara uma realidade de isolamento profundo, onde a busca pela aprovação externa se torna incessante, que concebe o afastamento do diálogo interno, sendo este, indispensável para o autoconhecimento. Conclui-se que esta desconexão não é meramente ao acaso, mas sistematizada por uma sociedade digital que exalta a economia da atenção em detrimento da profundidade humana.

Para conduzir a pesquisa sobre a desconexão com o autoconhecimento, optamos por uma abordagem de pesquisa bibliográfica. Essa metodologia envolve o levantamento e análise crítica de fontes já publicadas, como livros, revistas, artigos e materiais impressos. A pesquisa bibliográfica nos permite explorar o conhecimento acumulado sobre as mudanças que o mundo digital acarretou, compreendendo suas evoluções, aplicações práticas e resultados em diferentes contextos. Dada a relevância do autoconhecimento na promoção de saúde mental e na resolução de conflitos, é essencial revisar e sintetizar as informações disponíveis na literatura.

2 AS ESTRUTURAS DO AUTOCONHECIMENTO

Para compreender a magnitude do desafio que a era digital impõe aos indivíduos, a obra de Daniel Goleman, *Inteligência Emocional*, destaca-se pela sua relevância em sua área de estudo, que se popularizou pelo termo de *Inteligência Emocional (IE)*, com um modelo robusto, que possibilita identificar o eu interior e as competências que regem as relações sociais. Neste modelo, o autoconhecimento não é apenas um componente entre outros; é a pedra angular, a competência fundamental sobre a qual todas as outras se edificam. Antes de analisar como a tecnologia degrada essa fundação, é crucial delinear sua estrutura e seu funcionamento.

A tese de Goleman, destaca o IE como parte importante para a vida de sucesso, não sendo regida apenas pela *Inteligência racional (QI)*, como era suposto, para Goleman, uma vida de sucesso não depende inteiramente de bens materiais, status, reconhecimento ou conquistas externas. Ele enfatiza que o verdadeiro sucesso está profundamente ligado à *inteligência emocional (IE)* e à capacidade de gerenciar a si mesmo e relacionar-se bem com os outros. “A autoconsciência — reconhecer um sentimento enquanto ele ocorre — é a pedra angular da inteligência emocional.” (Goleman, 1995, p. 47). As competências que estruturam a inteligência emocional são cinco principais: autoconsciência, autorregulação (ou autogerenciamento), motivação, empatia e habilidades sociais.

Dentro dessa estrutura, a **autoconsciência** ocupa uma posição de primazia. Ela é "a base da inteligência emocional". Sem a capacidade de perceber os próprios sentimentos, um indivíduo não pode geri-los (autorregulação), não pode compreender o que o impulsiona (motivação), não pode reconhecer os sentimentos nos outros (empatia) e, conseqüentemente, não pode gerir eficazmente as relações (habilidades sociais). O autoconhecimento é o ponto de partida, o radar interno que nos permite navegar no complexo terreno das emoções humanas.

2.1 Componentes da autoconsciência

A primeira e mais crucial é a **Consciência Emocional**. Esta é a capacidade de "identificar nossas emoções no momento em que surgem, compreender suas causas e reconhecer como afetam nossos pensamentos e comportamentos". Uma pessoa com alta

consciência emocional não é simplesmente varrida por uma onda de raiva ou ansiedade; ela é capaz de identificar a emoção ("Estou sentindo irritação"), investigar sua origem ("Isso foi desencadeado por aquele comentário que percebi como uma crítica ao meu trabalho") e observar seu impacto ("Essa irritação está me fazendo interpretar tudo de forma negativa e me impede de me concentrar"). Esse diálogo interno contínuo é o que permite um manejo equilibrado dos desafios diários.

O segundo componente é a **Autoavaliação Precisa**. Esta habilidade vai além das emoções e se estende a uma compreensão clara das próprias forças, fraquezas, valores e limites. Requer uma honestidade brutal consigo mesmo, a capacidade de olhar para as próprias competências e falhas sem o filtro da autojustificação ou da **autocrítica destrutiva**. Uma autoavaliação precisa não depende de elogios externos ou de uma imagem projetada para os outros; ela nasce de uma reflexão interna consistente e da análise objetiva das próprias experiências e resultados.

O terceiro componente é a **Autoconfiança**. Goleman distingue a autoconfiança genuína, que emerge de uma autoavaliação precisa, da arrogância ou da falsa bravata. A verdadeira autoconfiança é uma segurança serena no próprio valor e nas próprias capacidades, um conhecimento realista do que se pode e não se pode fazer. É essa segurança que permite assumir riscos calculados, defender as próprias convicções e se recuperar de fracassos, vendo-os como oportunidades de aprendizado em vez de sentenças sobre o próprio valor.

2.2 O processo ativo do autoconhecimento

Um ponto crucial no pensamento de Goleman é que o autoconhecimento não é um estado estático a ser alcançado, mas um "processo contínuo que envolve... prática constante". É uma habilidade que, como um músculo, se fortalece com o exercício. As estratégias para desenvolver essa competência são eminentemente ativas e introspectivas.

Uma das técnicas centrais é o autoquestionamento deliberado. Isso envolve tirar um tempo para si mesmo para refletir sobre as próprias reações e motivações. Perguntas como "Por que reagi dessa forma?", "O que realmente me incomodou nessa situação?" ou "Quais são meus verdadeiros objetivos aqui?" são ferramentas essenciais para aprofundar a auto compreensão. Outra prática fundamental é a observação de si mesmo. Goleman sugere que nos tornemos "espectadores de nós mesmos" (Goleman, 1995, p.

34), percebendo como reagimos a momentos difíceis e, se possível, anotando essas observações para análise posterior. Este ato de se distanciar e observar o próprio comportamento e estado emocional sem julgamento imediato é um passo crítico para a autorregulação.

Finalmente, Goleman enfatiza a importância de prestar atenção à conexão entre mente e corpo. A autoconsciência se manifesta não apenas no pensamento, mas também nas sensações físicas. A capacidade de responder à pergunta "Quando acontece uma situação específica ou quando tenho algum tipo de pensamento específico, que sensação eu geralmente tenho no meu corpo?" é um indicador de um autoconhecimento bem desenvolvido. A ansiedade que se manifesta como um nó no estômago ou a alegria que relaxa os ombros são dados valiosos que o corpo fornece sobre o estado emocional.

O modelo de Goleman, portanto, pressupõe a existência de um "espaço interior" acessível, um santuário de quietude onde a introspecção pode ocorrer. As práticas que ele descreve – autoquestionamento, auto-observação, atenção às sensações corporais – exigem tempo, silêncio e, crucialmente, a capacidade de se desligar do ruído externo para sintonizar os sinais internos. A própria possibilidade de se tornar um "espectador de si mesmo" depende da capacidade de criar uma distância entre o eu que observa e o eu que sente e age. É precisamente essa pré-condição fundamental – a existência de um espaço interior silencioso e a capacidade de habitá-lo – que a arquitetura do mundo digital ataca de forma sistemática. A tecnologia não apenas preenche esse espaço com um fluxo incessante de estímulos, mas redefine o próprio conceito de "silêncio" e "tédio" como um vácuo improdutivo ou um sintoma de isolamento social, um ambiente onde “não podemos mais tolerar o que dura. Não sabemos mais fazer com que o tédio dê frutos.” (Bauman, 2001, p. 6). O ataque não é acidental; é um subproduto direto de um modelo de negócios que monetiza a atenção contínua, tornando a desconexão do mundo externo, necessária para a conexão com o mundo interno, um ato de resistência deliberada.

2.3 A liquidez em um palco

Se a teoria de Daniel Goleman nos fornece o mapa da arquitetura interior que está sob ameaça, a sociologia de Zygmunt Bauman descreve o terreno movediço e instável sobre o qual essa arquitetura é construída na contemporaneidade. Bauman argumenta que vivemos em uma "modernidade líquida", uma era caracterizada pela

dissolução das estruturas sociais sólidas que antes ancoravam a vida individual e coletiva. Compreender essa "liquidez" é fundamental, pois ela cria o contexto sociocultural que torna os indivíduos particularmente vulneráveis aos mecanismos de fragmentação e externalização do eu promovidos pela tecnologia digital. O palco líquido de Bauman é o solo fértil onde a semente da desconexão digital pode germinar e florescer com vigor.

O conceito central de Bauman é a transição de uma "modernidade sólida" para uma "modernidade líquida". A modernidade sólida, que caracterizou o período até meados do século XX, era definida pela rigidez e durabilidade. As relações sociais, as instituições (como a família, o Estado, a empresa), as carreiras e as identidades eram "solidamente estabelecidas, tendendo a serem mais fortes e duradouras". Havia uma confiança na estabilidade das estruturas e um compromisso com a tradição. A vida era, em grande medida, um projeto de construção em um terreno firme, com materiais duráveis. O principal passatempo e a maior realização da era moderna foi o "derretimento dos sólidos" (Bauman, 2001, p. 8).

Em contraste, a modernidade líquida, que se tornou mais perceptível a partir da década de 1960, é marcada pela fluidez, volatilidade e efemeridade. Nesta nova era, as relações sociais, econômicas e de produção são "frágeis, fugazes e maleáveis, como os líquidos". Os líquidos, por sua natureza, não mantêm a forma; eles fluem, se espalham, vazam e se adaptam constantemente, pois "diferentemente dos sólidos, não mantêm sua forma com facilidade" (Bauman, 2001, p. 7). Metaforicamente, isso descreve uma sociedade onde os laços humanos são breves e frágeis, as instituições perdem sua autoridade e a mudança constante se torna a única certeza. A confiança na rigidez das instituições e na solidez das relações humanas é corroída, deixando o indivíduo à deriva em um mar de incertezas.

Nesse cenário de dissolução, o conceito de identidade sofre uma transformação radical. Na modernidade sólida, a identidade era, em grande parte, um dado, algo preestabelecido pelo nascimento, pela classe social, pela profissão. Na modernidade líquida, ela se torna um projeto de vida. Com o enfraquecimento dos laços comunitários e das estruturas tradicionais, o peso da construção do "eu" recai inteiramente sobre os ombros do indivíduo. A "individualização" consiste em transformar a "identidade" humana de um "dado" em uma "tarefa" e encarregar os atores da responsabilidade de realizar essa tarefa e das conseqüências [...] de sua realização." (Bauman, 2001, p. 36-37).

Essa identidade líquida, no entanto, não pode ser construída para durar. Em um mundo que valoriza a flexibilidade e a adaptabilidade acima de tudo, prender-se a uma identidade fixa pode ser um destino infeliz. Portanto, a identidade deve ser "continuamente montada e desmontada", como um conjunto de Lego, para se adequar às circunstâncias em constante mudança. O indivíduo se assemelha a um malabarista, constantemente reprocessando e reciclando sua identidade para se manter relevante e funcional em um ambiente volátil (Bauman, 2001, p. 12).

Como, então, o indivíduo líquido constrói e sinaliza sua identidade em constante mutação? Bauman argumenta que, em um mundo de "laços sociais soltos", o consumo se torna o principal meio para essa construção. A sociedade de produtores da era sólida deu lugar a uma sociedade de consumidores (Bauman, 2001, p. 68). O ato de consumir transcende a mera satisfação de necessidades; ele se torna um "processo de significação e diferenciação social".

Os bens e serviços adquiridos não são apenas objetos, mas "signos" que o indivíduo manipula para criar uma identidade e "tentar se filiar a um grupo". Marcas, grifes e logotipos tornam-se palavras em uma "linguagem de reconhecimento", símbolos de status e posicionamento hierárquico que comunicam quem a pessoa é ou aspira ser. Em um mundo onde as identidades não são mais fixas, a posse de certos bens e a frequência a certos lugares servem como âncoras temporárias, formas de obter reconhecimento social e construir um senso de pertencimento, ainda que efêmero. O consumo oferece as ferramentas para a incessante tarefa de "montar e desmontar" o eu.

A lógica do consumo, com seu imperativo de novidade e descarte, inevitavelmente invade a esfera das relações humanas. Na modernidade líquida, as relações, assim como os produtos, tornam-se mercadorias. O contato pessoal é frequentemente banalizado e intermediado por aparelhos eletrônicos e pela internet. Os laços afetivos tornam-se voláteis, governados pela mesma lógica de satisfação imediata e descarte fácil que rege o mercado.

Bauman é particularmente cético em relação às redes sociais. Ele as vê como um "substituto" para a comunidade real. A diferença fundamental, segundo ele, é que se pertence a uma comunidade, mas a rede pertence ao indivíduo. Nas redes, é possível controlar com quem se relaciona, adicionando e deletando "amigos" com um clique. Isso elimina a necessidade de desenvolver as verdadeiras "habilidades sociais", que são forjadas no confronto com a diferença, na negociação e no diálogo com pessoas que pensam de forma distinta. As redes sociais, portanto, criam "zonas de conforto" ou

"comunidades 'cabide', reuniões momentâneas em que muitos indivíduos solitários penduram seus solitários medos individuais" (Bauman, 2001, p. 42), reforçando o isolamento em vez de superá-lo.

Neste ponto, a análise transcende a mera observação de que as redes sociais refletem a modernidade líquida. Elas são, de fato, o seu principal motor de aceleração. A tecnologia digital fornece a infraestrutura perfeita para a performance de identidades fluidas. O processo de "montagem e desmontagem" da identidade, que Bauman descreveu como um desafio existencial, é transformado pelas plataformas em uma atividade instantânea, gamificada e socialmente recompensada. A mudança de biografia no Instagram, a exclusão de fotos antigas que não se alinham mais com a "nova fase" ou a criação de perfis alternativos são a operacionalização da liquidez em tempo real. O feedback imediato de "curtidas", comentários e novos seguidores fornece uma validação instantânea para essas performances identitárias, criando um ciclo de reforço positivo que incentiva ainda mais a fluidez. A tecnologia não apenas permite a identidade líquida; ela cria um sistema que a exige e a recompensa, tornando um senso de eu estável e coerente, não apenas difícil de manter, mas algoritmicamente desfavorecido. O palco líquido de Bauman, potencializado pela tecnologia, torna-se um ambiente onde a performance constante para uma audiência externa substitui a busca por uma coerência interna.

2.4 O espetáculo digitalizado

Enquanto Zygmunt Bauman descreve o contexto sociocultural de fluidez e instabilidade, Guy Debord, em sua obra seminal "A Sociedade do Espetáculo", fornece a chave para entender a mecânica específica através da qual a realidade é substituída por sua imagem neste contexto. Publicado em 1967, muito antes do advento da internet e das redes sociais, o diagnóstico de Debord se mostra assustadoramente presciente. Ele desvenda o processo de alienação pelo qual a experiência vivida é expropriada e devolvida ao indivíduo como uma representação a ser consumida. As plataformas digitais contemporâneas não são apenas um novo palco para este fenômeno; elas representam a encarnação mais perfeita, pessoal e penetrante da "Sociedade do Espetáculo" que Debord teorizou.

Para Debord, o conceito de "espetáculo" é muito mais profundo do que um simples conjunto de imagens ou o entretenimento de massa. O espetáculo é, fundamentalmente, "uma relação social entre pessoas, mediatizada por imagens" (Debord, 2003, p. 14). Ele não é uma decoração adicionada ao mundo real; é a própria visão de mundo que se tornou material e objetiva. Em uma sociedade dominada pela produção de mercadorias, o espetáculo representa o ponto em que a mercadoria colonizou toda a vida social (Debord, 2003, p. 32).

A evolução histórica dessa dominação, segundo Debord, seguiu uma progressão clara: a degradação do "ser" em "ter", e, na fase espetacular, o deslizamento do "ter" em "parecer" (Debord, 2003, p. 18). Em outras palavras, a autenticidade da experiência (ser) foi primeiro substituída pela acumulação de posses (ter). Agora, o valor dessas posses e da própria vida deriva inteiramente de como elas aparecem, de sua imagem (parecer). "Tudo o que era diretamente vivido se esvai na fumaça da representação" (DEBORD, 2003, p. 13). O espetáculo é a inversão concreta da vida, um "pseudo mundo à parte" que se torna mais real e mais influente que a própria realidade (DEBORD, 2003, p. 14).

O resultado inevitável dessa mediação por imagens é uma "fabricação de alienação" (Debord, 2003, p. 26). A alienação, aqui, significa uma separação fundamental do indivíduo de sua própria vida e de seu próprio mundo. Debord articula essa separação de forma contundente: "quanto mais ele contempla, menos vive; quanto mais aceita reconhecer-se nas imagens dominantes da necessidade, menos ele compreende a sua própria existência e o seu próprio desejo" (Debord, 2003, p. 26). O indivíduo torna-se um espectador passivo de sua própria existência, que é editada, empacotada e representada de volta para ele. Seus próprios gestos "já não são seus, mas de um outro que lhes apresenta" (Debord, 2003, p. 26).

Essa alienação é um processo de despossessão. O homem, ao produzir incessantemente os detalhes de seu mundo (seja na fábrica ou, hoje, em seu feed de notícias), encontra-se cada vez mais separado desse mundo. "Quanto mais sua vida se transforma em mercadoria, mais se separa dela" (Debord, 2003, p. 27). A realidade vivida é materialmente invadida pela contemplação do espetáculo, e a atividade humana genuína é substituída pela passividade do olhar (Debord, 2003, p. 16).

Se na época de Debord o espetáculo se manifestava principalmente através da publicidade, do cinema e da televisão, as redes sociais representam sua evolução e aperfeiçoamento. Plataformas como Instagram, Facebook e TikTok são a realização

máxima da sociedade espetacular por uma razão crucial: elas transformam todos em produtores e consumidores simultâneos do espetáculo. O termo "prosumers" captura essa nova dinâmica, onde os usuários não são apenas espectadores passivos, mas também fixadores e mantenedores ativos do modo de vida espetacular.

Nessas plataformas, a vida privada é sistematicamente espetacularizada. Momentos que antes eram vividos diretamente – uma refeição, uma viagem, um encontro com amigos – são agora pré-concebidos, encenados e curados para se tornarem imagens compartilháveis. A representação precede e molda a experiência. A imagem da felicidade, do sucesso, da beleza e da aventura torna-se mais importante e mais valorizada do que a experiência real dessas coisas. A felicidade passa a ser identificada com o seu consumo visual. O espetáculo não é mais algo que se assiste na TV; é algo que se vive, se performa e se valida coletivamente, 24 horas por dia.

2.5 Onde o líquido e o espetacular afogam o eu

Após delinear os três quadros teóricos separadamente – o eu introspectivo de Goleman, o palco líquido de Bauman e o mecanismo espetacular de Debord – chegamos ao epicentro desta análise: a síntese. É na colisão e na fusão dessas três forças que o mecanismo completo da desconexão contemporânea se revela. A modernidade líquida cria a necessidade de uma identidade performática; a sociedade do espetáculo fornece as ferramentas e o palco para essa performance; e o resultado é a erosão sistemática das condições necessárias para o autoconhecimento. Este capítulo irá entrelaçar explicitamente esses conceitos, demonstrando como eles operam em conjunto para afogar o eu autêntico em um mar de imagens, validações externas e ansiedade performática.

A tabela a seguir serve como um mapa conceitual para esta síntese, cristalizando a interação entre as teorias e seu impacto combinado na arquitetura interior do indivíduo.

Figura 1 - Matriz de análise teórica: a erosão do autoconhecimento na era digital

Conceito Teórico	Descrição Central	Manifestação na Era Digital	Impacto Direto no Autoconhecimento
Daniel Goleman	Capacidade de reconhecer e compreender as próprias emoções, forças e fraquezas através da introspecção.	O espaço para introspecção é invadido por notificações e um fluxo infinito de informações (Economia da Atenção).	Impede a "escuta interna", tornando difícil identificar as próprias emoções no momento em que surgem.
Zygmunt Bauman	Relações e identidades são fluidas, frágeis e em constante renegociação. A identidade é uma "tarefa".	As redes sociais permitem a construção e desconstrução instantânea de personas digitais, incentivando a fluidez identitária.	A autoavaliação com exatidão torna-se impossível, pois não há um "eu" estável para avaliar. O eu é definido externamente pela performance do momento.
Guy Debord	A vida autêntica é substituída por sua representação. As relações sociais são	A vida é curada e performada em feeds, onde a imagem de sucesso, felicidade e	A autoconfiança torna-se dependente da validação externa (likes, comentários)

	mediadas por imagens.	beleza se torna a meta, suplantando a experiência real.	da imagem projetada, e não de um senso interno de valor.
--	-----------------------	---	--

Fonte: Organizada pelas autoras

A dinâmica central que emerge da interação entre Bauman e Debord na era digital é um ciclo vicioso auto-reforçador. A insegurança e a ansiedade geradas pela "liquidez" da vida moderna – a ausência de âncoras estáveis para a identidade e o pertencimento – criam uma necessidade desesperada por reconhecimento e validação. O indivíduo, encarregado da tarefa de construir a si mesmo, busca constantemente pistas externas para saber se está fazendo isso "corretamente".

É aqui que o espetáculo digital (Debord) oferece sua solução sedutora e tóxica. As redes sociais se apresentam como a arena perfeita para a performance dessa identidade líquida. Elas fornecem um palco global onde se pode projetar uma imagem de si mesmo – bem-sucedido, feliz, aventureiro, desejável – e receber feedback instantâneo e quantificável na forma de curtidas, seguidores e comentários. Essa validação externa serve como um alívio temporário para a ansiedade da liquidez.

No entanto, essa solução é uma armadilha. A performance no espetáculo reforça a própria natureza fluida e inautêntica da identidade. O "eu" que é validado não é o eu real, com suas contradições e vulnerabilidades, mas a persona digital cuidadosamente curada. Para manter o fluxo de validação, o indivíduo deve continuar a performar, a otimizar sua imagem, a se adaptar às tendências e às expectativas da audiência. Isso aprofunda a separação entre o eu vivido e o eu representado, intensificando a alienação de Debord. O ciclo se fecha: a insegurança da liquidez alimenta a necessidade de validação no espetáculo, e a performance no espetáculo, ao nos afastar de um eu autêntico, aprofunda a insegurança existencial, exigindo performances ainda mais elaboradas.

A socióloga Sherry Turkle, em sua obra "Alone Together" (Sozinhos Juntos), oferece um diagnóstico preciso do resultado emocional desse ciclo. Ela argumenta que a tecnologia, ao prometer conexão constante, nos oferece uma "ilusão de companheirismo" que, paradoxalmente, leva a uma "profunda solidão" (Turkle, 2011). As milhares de "amizades" no Facebook e os seguidores no Twitter confundem a comunicação autêntica com a troca de mensagens e postagens em murais. "Estamos cada vez mais conectados uns aos outros, mas estranhamente mais sozinhos" (Turkle,

2011, p. 19, tradução nossa). Esperamos mais da tecnologia e, como resultado, esperamos menos uns dos outros.

Essa solidão descrita por Turkle não é a solidude produtiva e reflexiva que Goleman identifica como necessária para o autoconhecimento. A solidude é uma escolha, um estado de estar sozinho que permite a introspecção. A solidão de que fala Turkle é um vazio ansioso, um sentimento de isolamento no meio da multidão conectada. É o sentimento de não ser verdadeiramente visto ou compreendido, apesar de estar constantemente em exibição. Esse vazio não impulsiona a reflexão, mas sim uma busca frenética por mais conexão superficial para preenchê-lo, aprofundando a dependência do ciclo de performance e validação. Estamos "sozinhos juntos", perpetuamente conectados a dispositivos que nos isolam uns dos outros e de nós mesmos (Turkle, 2011).

Este ecossistema psicossocial não surgiu por acaso. Ele é sustentado e monetizado por um modelo de negócios específico: a "Economia da Atenção". O termo, cunhado pelo economista Herbert Simon na década de 1970, postula que em um mundo com excesso de informação, o recurso escasso e valioso é a atenção humana. As plataformas digitais são projetadas com um único objetivo primordial: capturar e reter essa atenção pelo maior tempo possível, pois é essa atenção que é vendida aos anunciantes.

Para atingir esse objetivo, as plataformas empregam algoritmos sofisticados que criam um ambiente de sobrecarga de informação e estímulo constante. O design de "feed infinito", as notificações e as recomendações personalizadas são projetados para eliminar momentos de tédio ou quietude, pois esses são momentos não monetizados. O resultado é uma fragmentação do foco e uma dispersão da atenção. Essa "hiperatenção", caracterizada por "uma rápida mudança de foco entre diversas atividades, fontes informativas e processos" (Han, 2015, p. 32), impede diretamente a "atenção profunda" e a "desaceleração" que são pré-requisitos para o raciocínio complexo, a aprendizagem significativa e, crucialmente, a introspecção (Han, 2015, p. 33).

A Economia da Atenção é, portanto, o combustível que alimenta a colisão entre o líquido e o espetacular. Ela fornece o mecanismo tecnológico que torna a performance incessante e a busca por validação não apenas possíveis, mas compulsivas. Ao fragmentar nossa capacidade de nos concentrarmos em nosso próprio mundo interior, ela garante que nossa atenção permaneça voltada para fora, para a tela, onde pode ser

colhida e vendida. O impacto direto no autoconhecimento de Goleman é devastador: a "escuta interna" torna-se inaudível em meio ao barulho ensurdecedor do fluxo digital.

2.6 Patologias da desconexão: o eu sob a pressão da performance e comparação

A confluência da modernidade líquida, do espetáculo digital e da economia da atenção não resulta apenas em um vácuo filosófico ou em uma dificuldade abstrata de introspecção. Ela gera consequências psicopatológicas concretas e mensuráveis, moldando uma nova paisagem de sofrimento psíquico. O eu, submetido à pressão incessante da performance, da comparação e da auto-otimização, desenvolve novas formas de esgotamento e ansiedade. Este capítulo investiga essas patologias, conectando os diagnósticos de pensadores como o filósofo sul-coreano Byung-Chul Han aos prejuízos à saúde mental amplamente documentados na literatura científica.

Byung-Chul Han, em seu ensaio "Sociedade do Cansaço", oferece um diagnóstico poderoso para a enfermidade da nossa era. Ele argumenta que passamos de uma "sociedade disciplinar" (analisada por Foucault), caracterizada por proibições e negatividade ("não dever"), para uma "sociedade de desempenho", movida por um "excesso de positividade" e pelo imperativo do poder ("poder tudo") (Han, 2015, p. 25). Nesta nova sociedade, o indivíduo não é mais oprimido por uma força externa, mas se torna um "empresário de si mesmo", um "sujeito de desempenho" que se engaja voluntariamente em uma autoexploração incessante (Han, 2015, p. 23).

As redes sociais são o amplificador perfeito para essa lógica. Elas promovem uma "cultura da performance" e uma "positividade tóxica", onde a vida é apresentada como um projeto de sucesso contínuo. O feed do Instagram, com suas imagens de corpos perfeitos, carreiras meteóricas e felicidade ininterrupta, materializa o imperativo do "poder tudo". A vulnerabilidade, a tristeza ou o fracasso não são vistos como partes da experiência humana, mas como falhas de desempenho pessoal que devem ser escondidas ou superadas rapidamente. O indivíduo internaliza essa pressão e se torna "agressor e vítima ao mesmo tempo" (Han, 2015, p. 29), cobrando-se uma performance máxima sem descanso. O resultado, segundo Han, não é a libertação, mas um novo tipo de fadiga: um cansaço profundo, um esgotamento que pode levar à depressão e ao que ele chama de "infarto da alma" (Han, 2015, p. 70).

A arquitetura das plataformas digitais é intrinsecamente comparativa. Ao apresentar um fluxo contínuo de vidas alheias, elas normalizam e intensificam o

processo psicológico da comparação social. A Teoria da Comparação Social, de Leon Festinger, postula que os indivíduos avaliam a si mesmos comparando-se com os outros, um mecanismo que pode ser motivador, mas também profundamente prejudicial. As redes sociais exacerbam os aspectos negativos desse processo.

O que ocorre predominantemente online é a "comparação social ascendente", onde os indivíduos comparam sua realidade cotidiana, com todas as suas complexidades e imperfeições, com os "destaques" altamente selecionados e editados da vida dos outros. Essa comparação assimétrica e incessante tem um impacto devastador na saúde mental. Estudos demonstram consistentemente que o uso excessivo de redes sociais está associado a um aumento nos "sentimentos de inadequação, ansiedade e insatisfação com a própria vida". A exposição a imagens idealizadas de corpos, por exemplo, repercute negativamente na autoimagem corporal, aumentando os níveis de insatisfação e gerando um impacto negativo no estado de humor e na autoestima. A comparação constante gera a sensação de que a própria vida é insuficiente, de que se está sempre aquém de um padrão inatingível, afetando diretamente a autoavaliação e a autoconfiança.

O processo de construção de uma "persona digital" é central para a experiência online. Para ter sucesso no mercado da atenção, o indivíduo aprende a criar um perfil semi-fictício que seja atraente, consistente e que ressoe com uma audiência. Embora o discurso do marketing digital fale em "autenticidade", essa autenticidade é, na prática, uma performance cuidadosamente calibrada.

Essa dinâmica cria um conflito direto com a busca por um autoconhecimento genuíno. A necessidade de performar para um público externo entra em rota de colisão com a necessidade de uma exploração honesta do eu interior. O resultado é uma crescente dissonância cognitiva, uma lacuna cada vez maior entre o eu que é apresentado online e o eu que é sentido offline. Esta é a manifestação moderna da alienação de Debord, onde o indivíduo se torna estranho a si mesmo através do produto que ele mesmo cria: sua persona digital. A busca por validação externa – curtidas, seguidores, comentários positivos – substitui a busca por autoconhecimento. O critério de valor do eu deixa de ser interno (integridade, valores, autoconsciência) e passa a ser externo e quantitativo (métricas de engajamento).

Neste ponto, emerge uma conclusão perturbadora. A "violência neuronal" que Byung-Chul Han descreve é o resultado direto da internalização do espetáculo líquido. A violência não vem mais de uma força disciplinar externa, como os muros da prisão de Foucault, mas de dentro. É "uma violência sistêmica, isto é, uma violência imanente ao

sistema" (Han, 2015, p. 20). O indivíduo se torna seu próprio algoz, seu próprio panóptico, policiando incessantemente sua performance digital e se punindo com culpa, ansiedade e vergonha por não corresponder ao ideal espetacular que ele mesmo ajuda a perpetuar. Nesse estado de auto-opressão, o autoconhecimento genuíno, no sentido de Goleman, torna-se não apenas difícil, mas psicologicamente perigoso. Uma introspecção honesta revelaria a lacuna insuportável entre o eu real, falível e complexo, e o eu-ideal, perfeito e performado. Para evitar essa dor psíquica, o indivíduo pode optar, consciente ou inconscientemente, por permanecer na superfície, em um estado de "hiperatenção" rasa, evitando a profundidade da autoanálise. A desconexão de si mesmo, portanto, deixa de ser apenas um subproduto da tecnologia e se transforma em uma estratégia de sobrevivência psicológica em um mundo que tornou a autenticidade insuportavelmente dolorosa.

3 MATERIAL E MÉTODOS

O presente trabalho caracteriza-se como um ensaio teórico de natureza qualitativa, realizado por meio de uma revisão bibliográfica de caráter argumentativo. Objetiva-se analisar o impacto das tecnologias digitais e das redes sociais na constituição do eu e no processo de autoconhecimento, a partir da articulação crítica de diferentes quadros teóricos.

Os materiais utilizados para esta pesquisa consistem em um corpus bibliográfico selecionado, cujas obras são consideradas fundamentais para a compreensão da psicologia do eu, da sociedade contemporânea e da crítica da mídia. A metodologia adotada partiu da seleção de um arcabouço teórico multidisciplinar, composto pelos seguintes autores e obras principais:

- **Daniel Goleman (*Inteligência Emocional*):** Sua obra foi utilizada como ponto de partida para estabelecer o modelo de uma arquitetura interior saudável, definindo o autoconhecimento como a competência fundamental para a vida emocional e relacional.
- **Zygmunt Bauman (*Modernidade Líquida*):** Utilizado para descrever o contexto sociocultural de instabilidade, fluidez e incerteza que molda a subjetividade contemporânea e cria a demanda por identidades performáticas.

- **Guy Debord (*A Sociedade do Espetáculo*):** Forneceu o mecanismo teórico para compreender como a experiência vivida é substituída por sua representação e como as relações sociais passam a ser mediadas por imagens.
- **Sherry Turkle (*Alone Together*):** Sua análise foi crucial para conectar os quadros teóricos clássicos à era digital, investigando os paradoxos da conectividade e da solidão nas interações online.
- **Byung-Chul Han (*Sociedade do Cansaço*):** Sua obra foi fundamental para diagnosticar as psicopatologias emergentes da sociedade de desempenho, como o esgotamento e a ansiedade gerados pela auto-otimização e pela pressão da performance.

O método de análise foi desenvolvido em três etapas sequenciais. Primeiramente, realizou-se um levantamento e uma leitura aprofundada das obras selecionadas, com fichamento das citações diretas e dos conceitos-chave pertinentes ao problema de pesquisa. Em um segundo momento, procedeu-se à análise e à síntese conceitual, articulando as teorias de Goleman, Bauman e Debord para construir um modelo integrado que explica como a fluidez social e a lógica do espetáculo atuam sobre a estrutura do eu. Finalmente, os diagnósticos de Turkle e Han foram empregados para analisar as consequências psicopatológicas desse fenômeno, consolidando a argumentação sobre a erosão do autoconhecimento e as patologias da desconexão na era digital.

Dessa forma, a metodologia não se limitou a uma simples exposição de teorias, mas buscou construir, por meio da articulação crítica entre diferentes autores, um modelo de análise coeso para o fenômeno investigado.

Não foram utilizados instrumentos de coleta empírica, pois o estudo se restringe à análise bibliográfica.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise empreendida nesta pesquisa revela um quadro complexo e preocupante. A promessa de um mundo hiperconectado resultou em um paradoxo de profunda desconexão interna. A confluência da modernidade líquida de Zygmunt Bauman, que desestabiliza a identidade, com a sociedade do espetáculo de Guy Debord, que substitui a realidade pela imagem, encontrou na arquitetura tecnológica da economia da atenção seu catalisador perfeito. Este ecossistema, movido pela captura e

monetização da atenção, cria um ambiente estruturalmente hostil ao desenvolvimento do autoconhecimento, tal como definido por Daniel Goleman. A fragmentação do foco, a externalização da validação e a performance incessante do eu não são falhas de caráter do usuário, mas resultados sistêmicos de um paradigma que privilegia o engajamento superficial em detrimento da profundidade reflexiva. O resultado é uma geração que, embora equipada com ferramentas de comunicação sem precedentes, luta para manter o diálogo mais fundamental de todos: o diálogo consigo mesma.

Diante deste diagnóstico, a questão que se impõe não é a de uma solução simples, mas a de uma resistência consciente. Propor um mero "detox digital" seria subestimar a profundidade com que essas dinâmicas se entrelaçaram no tecido da vida social e psíquica. O caminho para a reconexão exige uma reflexão filosófica e psicológica sobre as práticas que podem cultivar a soberania do espaço interior em meio ao ruído espetacular.

A primeira e mais fundamental estratégia de resistência é a **reivindicação da solitude**. É crucial distinguir a "solidão" ansiosa descrita por Sherry Turkle – o vazio de estar desconectado em meio à multidão virtual – da solitude produtiva. Esta última é a prática deliberada de retirar-se do fluxo de informações para se dedicar ao trabalho interior. Em uma cultura que estigmatiza o tédio e a inatividade, cultivar ativamente momentos de silêncio e desconexão deve ser visto não como ócio improdutivo, mas como uma atividade essencial para a saúde mental e para a prática da auto-observação e do autoquestionamento que Goleman aponta como cruciais.

A segunda estratégia é o desenvolvimento de uma **literatura crítica do espetáculo**. Em vez de consumir passivamente os conteúdos das plataformas digitais, é necessário aprender a decodificá-los. Isso implica em reconhecer a natureza construída e performática das personas digitais, compreender os mecanismos algorítmicos que moldam o que vemos e desenvolver uma consciência crítica sobre como a comparação social é instrumentalizada. Educar-se sobre a economia da atenção e seus efeitos é o primeiro passo para mitigar seu poder de manipulação, transformando o usuário de um espectador hipnotizado em um analista consciente.

Finalmente, é preciso revalorizar o **diálogo autêntico**. Como Bauman adverte, as redes sociais nos desensinam a dialogar, pois facilitam a evitação da controvérsia e do confronto com a diferença. O diálogo real, com suas dificuldades, nuances e a necessidade de escuta ativa, é um espelho insubstituível para o autoconhecimento. É na interação genuína com o outro, em toda a sua alteridade, que somos forçados a

confrontar nossas próprias premissas, a articular nossos sentimentos e a construir um senso de eu que é testado e validado no mundo real, e não em uma câmara de eco virtual.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em última análise, o caminho para a reconexão em um mundo conectado não reside na rejeição ingênua da tecnologia, mas em uma batalha consciente pela soberania do espaço interior. Trata-se de uma luta para redefinir prioridades, valorizando a profundidade sobre a velocidade, a autenticidade sobre a performance e a conexão genuína sobre a conectividade incessante. É o esforço contínuo para garantir que a tecnologia permaneça uma ferramenta a serviço do florescimento humano, e não a arquitetura de uma sociedade de indivíduos espetaculares, líquidos e, em última instância, profundamente desconectados de si mesmos.

Assim, retomar o autoconhecimento como propõe Goleman e reconhecer, conforme Turkle, os paradoxos da solidão conectada tornam-se passos fundamentais para restaurar o equilíbrio entre presença digital e reflexão interior.

ABSTRACT (em Inglês)

This paper investigates the central paradox of the digital age: how a hyperconnected world can foster disconnection among individuals and distance them from self-knowledge. The study explores the challenges and opportunities that new technologies present for self-awareness. Thus, the article aims to understand the impacts of digital technologies on self-knowledge and to discuss theoretical approaches to mitigate their effects. This objective will be achieved through bibliographical research, highlighting the work of Daniel Goleman and his book Emotional Intelligence, which serves as the foundation for an accurate description of self-knowledge. Zygmunt Bauman and Guy Debord make significant contributions to understanding the dynamics of social networks and the digital environment. The research corroborates Bauman's concept of liquid identity in Liquid Modernity (2011) and Debord's analysis in The Society of the Spectacle (2003), in which individuals seek external approval and construct a performative digital persona that replaces authentic life. Inspired by Byung-Chul Han's thought, the article also examines the psychosocial mechanisms that drive this disconnection, such as social comparison, the attention economy, and the culture of performance. It concludes that the performative behavior encouraged by digital life promotes a detachment from inner reflection, constituting a significant obstacle to the development of self-knowledge—paradoxically reinforcing disconnection in a connected world.

Keywords: *Self-knowledge, Disconnection, Digital Age, Society of the Spectacle, Depression.*

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2011. Disponível em:
https://www.academia.edu/96724521/Zygmunt_Bauman_Modernidade_Liquidaauman. Acesso em: 19 mar. 2025.

DEBORD, Guy. **A sociedade do espetáculo**. eBooksBrasil.com, 2003. Disponível em:
<https://www.marxists.org/portugues/debord/1967/11/sociedade.pdf>. Acesso em: 19 mar. 2025.

DIAS, Ana Carolina R. P.; LEITE, André de Souza P. Zygmunt Bauman e a busca por identidade no Facebook. *Trans/Form/Ação*, Marília, v. 41, n. 4, p. 159-182, out./dez. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0101-3173.2018.v41n4.08.p159>. Acesso em: 2 set. 2025.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995. Disponível em:
<https://drive.google.com/file/d/0B-Fknqy4nGGpNmxWckVxVzF5Nms/view?usp=sharing&resourcekey=0-4ANBdo7nfKhC2yYvs8qyTA>. Acesso em: 17 set. 2025.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. 1. ed. São Paulo: Vozes, 2015. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 2 set. 2025.

HOLANDA, Adriano de F. T. L. S. O espetáculo do eu: notas sobre a (hiper)modernidade. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 26, n. esp., p. 131-137, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722010000500010>. Acesso em: 2 set. 2025.

TURKLE, Sherry. **Alone together**: why we expect more from technology and less from each other. New York: Basic Books, 2011.