



Interdisciplinary

LINKSCIENCEPLACE

DOI: 10.17115

ISSN: 2358-8411

Scientific Journal



Interdisciplinary Scientific Journal. ISSN: 2358-8411

Nº 5, volume 6, article nº 17, May 2019

D.O.I: <http://dx.doi.org/10.17115/2358-8411/v6n5a17>

Accepted: 10/12/2018 Published: 30/05/2019

I SEMINÁRIO DE SAÚDE MENTAL DO NORTE E NOROESTE FLUMINENSE  
– 27 A 30 DE NOVEMBRO DE 2018 – CAMPOS DOS GOYTACAZES - RJ

## THE USE OF THE DIGITAL MEDIAS AND THE EXISTENTIAL ILLNESS: CHOICE IN THE PHENOMENOLOGICAL PERSPECTIVE IN PSYCHOLOGY

### O USO DAS MÍDIAS DIGITAIS E O ADOECIMENTO EXISTENCIAL: ESCOLHA NA PERSPECTIVA FENOMENOLÓGICA EM PSICOLOGIA

**Ieda Tinoco Boechat<sup>1</sup>**

Doutoranda em Cognição e Linguagem

**Patrícia Rios de Freitas<sup>2</sup>**

Graduanda em Psicologia

**Carlos Henrique Medeiros de Souza<sup>3</sup>**

Doutor em Comunicação

#### Abstract

In the contemporary sociocultural context, many are the demands to be connected in the digital social networks, due to the wide use of the digital media in the most different everyday situations, this demand is not always healthy, because can lead to illness. This study questions, then: which way the use of the digital technologies has contributed to its users illness? The purpose of the article is, that way, analyse the illness caused by the use of digital media in the contemporary society in Phenomenological-Existential Psychology. It is seeked to discuss about the understanding of human illness by the phenomenological-existential approach in psychology; about the impact of the use of the digital media in ones health. The methodology use is the bibliographical research, based on works by authors such as Heidegger (2009), Teixeira (2006) e Forghieri (2002). The study points out that the use of the digital media can or can not contribute to people's illness, because it is up to them to choose the way they will use these technologies and accept the responsibility for this choice, considering its consequences and its unpredictable developments.

---

<sup>1</sup> Uenf, Programa de Pós-graduação em Cognição e Linguagem, Campos dos Goytacazes-RJ, [iedatboechat@hotmail.com](mailto:iedatboechat@hotmail.com)

<sup>2</sup> UniFSJ, Curso de Psicologia, Itaperuna-RJ, [priosdefreitas@gmail.com](mailto:priosdefreitas@gmail.com)

<sup>3</sup> Uenf, Programa de Pós-graduação em Cognição e Linguagem, Campos dos Goytacazes-RJ, [chmsouza@gmail.com](mailto:chmsouza@gmail.com)

**Keywords:** health-disease relationship; freedom of choice; responsibilities.

## **Resumo**

No contexto sociocultural contemporâneo, muitas são as demandas para se estar conectado nas redes sociais digitais, em virtude da ampla utilização das mídias digitais nos mais diversos segmentos da sociedade e nas mais diferentes situações cotidianas, demanda essa nem sempre salutar, pois pode levar ao adoecimento. Este estudo questiona, então: de que modo o uso das tecnologias digitais têm contribuído para o adoecimento de seus usuários? O objetivo do artigo é, assim, analisar o adoecimento provocado pelo uso das mídias digitais na sociedade contemporânea na perspectiva da Psicologia Fenomenológico-Existencial. Busca-se discorrer sobre o entendimento do adoecimento humano a partir da abordagem fenomenológico-existencial em Psicologia; sobre o impacto do uso das mídias digitais na saúde das pessoas; sobre a relação do uso das mídias com o adoecimento humano. A metodologia utilizada é a pesquisa bibliográfica, baseada na obra de autores como Heidegger (2009), Teixeira (2006) e Forghieri (2002). O estudo aponta que o uso das mídias digitais pode contribuir ou não para o adoecimento das pessoas, pois cabe a elas escolher o modo pelo qual se utilizam das referidas tecnologias e assumir a responsabilidade acerca dessa escolha, considerando suas consequências e seus imprevisíveis desdobramentos.

**Palavras-chave:** relação saúde-doença; liberdade de escolha; responsabilidade.

## **INTRODUÇÃO**

A sociedade contemporânea virtualizada conclama as pessoas à conexão digital. As demandas para se estar conectado nas redes sociais digitais, em virtude da ampla utilização das mídias digitais, estendem-se aos mais diversos segmentos da sociedade e estão presentes nas mais diferentes situações cotidianas reivindicadas pelo trabalho, pelos estudos, pelos relacionamentos familiares, entre outros. Essa necessidade de se manter conectado on-line, contudo, pode repercutir de modo a produzir adoecimentos.

Sendo assim, este estudo questiona: de que modo o uso das tecnologias digitais tem contribuído para o adoecimento de seus usuários? O objetivo do artigo é, então, analisar o adoecimento provocado pelo uso das mídias digitais na sociedade contemporânea na perspectiva da Psicologia Fenomenológico-Existencial. Para tanto, busca-se discorrer sobre o entendimento do adoecimento humano a partir da abordagem fenomenológico-existencial em Psicologia, abordar o

impacto do uso das mídias digitais na saúde das pessoas que delas se utilizam e relacionar o uso das mídias ao adoecimento humano na sociedade contemporânea.

Desse modo, tem-se uma metodologia qualitativa quanto ao problema, exploratória quanto aos objetivos e pesquisa bibliográfica, quanto aos procedimentos. A pesquisa bibliográfica se baseia na obra de autores como Heidegger (2009), Teixeira (2006) e Forghieri (2002).

## **1. O adoecimento na perspectiva da Psicologia Fenomenológico-Existencial**

O ser humano pode escolher por uma existência autêntica ou inautêntica. No primeiro caso, ele se lança ao mundo, fazendo escolhas pessoais e assumindo os riscos em relação às consequências de suas decisões; no segundo caso, ele evita escolher para não se responsabilizar por suas decisões.

O que caracteriza a existência individual é o ser que se escolhe a si mesmo com autenticidade, construindo assim o seu destino, num processo dinâmico de vir-a-ser. O indivíduo é um ser consciente, capaz de fazer escolhas livres e intencionais, isto é, escolhas das quais resulta o sentido da sua existência (TEIXEIRA, 2006, p. 290).

Entretanto, nem sempre o ser humano faz escolhas livremente, e restringe seu existir ao se negar o que lhe é mais próprio: sua liberdade de se fazer a si mesmo responsabilmente enquanto existe. Teixeira (2006) afirma que muitos autores existencialistas realçam a faculdade humana de negar a liberdade de escolha e/ou de negar as limitações próprias da facticidade, o que deu origem à concepção de inautenticidade ou autodecepção no entendimento de Heidegger e de má-fé na proposição de Sartre. Na perspectiva existencialista, então, a autenticidade, conforme Boechat, Souza e Manhães (2017), em última análise, “[...] remete à responsabilidade e implica o fato de a pessoa escolher-se, ou seja, adotar uma postura diante da vida e decidir de modo que possa se reconhecer nas suas escolhas”.

Em seu viver cotidiano, segundo Teixeira (2006), o homem se confronta inevitavelmente com os dados da existência, que seriam: a) a experiência de contingência, enquanto possibilidade do fim de todas as suas possibilidades, que gera ansiedade e medo da morte (consciência da morte); b) a experiência de

responsabilidade e autonomia no sentido das escolhas concretas e situadas que envolvem medo do incerto e do desconhecido (consciência da liberdade); c) a experiência de isolamento, que está ligada ao medo da separação (consciência da solidão); d) a experiência de vazio e desespero associada ao absurdo de existir (consciência da falta de sentido).

Assim sendo, para Teixeira (2006), o homem pode adoecer se escolher não se confrontar diretamente com a ansiedade gerada pelos conflitos existenciais, vindo a experimentar sintomas que, nessa perspectiva, derivam de escolhas não autênticas e são concebidos como expressões parciais da forma pela qual ele constrói o seu mundo, na medida em que ele escolhe realizar de modo inautêntico o projeto, mantendo-se bloqueado em um falso projeto de ser. Nesse sentido, Heidegger (2009, p. 197-198) assevera:

O homem é essencialmente necessitado de ajuda, por estar sempre em perigo de se perder, de não conseguir lidar consigo. Este perigo é ligado à liberdade do homem. Toda a questão do poder-ser-doente está ligada à imperfeição de sua essência. Toda doença é uma perda de liberdade, uma limitação da possibilidade de viver.

Forghieri (2002), então, explica que a saúde existencial está relacionada à forma pela qual o ser humano se coloca de modo eficiente entre a amplitude e as restrições de seu existir. Logo, o “ser-sadio existencialmente” se abre às próprias possibilidades, aceita e enfrenta os paradoxos e restrições da existência, enquanto o “ser-doente existencialmente” não reconhece as limitações e conflitos, e não os enfrenta à luz de suas múltiplas possibilidades, tornando-se, assim, bastante ampliados e dominantes em sua vida, restringindo seu existir.

O sofrimento reduz o contato com a experiência toda e faz com que a pessoa se dê em fechamento. Daí preferir-se dizer adoecimento existencial a doença “mental”, porque não é o “psiquismo” que sofre, mas a pessoa inteira, que vive o tempo todo sua vida toda (BOECHAT, 2015, p. 22, grifos da autora).

Do ponto de vista da fenomenologia, o homem vive sua existência no aqui-e-agora. Quando dispense dias a fio diante de uma tela de computador, não são apenas horas que se vão, mas é sua vida que se esvai. Do mesmo modo, quando o ser humano está em um local, mas não se envolve com o que ali vivencia, não está em lugar algum. Em contrapartida, pela transcendência, pode o homem ultrapassar

a situação imediata e conseguir estar em outro local e em outro tempo, de forma a ampliar ou restringir sua relação com sua experiência toda.

Forghieri (2002) comenta que o homem vivencia o tempo em uma unidade temporal e o espaço em uma unidade espacial, pois o “temporalizar” – modo de experienciar o tempo – estende-se com amplitude ou restrição em direção ao passado e ao futuro, incluindo a pessoa que se é, que se foi e que se pretende ser, enquanto o “especializar” – modo de experienciar o espaço – refere-se a vivenciar o aqui e o acolá com proximidade e familiaridade ou distanciamento e estranheza. O homem, ora se impõe à natureza ora sofre suas imposições, mas não precisa ser determinado pelos condicionamentos a que está sujeito, pois pode adaptar-se ou transcendê-los por meio da consciência que tem das situações que vivencia no mundo que a ele se abre com muitas possibilidades.

Nessa perspectiva, portanto, a saúde do ser humano poderá estar comprometida em função das escolhas que faz em seu existir, porque a partir de suas escolhas ele realiza o projeto, o que significa dizer que ele se faz a partir de suas escolhas, cujos desdobramentos e conseqüências podem fazer dele uma pessoa saudável ou adoecida. Esse entendimento contempla o comportamento humano em suas mais variadas perspectivas, inclusive alude à forma como o homem se comporta nas redes sociais digitais em relação ao modo pelo qual se utiliza das mídias digitais.

Se o usuário das tecnologias digitais se torna dependente da conexão on-line, se fica recorrentemente tenso com o conteúdo das informações que lhe chegam, se se exige adequação a padrões sugeridos por outros usuários sob determinado prisma, se a competição desenfreada se torna uma constante, por exemplo, é hora de refletir sobre esse modo de uso das referidas mídias. O uso das tecnologias digitais talvez possa conduzi-lo aos caminhos nebulosos do estresse, da ansiedade, das fobias, da depressão e até do suicídio, enfim, da angústia, embora Sartre (2013) afirme que o que angustia existencialmente o homem, de fato, é a ausência de total de justificações e a responsabilidade em relação a todos os outros homens.

Nesse contexto, a reflexão será a via para que o usuário das redes sociais digitais faça uma autoavaliação acerca de suas escolhas pela valoração das forças que as influenciam, assim como para o seu reposicionamento, perguntando-se se o modo pelo qual ele se utiliza das mídias digitais está ampliando ou restringindo seu existir.

Contudo, não raro, algumas pessoas, sequer refletem sobre suas vivências e não param para avaliar aquilo que captam intuitivamente na visada e passa a fazer parte de sua vida, a direcionar sua atenção, a conduzir suas ações, o que seria possível se a pessoa se dispuser a refletir sobre sua existência. Segundo Erthal (2010), baseando-se em Sartre, a passagem de uma consciência irreflexiva para uma consciência reflexiva se faz pela reflexão, por meio da qual pode se tornar conhecido aquilo que é vagamente percebido. Assim, pela ampliação de autoconsciência, ampliam-se também as possibilidades de escolha. Numa perspectiva kierkegaardiana, o mais importante não é “[...] escolher isto ou aquilo, mas escolher o fato de escolher, ou seja, *comprometer-se concretamente com a existência* (LE BLANC, 2003, p. 62, grifos do autor).

O usuário da internet decidirá, assim, o que realmente importa para ele ao enxergar com mais clareza que ele mesmo decide o que vivencia, partindo do princípio de que ele pode mais do que escolher, ele pode escolher-se e precisa assumir essa responsabilidade.

## **2. O uso das mídias digitais comprometendo a saúde do ser humano**

Souza (2003) distingue as tecnologias, como rádio, televisão, jornal, livros, das tecnologias digitais, aquelas que surgiram a partir da criação e utilização dos computadores, bem como das novas tecnologias digitais, as tecnologias nascidas e utilizadas em larga escala a partir do advento da internet, que vieram disseminar a informação, expandir a comunicação e alterar o modo de as pessoas se relacionarem.

As mídias digitais, são, assim, *Facebook, Instagram, WhatsApp*, entre outras. No uso dessas mídias, muitas vezes, as pessoas ficam imersas nas redes sociais digitais durante horas; afinal, elas, de fato, são intimadas a isso.

As inscrições para um congresso, as plataformas de ensino a distância, as contas on-line de prestadores de serviços, o movimento das contas bancárias em caixas eletrônicos ou on-line, as livrarias virtuais, os portais das universidades e as urnas eletrônicas são exemplos de como as pessoas, que antes se valiam das relações não mediadas pela tecnologia, precisam agora aderir às novidades apresentadas pelas redes sociais digitais, independentemente de sua idade, do local onde residem e de sua condição sociocultural ou econômica. (BOECHAT, 2017, p. 43).

Nesse mundo não virtual mesclado pela virtualidade, a pressa, a multifuncionalidade dos dispositivos e o acúmulo de tarefas requerem a “dromoaptidão”. Boechat (2017) menciona que as pessoas são convocadas pelas exigências da sociedade contemporânea altamente midiaticizada a adotar uma agenda elástica que seja capaz de comportar os compromissos estabelecidos nas redes sociais e nas redes sociais digitais, o que requer do cibernauta velocidade no uso das mídias digitais. A autora, baseando-se em Trivinho (2016), assevera que a pessoa tem que ser dromoapta, ou seja, precisa ser veloz em relação a elementos tecnológicos ou não, mas que se vinculam à cibercultura, uma cultura do capitalismo tecnológico articulado por tecnologias digitais e redes interativas.

A necessidade imperiosa e a velocidade no uso das mídias digitais, além de outros aspectos como a dependência de internet, podem favorecer o adoecimento dos cibernautas nesse momento histórico, porque eles podem vir a adoecer, em função do modo pelo qual escolhem transitar nas redes sociais digitais. Greenfield (2011) afirma que a internet vicia e que o vício não está restrito a ela em si, mas estende-se também aos dispositivos a ela relacionados de algum modo. *Smartphones, tablets, iPhones*, aparelhos de mesa, como *desktops* e *notebooks*, por exemplo, participam de sua explicação psicológica para a natureza viciante da internet, a palavra que reúne todas as tecnologias de uso viabilizado por ela.

A influência das tecnologias digitais é notória em diversos âmbitos da existência humana. Rushkoff (2013) menciona certa dependência das tecnologias ao relatar estupefato o dia em que fora pagar, com uma nota de 50 reais, algo que custava R\$49,90, e o caixa utilizou a calculadora para saber o valor do troco. A tecnologia está tão presente nas atividades cotidianas que todos se tornaram dependentes dela em níveis elevadíssimos. Tudo aquilo de que se precisa saber ou fazer está armazenado em HDs externos e nos dispositivos eletrônicos, os mais novos locais de armazenamento de memória e cérebro multitarefa.

Entretanto, não é exatamente desse tipo de dependência de que trata Greenfield (2011). Em seu texto, o autor compara os efeitos do abuso da internet com o abuso de outras substâncias prazerosas que podem se tornar prejudiciais à saúde e ao relacionamento interpessoal, seja imediatamente, como é o caso das drogas mais pesadas, seja a longo prazo, à semelhança de sexo, bebidas e outros tipos de drogas.

Para satisfazer os critérios de algo muito semelhante a uma dependência de substância, precisa haver:

1. um comportamento que produz intoxicação/prazer (com a intenção de alterar o humor e a consciência),
  2. um padrão de uso excessivo,
  3. um impacto negativo ou prejudicial em uma esfera importante da vida e
  4. a presença de aspectos de tolerância e abstinência.
- (GREENFIELD, 2011, p. 171).

A internet satisfaz o primeiro critério estabelecido, consoante o autor, quando claramente transforma a atitude desinibida do usuário da mídia, uma vez que, devido ao anonimato e à impessoalidade da tela dos dispositivos, ele diz no ambiente virtual o que talvez não dissesse nas relações não mediadas pelas tecnologias digitais. Greenfield (2011) afirma, também, que durante as horas seguidas de utilização da internet, há uma mudança na autopercepção em relação ao espaço e ao tempo, e que grande parte das pessoas usam esses meios para aliviar humores negativos e possível estresse.

O segundo critério é satisfeito pela internet, de acordo com Greenfield (2011), inegavelmente e quase sem precisar de evidências, pois, desde que a internet se tornou sempre mais rápida e acessível, seu uso excessivo é quase um pré-requisito para as relações sociais e de trabalho, para as quais não ter uma conta de *e-mail*, por exemplo, é sinal de desatualização e descompromisso para com a empresa e/ou com a vida acadêmica.

Com o advento da tecnologia de internet, a possibilidade de acessar fácil e frequentemente esses conteúdos aumentou muito seu potencial de dependência. Se o conteúdo é a matéria-prima, o meio de internet é a seringa psicológica que introduz o conteúdo no nosso sistema nervoso para que seja consumido. Nunca houve um input mais eficiente e direto em nossa mente e sistema nervoso do que a internet. Agora, com o advento e a proliferação de conexões de alta velocidade e aparelhos móveis de internet como os *smartphones*, PDAs, iPhones, *BlackBerries* e muitos outros portáteis, a acessibilidade aumentou ainda mais.

Até os iPods e outros MP3 *players* estão atualmente ligados à internet. A facilidade de acesso à internet, de qualquer lugar, torna o usuário uma parte da rede de internet em si. As pessoas, literalmente, se tornaram nodos em um vasto sistema de rede impessoal, e esse sistema agora é móvel e portátil. (GREENFIELD, 2011, p. 175).

Quanto ao impacto negativo sobre algum aspecto da vida – o terceiro critério assinalado por Greenfield (2011) –, pode-se destacar o índice crescente de pessoas sofrendo de ansiedade, que, conforme Denti (2016), tem sido nomeada como o “mal do século” pela relação cada vez mais naturalizada que as gerações atuais possuem com as mídias digitais. Assim, segundo Greenfield (2011), a internet tem sido usada por muitas pessoas com fins psicoativos ou intoxicantes, o que produz alteração do humor ou da consciência. Nesse sentido,

Com relação à internet, há dois componentes intoxicantes. O primeiro é a elevação da dopamina ou actual hit, e o segundo é a intoxicação, na forma do desequilíbrio ou evitação no restante da vida da pessoa. Isso se manifestaria como um impacto em uma ou mais esferas importantes da vida (relacionamentos, trabalho, desempenho acadêmico, saúde, finanças ou situação legal). (GREENFIELD, 2011, p. 171).

Dizem respeito à internet, também, aspectos relativos à tolerância e abstinência, satisfazendo o quarto critério proposto por Greenfield (2011), considerando que a tolerância refere-se, de acordo com Fontes (s/d), a uma necessidade cada vez maior de determinada substância em uso, com aumento progressivo de dose, por exemplo. No caso da internet, Greenfield (2011) salienta que o curto espaço de tempo entre o clique e a resposta a ele, isto é, entre o clique e o recebimento de imagens, notícias, respostas, músicas, vídeos, conteúdos sexuais, conteúdos de lazer, jogos on-line etc., corrobora a natureza aditiva da internet. Em outras palavras, quando se refere à internet, as opções são ilimitadas e o conteúdo nunca acaba, peculiaridade que aumenta como, igualmente, crescem os sintomas de abstinência.

Os sintomas de abstinência parecem variar dependendo do indivíduo, mas a abstinência de internet quase sempre inclui um grau de protesto verbal quando a tecnologia é removida, especialmente se a dita remoção é feita por um dos pais ou uma pessoa amada. Tipicamente, esses protestos incluem explosões de forte emoção, frustração, sentimento de perda, separação, inquietude e o sentimento de que falta alguma coisa. (GREENFIELD, 2011, p. 173).

Uma perspectiva válida a se destacar no diálogo entre tecnologia e doença é a de Rushkoff (2013), que compara as perspectivas da população mundial sobre os eventos. No fim do século XX, ansiava-se pelo fim do milênio e por todas as coisas

maravilhosas e igualmente terríveis que o futuro estaria reservando para a humanidade. Com o advento do século XXI, com a tão aguardada virada do milênio, o futuro deixou de ser distante e passou a ser agora. O futuro não mais viria, pois acabou de chegar. Dessa forma, toda a perspectiva das pessoas em relação a sua vida, seus bens, suas atitudes e até sobre suas finanças, passa a considerar o futuro no presente. Assim, tudo no agora passou a ser mais importante do que o que viria a ser, e o imediatismo comum da presente era teve início. Rushkoff (2013) nomeia esse fenômeno de “*present shock*”.

Denti (2016) usa a concepção de “*present shock*” para tentar correlacionar a visão de tempo-espaço da humanidade com seu adoecimento. Em um mundo em que o presente é o tempo todo e o agora se torna banal, possuem-se diversas tecnologias (viciantes) que dão subsídios ao homem adoecido a permanecer na doença. A internet que é viciante, como Greenfield (2011) diversas vezes afirma, está cada vez mais rápida e exigente. A internet liga-se diretamente à visão de mundo da humanidade, na concepção de Rushkoff (2013), que, no extremo presente quer estar sempre em todos os lugares ao mesmo tempo, como se pudesse impedir que o tempo passe. Diversos “agoras” existem e, com a internet, todos podem estar em todos esses “agoras” de alguma forma. Denti (2016) afirma, então, que é socialmente comum estar ansioso, já que a não-aderência às mídias digitais sociais exclui o homem de diversos meios, tais como o acadêmico, o profissional e o social.

A sociedade informacional se estende na sociedade da “intercomunicação” e da “interconexão planetária”, com o cibercidadão politizado, mobilizando movimentos sociopolíticos, e conclama todos a serem cibernautas dromoaptos ou cibercidadãos dromoaptos para continuar interagindo e pertencendo também à cibercultura, isto é, para serem cidadãos incluídos e não cidadãos excluídos da nova cultura que ora se estabelece. (BOECHAT, 2017, p. 184, grifos da autora).

Entretanto, nessa busca para interagir, estar incluído e participante nesse mundo virtual, muitos não avaliam os desdobramentos que podem ter seus cliques de mouse. Estresse, ansiedade, depressão e até suicídio passam a conformar o panorama psicológico do usuário das mídias digitais na sociedade contemporânea, desde que, uma vez postada uma mensagem, uma imagem, um vídeo, por exemplo, na internet, não se tem mais ingerência sobre as referidas postagens. Consoante Boechat (2017), lançado na memória numérica mundial, o conteúdo de uma

publicação pode viralizar, e sua ampla divulgação pode trazer sérias consequências à vida das pessoas que disponibilizaram tais informações nas redes sociais digitais.

Ao desencadear transtornos psicológicos, tais como depressão e fobias, uma experiência virtual pode chegar a se tornar risco de morte. Assim sendo, Boechat (2017), fundamentando-se em Guzzi (2014), menciona uma prática recorrente nas redes sociais digitais, o *sexting* que se refere ao compartilhamento de fotos ou vídeos de si próprio em momentos íntimos por celular. Em uma situação específica, o *sexting* se transformou em *cyberbullying* e culminou no suicídio de duas adolescentes brasileiras, em 2012, por não terem suportado a exposição de suas fotos íntimas veiculadas por meio das mídias digitais sem o seu consentimento.

Outro fenômeno surge nessa relação que as pessoas estabelecem umas com as outras no uso das mídias digitais, que se apresenta como violência e configura crime, levando, também, a adoecimentos existenciais. Conforme Raimundi (2018), no site <g1.globo.com>, o estupro virtual se caracteriza pela ameaça do agressor em divulgar fotos íntimas da vítima nas redes sociais digitais em troca de outras fotos ou vídeos seus em situações humilhantes e em cenas sexualizadas, mantendo-a, então, como refém unicamente de modo virtual. A jornalista retrata a história de duas adolescentes vítimas do estupro virtual. Uma delas, do Estado do Espírito Santo, precisou mudar de cidade depois de ter sofrido o estupro virtual, situação que deixou em sua mãe sentimentos de culpa por não ter percebido o que se passava com a filha, apesar de ter notado mudança em seus costumes noturnos. A outra adolescente, de Brasília-DF, não via outra saída a não ser ceder às chantagens de um homem com perfil falso no *Facebook* dia após dia, pois ele não demonstrava remorso nem culpa. Ela foi sozinha à delegacia para mostrar à polícia as imagens e as conversas e o agressor foi preso. Mesmo assim, a adolescente experimentou pensamentos suicidas e comportamentos de automutilação.

Segundo Raimundi (2018), a psicóloga Juliana Cunha, diretora da Safernet Brasil, considera que as vítimas se sentem culpadas, porque se percebem responsáveis pelo problema, quando é o outro que comete o crime. Quanto maior a frequência dessa exposição, maiores são os danos. As vítimas do estupro virtual experimentam uma sensação de solidão, de isolamento, de desamparo, e quando elas “quebram o silêncio”, são alvo de julgamentos, quando deveriam ser apoiadas.

O sofrimento das vítimas do estupro virtual demonstra que a relação direta e intensa por meio das mídias digitais faz com que a violência psicológica aconteça

efetivamente. Na esfera jurídica, essa violência configura crime. Raimundi (2018) apresenta as considerações da delegada Ana Cristina Santiago – Proteção à Criança e ao Adolescente/DF – para quem os atos libidinosos mediante grave ameaça com intenção de satisfazer o desejo sexual do agressor caracterizam o que o Código Penal brasileiro dispõe sobre estupro. Para o delegado Brenno Andrade – Crimes Cibernéticos/ES –, trata-se do mesmo estupro de que se fala cotidianamente, entretanto é praticado no ambiente virtual, levando os “oficiais da lei” a considerá-lo como estupro virtual apesar de o abusador manter contato apenas virtual com a vítima.

A partir das considerações apresentadas, o uso das mídias digitais pode estar contribuindo para o adoecimento das pessoas. Contudo, há que se observar em que medida isso pode se dar.

### **3. O uso das mídias digitais: saúde ou adoecimento**

Em sua interpretação do pensamento de Sartre em relação à interação dialética do indivíduo com o meio, Erthal (2010, p. 25) afirma que “O indivíduo se faz na medida em que ele é feito pela situação e pelos acontecimentos”. Atualmente, todo o aparato tecnológico, que inclui as mídias digitais, faz parte das atividades cotidianas de quase todas as pessoas, de algum modo, influenciando e participando diretamente da vida de todo ser humano de qualquer nível social e, possivelmente, em todo o globo terrestre.

Portanto, embora, para alguns, as viciantes tecnologias subsidiem o adoecimento da pessoa e alimentam a sua permanência no adoecimento, há de se realçar que a pessoa se faz nessa dialética existencial. Na perspectiva fenomenológico-existencial, tudo o que sugere abertura para o mundo e o vir-a-ser remete à saúde do ser humano. O contrário remete ao adoecimento. Assim sendo, ele pode utilizar sua liberdade para decidir que tipo de relacionamento estabelecerá com as mídias digitais e por meio delas.

Inevitavelmente, confrontado com os dados da existência nas redes sociais, o homem experiencia a contingência, a responsabilidade e autonomia diante das escolhas, o isolamento e a experiência de vazio e desespero. A consciência da morte, da liberdade, da solidão e da falta de sentido angustia o ser humano.

Segundo Erthal (2010), se a angústia é aceita, pode favorecer o enfrentamento das situações conflituosas e, por meio da reflexão, ser propulsora do crescimento existencial autêntico ao ampliar a autoconsciência, aumentando o número de opções e a liberdade de escolha; entretanto, quando se busca evitar a angústia, reduzem-se as opções, nega-se a liberdade de escolha, o que conduz à culpa, entendida como fracasso no projeto original.

Também nas redes sociais digitais, o ser humano é confrontado pelos dados da existência e tem de escolher como vai se posicionar frente a eles no ambiente virtual. Muitas vezes, ele decide ignorar a angústia e optar por uma espécie de entorpecimento de “menor” custo-benefício, uma vez que refletir sobre o modo de utilização das mídias digitais pode ser custoso, pela ampliação de autoconsciência que produz. Adota, então, um comportamento que gera intoxicação/prazer para alterar o humor e a consciência, assumindo um padrão de uso excessivo das referidas tecnologias, que causa um impacto negativo/prejudicial em esferas importantes da vida, escolha que pode apresentar ainda aspectos relativos à tolerância e abstinência.

As mídias digitais adoecem a pessoa que escolhe utilizá-las sem se permitir refletir sobre esse modo de uso, permanecendo, assim, no primeiro nível de consciência, recusando-se a se conhecer e a exercer responsabilmente sua liberdade de existir, agindo de “má-fé”. A angústia é evitada, atualmente, nesse contexto, pela escolha de fazer o que todos fazem sem usar a liberdade de decisão e posicionamento, tomando por desculpa a demanda de uma sociedade caracterizada por relações altamente midiáticas. Nesse sentido, todo adoecimento humano é uma perda de liberdade de existir.

É sabido que a escolha existencial é angustiante e que o segundo nível de consciência proposto por Sartre é assustador, na medida em que remete à responsabilidade sobre a existência e à ausência de toda justificção. Mais assustador, entretanto, é o ser humano não conseguir lidar consigo, abrir mão de sua liberdade fundamental e perder-se, ao deixar de avaliar suas escolhas pela valoração das forças que as influenciam, de se (re)posicionar, se for o caso, perguntando-se se o modo pelo qual ele se utiliza das mídias digitais está ampliando ou restringindo seu existir.

Além disso, máquinas, dispositivos, aplicativos, fluxos de energia não têm poder de decisão; a autonomia dos computadores é de outra natureza. As pessoas, no uso de sua liberdade e responsabilidade, decidirão se utilizarão a internet a seu favor, a favor de sua família e da sociedade ou contra si, contra a sua família e a sociedade. (BOECHAT, 2017, p. 197).

Desse modo, o homem pode escolher se esquecer de si e se tomar por uma extensão de uma tecnologia não distinguindo uma coisa de outra, não dimensionando as consequências de suas escolhas e não discernido as relações espaço-temporais que permeiam sua relação com as mídias digitais. O homem pode escolher viver o aqui-e-agora com amplitude, integrando presente, passado e futuro, ou com restrição ao se permitir ser tomado por experiências passadas, convocações do presente ou expectativas de futuro e se deixar levar por elas sem reflexão.

### **Considerações finais**

O homem se faz enquanto é feito pelo meio. O homem cria as tecnologias e é recriado por elas, enquanto as recria. O estudo aponta, portanto, que o uso das mídias digitais pode estar, de fato, contribuindo para o adoecimento das pessoas e para que elas se mantenham adoecidas. Entretanto, adoecimento ou saúde se estabelecerá na medida em que elas escolhem o modo pelo qual se utilizam das referidas tecnologias no uso da sua liberdade de escolha e de se escolher.

Ao decidir estar lançado nas redes sociais digitais, o homem escolhe se colocar à mercê de todas as vicissitudes – *cyberbullying*, crimes, dependência, entre outros – do ambiente virtual, o que pode gerar adoecimentos, tais como ansiedade, estresse, depressão, fobias, e a motivação pela automutilação e suicídio, por exemplo. Além disso, deparar-se com toda a estrutura relacionada às mídias digitais e às suas múltiplas possibilidades incertas e extremamente inovadoras pode causar estranhamento e angústia, tanto para aqueles que não a conhecem bem, como para os que estão familiarizados com essas tecnologias, mas ainda não percebem sua influência em suas decisões e posicionamentos nem o impacto dos desdobramentos de seu uso em sua existência.

Então, não se pode afirmar de antemão se uma pessoa adoecerá ou não em virtude do uso das mídias digitais, já que o ser humano escolhe ampliar ou restringir seu existir diante dessas possibilidades facultadas pela sociedade contemporânea

altamente mediatizada, assim como ante qualquer outra possibilidade existencial. Fazendo uma escolha ou outra, inevitavelmente, ele assumirá as consequências de suas decisões no ambiente virtual e seus imprevisíveis desdobramentos. Por isso, enfatiza-se que cabe ao homem escolher o fato de escolher e comprometer-se com sua existência.

## REFERÊNCIAS

- Boechat, I. T. (2017). *As famílias e as tecnologias digitais*. Curitiba, RS: Editora Appris.
- Boechat, I. T. (2015). Por uma pragmática profilática terapêutica: a interdisciplinaridade dedicada a saúde e ao bem relacionar-se do existente nas situações sociais. *Anais do VI Enletrarte*. Disponível em: <http://www.essentiaeditora.iff.edu.br/index.php/enletrarte/article/view/9976/0>. Acesso em: 04 mai. 2018.
- Boechat, I. T. & Souza, C. H. M. (2017). Autodeterminação da pessoa humana na perspectiva fenomenológico-existencial. In H. L. T. B. Cabral, & M. V. Zanganeli, *Diretivas antecipadas da vontade: autonomia e dignidade do paciente*. Campos dos Goytacazes, RJ: Brasil Multicultural.
- Denti, R. (2016). *Ansiedade 2016: uma reflexão sobre o relacionamento de uma geração com a internet*. Disponível em: [http://bdm.unb.br/bitstream/10483/15436/1/2016\\_RachelDenti\\_tcc.pdf](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/15436/1/2016_RachelDenti_tcc.pdf). Acesso em: 25 nov. 2018
- Erthal, T. C. S. (2010). *Trilogia da existência: teoria e prática de psicoterapia vivencial*. Curitiba, PR: Honoris Causa.
- Fontes, M. A. O que é a dependência química? Tipos de drogas, efeitos e tratamentos. Disponível em: [http://www.cemp.com.br/arquivos/98752\\_66.pdf](http://www.cemp.com.br/arquivos/98752_66.pdf). Acesso em: 25 nov. 2018.
- Forghieri, Y. C. (2002). *Psicologia fenomenológica: fundamentos, método e pesquisa*. São Paulo, SP: Pioneira Thomson Learning.
- Greenfield, D. (2011). As propriedades de dependência do uso de internet. In K. S. Young & C. N. de Abreu, *Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento*. Porto Alegre, RS: Artmed.
- Heidegger, M. (2009). *Seminários de Zollikon*. Petrópolis, RJ: Vozes; Bragança Paulista: Editora Universitária São Francisco.

Le Blanc, C. (2003). Kierkegaard. São Paulo, SP: Estação Liberdade.

ORGANIZAÇÕES GLOBO. (2018). Estupro virtual, em que vítimas são ameaçadas com divulgação de imagens íntimas, cresce: Fantástico mostra história de mulheres que, para não ter fotos e vídeos compartilhados na internet, viraram reféns. G1. 02 de dez. de 2018. Disponível em: <<https://g1.globo.com/fantastico/noticia/2018/12/02/estupro-virtual-em-que-vitimas-sao-ameacadas-com-divulgacao-de-imagens-intimas-cresce.ghtml>> Acesso em: 12 dez. 2018.

Rukshoff, D. (2013). Present Shock: when everything happens now. New York, NY: Penguin Group.

Sartre, J-P. (2013). O existencialismo é um humanismo. 3 ed. Petrópolis, RJ: Vozes.

Souza, C. H. M. de (2003). Comunicação, educação e novas tecnologias. Campos dos Goytacazes, RJ: Editora FAFIC.

Teixeira, J. A. C. (2006). Introdução à psicoterapia existencial. *Análise Psicológica*, 3 (XXIV): 289-309. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v24n3/v24n3a03.pdf>. Acesso em: 30 out. 2018