CENTRO UNIVERSITÁRIO UNA
Curso de Graduação em Psicologia

Camila Gonçalves Pereira
Fabiana Alves Albuquerque

Narcisismo Digital: A trama da exposição nas redes sociais e suas ramificações na saúde mental e relações interpessoais na era contemporânea

Divinópolis
2023

Camila Gonçalves Pereira
Fabiana Alves Albuquerque

Narcisismo Digital: A trama da exposição nas redes sociais e suas ramificações na saúde mental e relações interpessoais na era contemporânea

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário UNA como requisito para obtenção do título de Bacharel em Psicóloga.

Prof. Me. Michele Mileib de Vasconcelos

Divinópolis

2023

Camila Gonçalves Pereira

Fabiana Alves Albuquerque

Narcisismo Digital: A trama da exposição nas redes sociais e suas ramificações na saúde mental e relações interpessoais na era contemporânea

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário UNA como requisito para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Prof. Me. Michele Mileib de Vasconcelos

_____

Prof. Me. Michele Mileib de Vasconcelos – Centro Universitário UNA (Orientadora)

_____

Prof. Me. Mireny Barbosa Gomes Fonseca – Centro Universitário UNA (Banca Examinadora)

_____

Prof. Me. Lucas Furiati de Oliveira – Centro Universitário UNA (Banca Examinadora)

Divinópolis, 13 de dezembro de 2023

AGRADECIMENTO

Queremos expressar nossa sincera gratidão a Deus, cuja orientação e inspiração foram a luz que iluminou o caminho ao longo deste trabalho. Sua sabedoria e graça foram fundamentais para superar os desafios e alcançar esta conquista, onde sempre abençoou e continua abençoando nossas vidas e caminhadas por toda nossa jornada.

Agradecemos de coração aos nossos pais, cujo amor incondicional e apoio constante foram alicerces essenciais. Suas palavras encorajadoras e o apoio emocional foram a força motriz por trás de cada passo nesta jornada. Seu sacrifício e dedicação são inestimáveis.

Àqueles que colaboraram na elaboração deste artigo, nosso mais profundo agradecimento. Cada contribuição, ideia e esforço não passaram despercebidos. Este trabalho é verdadeiramente um reflexo do trabalho conjunto e da dedicação de todos aqueles que, de certa forma, contribuiram para conseguirmos finalizá-lo.

Por último, mas certamente não menos importante, aos nossos mestres professores que nos guiaram e compartilharam seu conhecimento em toda a caminha pela graduação, agradecemos por sua paciência e orientação. Suas mentorias foram cruciais para o desenvolvimento das habilidades necessárias para este projeto e para que nos tornássemos as profissionais que hoje somos. Estamos gratas pela oportunidade de aprender com os melhores e aplicar esses ensinamentos nesta realização significativa.

RESUMO

INTRODUÇÃO: O aumento da exposição e validação nas redes sociais amplifica o comportamento narcisista na contemporaneidade. As plataformas oferecem validação instantânea, alimentando uma busca constante por reconhecimento, mas também promovendo comparações e ansiedade. Isso pode resultar em relações superficiais e impactos negativos na saúde mental. Este estudo explora essa dinâmica e suas implicações nas vidas dos usuários. **OBJETIVO**: Estudar como a exposição e validação nas redes sociais promovem o narcisismo contemporâneo, investigando impactos na saúde mental e nas relações interpessoais dos indivíduos. **METODOLOGIA**: A pesquisa usou revisão narrativa para explorar exposição e validação nas redes sociais, narcisismo e implicações na saúde mental e relações interpessoais. Utilizou dados do Portal de Periódicos CAPES de 2008 a 2023. **DISCUSSÃO**: O termo "narcisismo" surgiu no final do século XIX, creditado a Havelock Ellis e Paul Näcke. Refere-se à busca de satisfação pessoal e à necessidade de agradar aos outros. Nas redes sociais, isso se manifesta no fenômeno do "troco de likes". O uso da internet para obter gratificação imediata é uma tentativa de superar a falta inerente à natureza humana, mas também gera desconforto ao confrontar a incompletude e o desamparo. Na era digital, as relações muitas vezes envolvem considerações de seguidores e influência online ao escolher parceiros. A sociedade pós-moderna valoriza a exposição nas redes sociais, buscando validação e criando identidades digitais para aliviar sentimentos de vazio. O ciclo de aprovação online não preenche completamente o indivíduo. A busca incessante por curtidas e a profissão de influenciador digital se tornaram proeminentes, mas isso pode levar ao isolamento e fragilização das relações pessoais. O desejo está ligado à inacessibilidade do objeto, perpetuando-se pela falta. Freud explora como a figura materna oferece proteção e segurança na infância, influenciando a busca de satisfação ao longo da vida, enquanto a sociedade contemporânea enfrenta ansiedades e incertezas, resultando em um estado de precariedade. **CONSIDERAÇÕES FINAIS**: O aumento da exposição e validação nas redes sociais impulsiona comportamentos narcisistas. Pessoas buscam validação por meio de likes e compartilhamentos, criando um ciclo de busca por aprovação. Isso afeta a saúde mental, causando ansiedade e depressão, prejudicando relações interpessoais. Um equilíbrio saudável e educação em literacia digital são essenciais. Pesquisas futuras devem continuar explorando essa dinâmica.

Palavras-chave: Narcisismo, Redes Sociais Online, Saúde Mental.

ABSTRACT

INTRODUCTION: The increase in exposure and validation on social media amplifies narcissistic behavior in contemporary society. These platforms offer instant validation, fueling a constant quest for recognition, but also promoting comparisons and anxiety. This can result in superficial relationships and negative impacts on mental health. This study explores this dynamic and its implications in users' lives. **OBJECTIVE**: To examine how exposure and validation on social media promote contemporary narcissism, investigating impacts on individuals' mental health and interpersonal relationships. **METHODOLOGY**: The research used narrative review to explore exposure and validation on social media, narcissism, and implications on mental health and interpersonal relationships. It utilized data from the CAPES Periodicals Portal from 2008 to 2023. **DISCUSSION**: The term "narcissism" originated in the late 19th century, credited to Havelock Ellis and Paul Näcke. It refers to the pursuit of personal satisfaction and the need to please others. On social media, this manifests in the phenomenon of the "exchange of likes." Using the internet to obtain immediate gratification is an attempt to overcome the inherent human nature of lacking but also generates discomfort when confronting incompleteness and helplessness. In the digital age, relationships often involve considerations of followers and online influence when choosing partners. Postmodern society values exposure on social media, seeking validation and creating digital identities to alleviate feelings of emptiness. The cycle of online approval doesn't entirely fulfill the individual. The relentless quest for likes and the profession of a digital influencer have become prominent, but this can lead to isolation and weakening of personal relationships. Desire is linked to the inaccessibility of the object, perpetuating itself through lack. Freud explores how the maternal figure provides protection and security in childhood, influencing the pursuit of satisfaction throughout life, while contemporary society faces anxieties and uncertainties, resulting in a state of precariousness. **FINAL CONSIDERATIONS**: The increase in exposure and validation on social media drives narcissistic behaviors. People seek validation through likes and shares, creating a cycle of seeking approval. This affects mental health, causing anxiety and depression, and harming interpersonal relationships. A healthy balance and digital literacy education are essential. Future research should continue to explore this dynamic.

Keywords: Narcissism, Online Social Networking, Mental Health.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 8

2 PROBLEMATIZAÇÃO 9

3 JUTIFICATIVA 9

4 OBJETIVO GERAL 10

4.1 Objetivos específicos 10

5 METODOLOGIA 10

6 DISCUSSÃO 11

6.1 A terminologia Narcisismo 11

6.2 Imagem e redes sociais virtuais 13

6.3 Interpessoalidade no período contemporâneo 16

6.4 O desamparo e saúde mental 18

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS 19

REFERÊNCIAS 21

1 INTRODUÇÃO

O aumento da exposição e validação nas redes sociais tem desempenhado um papel significativo na prevalência do comportamento narcisista na contemporaneidade. O narcisismo, caracterizado por um foco excessivo em si mesmo, uma necessidade constante de validação e admiração dos outros e uma falta de empatia em relação aos sentimentos dos outros, pode ser amplificado pelas dinâmicas das redes sociais de várias maneiras, onde as pessoas têm a oportunidade de se exibir para um público amplo, podendo levar algumas pessoas a compartilhar detalhes íntimos de suas vidas, fotos e atualizações constantes sobre suas realizações, alimentando um senso exagerado de autoimportância.

As redes sociais fornecem um mecanismo instantâneo de validação na forma de curtidas, comentários e compartilhamentos. Para aqueles com traços narcisistas, essa validação pode se tornar uma busca constante, levando a uma dependência das interações online para manter a autoestima. As redes sociais também facilitam a comparação constante com os outros. Isso pode levar a sentimentos de inveja e inferioridade, mas também pode alimentar o narcisismo quando alguém se percebe como superior aos outros em termos de seguidores, curtidas ou estilo de vida exibido.

Esse comportamento pode levar a um círculo vicioso de busca por validação, onde a falta de reconhecimento suficiente pode levar a sentimentos de inadequação e depressão. Além disso, a exposição constante a avaliações e críticas online pode aumentar a ansiedade e a vulnerabilidade emocional, culminando também em relações interpessoais superficiais, pois as pessoas muitas vezes mostram apenas o que desejam que os outros vejam. Isso pode dificultar a formação de conexões emocionais profundas e significativas.

O advento das redes sociais marcou uma revolução na forma como os indivíduos interagem e se apresentam no cenário digital contemporâneo. À medida que essas plataformas se tornaram uma parte inegável da vida cotidiana, a busca por exposição e validação nessas redes tem atingido níveis sem precedentes. No entanto, essa crescente cultura de autoexibição e busca incessante por aprovação não vem sem consequências.

Este estudo se propõe a explorar o papel desse fenômeno nas redes sociais e como ele contribui para a prevalência do comportamento narcisista na contemporaneidade. Além disso, investigaremos as implicações desse comportamento para a saúde mental dos indivíduos e suas relações interpessoais, examinando os desafios e riscos que essa dinâmica digital introduz em nossa sociedade em constante evolução. Através de uma revisão bibliográfica abrangente,

buscaremos lançar luz sobre essa questão complexa e multifacetada, proporcionando uma compreensão mais profunda das implicações desse narcisismo digital nas vidas dos usuários.

2 PROBLEMATIZAÇÃO

Na sociedade atual, há uma tendência à falta de valores consistentes e à desumanização, resultado não só da diminuição do valor dado ao altruísmo, mas também do aumento exagerado da valorização do indivíduo. Vivemos em uma época de busca pela gratificação imediata, egoísmo e predominância dos interesses pessoais em detrimento da falta de consideração com o próximo.

Muitos dos sintomas clássicos da neurose foram substituídos pelas desordens narcisistas, que são mais compatíveis com uma sociedade aberta e diversa como a atual. Os pacientes não apresentam sintomas tão definidos e intensos, mas sim uma sensação geral de vazio, desordens difusas e uma queixa frequente de não serem capazes de experimentar emoções em relação a pessoas e coisas. (LAZZARINI; VIANA, 2010).

Sendo assim, como o aumento da exposição e validação nas redes sociais contribui para a prevalência do comportamento narcisista na contemporaneidade e quais são as implicações disso para a saúde mental e as relações interpessoais?

3 JUTIFICATIVA

O uso das redes sociais se tornou uma parte integrante da vida cotidiana de muitas pessoas em todo o mundo, criando-se até uma percepção patológica do uso excessivo desse dispositivo. Compreender como essas plataformas afetam o comportamento humano é crucial, uma vez que elas moldam cada vez mais a maneira como nos comunicamos, nos relacionamos e percebemos a nós mesmos. O aumento do comportamento narcisista na contemporaneidade, amplificado pelas redes sociais é uma preocupação social em crescimento. A literatura acadêmica e os profissionais de saúde mental têm observado um aumento nas queixas relacionadas ao narcisismo e suas implicações (REIS, MELO, SACCHQ, 2019). Portanto, investigar essa tendência é relevante e oportuno.

Este tema permite explorar as dinâmicas complexas entre o uso das redes sociais, o desenvolvimento do narcisismo e os impactos na saúde mental e nas relações interpessoais. O

estudo pode contribuir com novos insights e informações para o campo da psicologia, sociologia e saúde mental.

Sendo assim, compreender como as redes sociais afetam o narcisismo e a saúde mental pode ter implicações práticas significativas. Os resultados podem informar estratégias de intervenção para reduzir os efeitos negativos das redes sociais na saúde mental e promover relações interpessoais mais saudáveis.

4 OBJETIVO GERAL

Compreender como a exposição e validação nas redes sociais contribuem para a prevalência do comportamento narcisista na contemporaneidade e quais as implicações desse comportamento para a saúde mental dos indivíduos e suas relações interpessoais.

4.1 Objetivos específicos

- Identificar a problemática da exposição exacerbada de indivíduos no meio virtual, principalmente nas redes sociais
- Buscar compreender o comportamento narcisista da civilização contemporânea
- Associar o impacto da autoafirmação e do comportamento narcisista nas relações interpessoais
- Aprofundar os estudos sobre o impacto da saúde mental dos indivíduos a partir da perspectiva psicanalítica diante da grande popularização das redes sociais.

5 METODOLOGIA

De acordo com a disponibilidade das autoras e pelo rigor científico estruturado por este método com capacidade de responder a pergunta de pesquisa de forma exímia em parâmetros qualitativos, foi optado pela revisão de literatura narrativa que buscou obter uma visão abrangente das publicações sobre como o aumento da exposição e validação nas redes sociais

contribui para a prevalência do comportamento narcisista na contemporaneidade e quais são as implicações disso para a saúde mental e as relações interpessoais.

Esta revisão sintetiza e resume, em termos narrativos, um corpo da literatura de pesquisa científica. Optou-se por este método de investigação científica pelos critérios de confiabilidade tanto para a literatura nacional quanto internacional (POLIT; BECK, 2011).

As revisões narrativas são uma forma de análise de literatura que se concentra em criar sínteses abrangentes das informações previamente publicadas. Este método de pesquisa é considerado uma ferramenta educacional valiosa devido à maneira como organiza e sistematiza as informações, tornando-o amplamente empregado para explorar e descrever uma variedade de tópicos em diversas áreas do conhecimento. (RIBEIRO, 2014).

Sendo assim, como forma de abranger grande parte dos periódicos da grande área de conhecimento intrínseca à questão de pesquisa, optou-se por utilizar as bases de dados do Portal de Periódicos CAPES. Como forma de filtrar os artigos de interesse, foram utilizados os descritores Narcisismo, Redes Sociais Online e Saúde Mental com o operador lógico booleano “OR”, limitando as publicações de forma temporal entre 2008 e 2023 na língua portuguesa devido o entendimento adequado de leitura das autoras nessa língua.

6 DISCUSSÃO

6.1 A terminologia Narcisismo

No final do século XIX, surgiu o termo "narcisismo", e a maioria dos estudiosos concorda em relação aos clínicos que o teriam criado. Dentre eles, Havelock Ellis e Paul Näcke são amplamente atribuídos como os responsáveis pela invenção do termo. De acordo com esses autores, foi Havelock Ellis quem utilizou pela primeira vez a expressão "Narcissus-like" (semelhante a Narciso) em seu texto de 1898 intitulado "Auto-erotism: a study of the spontaneous manifestation of the sexual impulse" (Autoerotismo: um estudo sobre a manifestação espontânea do impulso sexual), e a partir dessa associação, o conceito de narcisismo foi estabelecido. (GUIMARÃES; ENDO, 2014).

É interessante observar que existem diferentes posicionamentos em relação à origem do termo narcisismo. No entanto, a maioria dos estudiosos, incluindo Freud, reconhece a contribuição de Havelock Ellis e Paul Näcke nesse processo, tendo sido este último o responsável pelo uso e definição do narcisismo como uma entidade psicopatológica em 1899, tendo dissertado como uma patologia que seria classificada, ao lado de outros casos de perversidade sexual julgados

pelo autor alemão como suficientemente pronunciados, como uma forma particular de atividade sexual marcada pela “paixão por si mesmo”, uma classificação como esta se justificaria quando o sujeito em questão demonstrasse um tipo muito especial de amor próprio que, segundo o autor, ultrapassaria o limite da “mera vaidade”. Apenas “quando a visualização do eu ou das suas partes é acompanhada por sinais claros de orgasmo”, é que se poderia falar em narcisismo (PADOVAN, 2017).

O ser humano se divide em duas necessidades: a busca por sua própria satisfação e a busca por agradar aos outros e, assim, receber gratificação em troca. De acordo com Freud (1996 [1914]), essa dualidade representa uma característica fundamental das pessoas. Ao considerar as complexas redes de interação social atuais, especialmente as plataformas virtuais, torna-se evidente que as pessoas que as utilizam frequentemente estão imersas em uma constante busca por validação e elogios. O fenômeno conhecido como "troco de likes" é um exemplo claro dessa dualidade mencionada por Freud. Além disso, vale ressaltar que o "flerte" nas redes sociais frequentemente envolve a ação de "curtir" as fotos de alguém, na esperança de que a mesma pessoa retribua, criando um ciclo de proporcionar satisfação ao outro em troca de prazer mútuo.

As tecnologias disponíveis, sobretudo as oferecidas pela internet, produzem um movimento de busca pela satisfação plena e imediata, acompanhado de um notável pensamento mágico, que visa tamponar a falta constitutiva do ser humano inerente aos processos de subjetivação. Contudo, parece que, nesse processo, entre a possível realização imediata dos desejos e os limites impostos pelo trabalho de cultura (Kulturarbeit), há certo desconforto gerado principalmente pelo inevitável confronto do sujeito com sua incompletude e fundamentalmente com seu desamparo (LEVY; DOLZANY; ARAÚJO, 2010).

Um aspecto significativo a ser considerado na teoria de Freud envolve as primeiras manifestações narcisistas na vida de um indivíduo, onde as primeiras figuras a exercer um papel sexual são geralmente aquelas responsáveis por prover cuidados e alimentação, como os pais ou cuidadores na infância. Quando aplicamos esse conceito ao contexto do Instagram, observamos que, atualmente, as pessoas muitas vezes escolhem seus parceiros com base naquilo que podem oferecer, como, por exemplo, aqueles que possuem um grande número de seguidores ou influência nas redes sociais.

6.2 Imagem e redes sociais virtuais

Na sociedade contemporânea, marcada pela globalização e avanços tecnológicos, observa-se um aumento do individualismo e da fluidez nas relações entre as pessoas. Esse contexto é caracterizado pela cultura da novidade, que valoriza o presente e a busca por gratificação imediata. Essa realidade, também conhecida como pós-modernidade, evidencia a prevalência de traços narcisistas, nos quais as diferenças culturais, de gênero e de gerações são diluídas. Além disso, há um estímulo ao consumismo e ao culto ao corpo. Nesse cenário, a imagem e a ação ganham destaque em detrimento da reflexão, sendo utilizadas como estratégias para lidar com as ansiedades e incertezas da vida real. (LEJDERMAN; DAL-ZOT, 2020).

Com o passar do tempo, dispositivos que anteriormente tinham uma função predominantemente profissional se integraram completamente à nossa vida pessoal. A maioria da população agora possui um computador, tablet e, principalmente, um smartphone, permitindo uma comunicação instantânea com a simples conexão à internet. Com a ascensão desse estilo de vida, torna-se desafiador se desconectar, uma vez que mesmo que não usemos essas ferramentas para interações informais, é cada vez mais essencial, inclusive no âmbito corporativo, estar presente no mundo digital. Vivemos em um estado de constante conexão por meio de redes digitais que penetraram em nossos lares e transformaram permanentemente nossa concepção de espaço, ampliando-o. Embora esses dispositivos tenham múltiplas finalidades, é evidente uma crescente tendência para interações mediadas pela internet, muitas vezes buscando validação pessoal por meio da observação e aprovação dos outros, em especial através de postagens de conteúdo visual. (CARVALHO; MAGALHÃES; SAMICO, 2019)

Conforme Dornelles (2004) argumenta, a internet oferece às pessoas a oportunidade de explorar aspectos de sua personalidade que muitas vezes têm pouca expressão nas interações sociais presenciais offline. Portanto, é viável criar uma representação digital atraente para os outros, mesmo que não seja autêntica, buscando aprovação expressa na forma de "curtidas" dadas pelos usuários que acessam o conteúdo compartilhado por meio de plataformas como Instagram e Facebook. Essa busca por validação pode funcionar como um mecanismo para mitigar sentimentos de desamparo latentes, uma vez que as instituições simbólicas, apesar de às vezes restritivas, costumavam fornecer estabilidade ao indivíduo, mas essas estruturas tornaram-se mais fluidas na era pós-moderna, onde as dinâmicas institucionais, interações sociais e o papel do Estado tornaram-se menos definidos.

Estamos imersos na era do compartilhamento instantâneo de informações por meio de tecnologia avançada. Nesse contexto, podemos observar diversos tipos de relações que se

baseiam nas impressões deixadas nas redes sociais, onde as pessoas podem expressar opiniões divergentes ou alinhadas sobre uma ampla gama de tópicos, bem como manifestar sentimentos positivos em relação às vidas que compartilham nessas plataformas. Com o tempo, muitos relacionamentos passaram a depender da decisão de alguém em se expor nas mídias sociais. Existe uma certa interconexão entre aqueles que observam e aqueles que são observados, uma vez que os observadores também estão sujeitos a serem observados por outros, criando assim um ciclo de exibicionismo e voyeurismo. Sobre esse tema, Freud explorou questões relacionadas à percepção, especificamente o ato de olhar, em seu artigo metapsicológico "Pulsões e suas vicissitudes", escrito em 1915, no qual discutiu a natureza do olhar como uma atividade direcionada tanto a objetos externos quanto a si mesmo, com uma conotação inicialmente autoerótica. (PACHECO, 2019)

> Para o início de sua atividade, a pulsão de olhar é autoerótica, ela possui na realidade um objeto, mas esse objeto é parte do próprio corpo do sujeito. Só mais tarde é que a pulsão é levada, por um processo de comparação, a trocar esse objeto por uma parte análoga do corpo de outrem. (FREUD, 1915/1996, p.78)

Há vários dispositivos que dependem da atenção dos indivíduos para prosperar. Um exemplo notável é o Instagram, um aplicativo lançado em 2010. De acordo com informações divulgadas pelo atual grupo Meta em 2017, a plataforma de mídia social Instagram possuía mais de 800 milhões de usuários ativos, tornando-se uma das favoritas do público. Essa rede social é amplamente utilizado para compartilhar fotos e vídeos, permitindo aos usuários aprimorar visualmente seu conteúdo com filtros.

Ao pensar neste programa, com base em conhecimento prévio sobre ele, é comum associá-lo a imagens de corpos perfeitos, destinos paradisíacos, a profusão de *selfies* (autorretrato) e a busca incessante por curtidas. Isso impulsiona a criação de uma nova identidade para o indivíduo, uma maneira distinta de se relacionar com o mundo, onde é crucial ter uma vitrine digital para exibir sua própria vida. Estamos constantemente conectados através de dispositivos como smartphones e computadores, e o auge da comunicação instantânea e dos aplicativos de relacionamento tem intensificado a demanda por produzir conteúdo a fim de agradar seus seguidores. (GIANESI, 2018)

Podemos observar que essa conectividade se retroalimenta, especialmente quando as pessoas compartilham registros seletivos de suas vidas com o objetivo de obter aprovação e, assim, aliviar um sentimento subjacente de vazio e desconforto. A subjetividade do homem moderno é constantemente influenciada por essa necessidade, o que, por sua vez, pode gerar ansiedade em relação às situações do dia a dia (Silva, 2009). É como se vivessem uma utopia,

tanto para aqueles que acompanham suas vidas através da internet, como para aqueles que seguem vidas com as quais se identificam ou que oferecem algum tipo de apoio emocional.

A incessante apresentação da autoimagem nessas plataformas de mídia de certa forma mascara uma ferida narcísica que reside no indivíduo, muitas vezes fazendo com que ele veja o outro da maneira como gostaria de ser visto. Ao desejar se mostrar aos outros, ele também anseia ser o objeto do desejo alheio, a fim de suprimir essa sensação recorrente de vazio. A sensação de prazer que ele vivencia momentaneamente quando recebe um tão desejado "like" em uma de suas fotos é fugaz, transitória. Isso cria um ciclo vicioso, levando-o a buscar constantemente criar mais situações em que possa se encontrar novamente.(PACHECO, 2019).

Em uma sociedade orientada pelo consumismo, muitas pessoas buscam ser o objeto do desejo dos outros através daquilo que podem exibir. Nesse contexto, surge uma busca desenfreada para se tornar mais atraente, uma vez que a sociedade impõe a necessidade de ser uma mercadoria desejável, alimentando um desejo incessante de se tornar igualmente desejado.

Geralmente, as pessoas tendem a não compartilhar situações que não sejam visualmente agradáveis para seus seguidores nas redes sociais, a menos que busquem empatia por meio de um evento trágico, como a perda de um ente querido, quando a expressão de dor se torna menos dolorosa quando compartilhada com outros. A questão central que paira sobre essa forma de expressão talvez seja a seguinte: se a aprovação online da vida é suficiente para que o indivíduo alcance a satisfação que busca, por que ele ainda não se sente plenamente realizado? Nesse sentido, a insatisfação pode estar relacionada precisamente à eficácia desse processo.

Apesar de eventuais críticas a esse estilo de vida, o número de seguidores dessa abordagem está crescendo exponencialmente, a tal ponto que surgiu uma nova profissão conhecida como influenciador digital. Contrariamente ao que se possa pensar, alcançar um nível significativo de influência virtual não é tarefa fácil, o que tornou essa profissão uma das mais desejadas entre os usuários da internet. Essas pessoas ganham dinheiro compartilhando detalhes de suas vidas, recebem presentes para promovê-los em seus perfis, frequentemente desfrutam de viagens financiadas e contam com milhões de seguidores, que indiretamente são os responsáveis por todas essas vantagens.

Essa fachada de riquezas e grande prosperidade, muitas vezes, se torna uma prisão individual que culmina no isolamento e fragilização das interações pessoais de cada usuário, fazendo-se formar uma bolha social ilusória onde não se há abertura para novas conexões interpessoais e nem ao menos a possibilidade de formalizar relações sólidas e necessárias para um bom convívio.

6.3 Interpessoalidade no período contemporâneo

Pierre Lévy (1999, p. 92) define o virtual como o "espaço de comunicação aberto pela interconexão global de computadores e das memórias destes". Nessa visão, o virtual representa uma forma de conexão entre as pessoas, permitindo a comunicação e interação mútua, onde há participação ativa e compartilhada, contribuindo para o desenvolvimento da sociedade como conhecemos hoje, o que atualmente chamamos de rede social. Em resumo, as redes sociais atuais constituem um meio essencial e praticamente exclusivo de interação e conversação, estabelecendo uma conexão entre indivíduos de maneira virtual (LÉVY, 1999).

Foi no final da segunda década do século XXI que uma parcela significativa da população global se viu profundamente inserida na predominância das redes sociais na sociedade. Tornou-se praticamente impossível realizar as mais simples atividades cotidianas sem depender de smartphones e computadores com acesso à internet. Dentro desse cenário, as redes sociais, além de proporcionar facilidades na comunicação e no acesso à informação, como mencionado anteriormente, também podem conduzir indivíduos a experiências de sofrimento enquanto buscam validação narcísica. Em vez de contribuir para o enriquecimento das relações sociais, o narcisismo muitas vezes as prejudica, uma vez que a libido, em vez de se direcionar para o mundo externo, concentra-se excessivamente no ego.

Os sujeitos contemporâneos sentem uma crescente necessidade de estar online e serem visíveis, como se estivessem constantemente participando de um espetáculo. Debord (2003, p. 14) aborda esse fenômeno, referindo-se ao espetáculo não como um conjunto de imagens, mas como uma relação social intermediada por imagens. Nesse contexto, o indivíduo se apresenta como alguém que anseia por relações cotidianas que se transformem em representações, as quais só fazem sentido se forem registradas e compartilhadas com os outros, permitindo que o sujeito experimente uma sensação narcísica de ser amado pelos outros.

No texto "O mal-estar na civilização," publicado por Freud em 1930, ele aborda uma questão essencial que afeta a condição humana: qual é o objetivo e o propósito da vida das pessoas? Freud oferece uma resposta inequívoca: todos os esforços humanos têm como meta a busca da felicidade; todos desejam ser felizes e permanecer nesse estado. A busca da felicidade é o método mais sedutor para guiar a existência, e consiste na satisfação irrestrita de todas as necessidades.

É precisamente nas relações interpessoais que podemos observar algumas das mudanças mais significativas que ocorreram nos últimos anos. Como já discutido anteriormente neste trabalho, nessa nova configuração social, notamos que os relacionamentos amorosos, por

exemplo, passaram a ser relegados a um papel secundário na vida das pessoas e, de certa forma, estão cada vez mais associados ao prazer e à busca pela maximização desse prazer, como alguns autores definem. Conforme observado por Birman (1997, p. 229), o amor, por implicar entrega e a perda de algo fundamental na economia narcísica, torna-se problemático nesse contexto cultural.

O valor do outro, nessas circunstâncias, se resume à sua capacidade de proporcionar prazer e satisfação imediata, como se fosse um objeto de consumo. Nesse cenário, as relações interpessoais, assim como qualquer outro produto de consumo, são caracterizadas pela busca de gratificação instantânea. Se não atenderem às expectativas do indivíduo, são prontamente descartadas, persistindo apenas enquanto proporcionam satisfação.

Dessa maneira, o que é valorizado é a habilidade de evitar e escapar de sentimentos profundos, vivendo confortavelmente em um mundo que evita e rejeita quaisquer conexões que possam ser consideradas possessivas. O desapego surge como uma nova forma de poder e controle, em consonância com a fragilidade e brevidade das relações. A fluidez das relações isola e dificulta a formação de vínculos interpessoais significativos, que muitas vezes se tornam meramente formais e superficiais - uma espécie de "falso vínculo" (Haroche, 2004, p. 229) - ou, em alguns casos, a completa ausência de vínculos.

Essa superficialidade das conexões sociais traz consigo uma ideia de liberdade, onde as escolhas são abundantes e substituíveis. No entanto, Bauman (2008) argumenta que essa liberdade de agir de acordo com impulsos e desejos, sem garantias, tende a não causar menos infelicidade do que a segurança que acompanha a falta de liberdade. Ambos os valores são desejáveis, mas também são fontes de sofrimento, exibindo uma ambivalência intrínseca em sua natureza e coexistência.

Em outras palavras, o compromisso invariavelmente envolve sacrifícios parciais e, portanto, causa sofrimento. Por outro lado, a superficialidade traz consigo o "mal-estar" contemporâneo caracterizado por incerteza, impotência e sentimentos de inadequação. A busca pela felicidade, nesse sentido, tende a ser frustrada em ambas as situações. Bauman reconhece que o equilíbrio entre esses dois valores é logicamente incongruente e impraticável na vida real. No entanto, ele enfatiza que as tentativas de lidar com essa dicotomia não devem ser abandonadas, apesar das dificuldades inerentes. (BARBOSA; CAMPOS; NEME, 2021)

Apesar de haver uma possibilidade de se alcançar um equilíbrio, há ainda um sentimento de desamparo quando se trata dessas relações, onde o indivíduo se sente solitário que não alcança seus desejos (ditos aqui também no sentido freudiano) e cria-se um ambiente propício

a diversas condições mentais prejudiciais para a boa qualidade de vida e de saúde, culminando em angústia e maiores problemáticas a serem evidenciadas.

6.4 O desamparo e saúde mental

> A estrutura do desejo implica essencialmente essa inacessibilidade do objeto e é precisamente isso que o torna indestrutível. O desejo se realiza nos objetos, mas o que os objetos assinalam é sempre uma falta. (GARCIA-ROZA, 1984, p. 144)

De acordo com Freud (1926[1925]/1996), o ser humano, ao nascer, não está completamente preparado para a vida fora do útero materno, visto que sua vida intra-uterina é breve e insuficiente. Portanto, a influência do mundo externo é avassaladora, levando à necessidade de distinguir entre o ego e o id. Isso ocorre porque o mundo exterior é percebido como perigoso e hostil, e o único objeto capaz de proteger o indivíduo contra esses perigos assume uma importância extrema.

Em outro trabalho, "O futuro de uma ilusão," Freud (1927-1931/1996) explora a ideia de que a mãe, vista como a única pessoa capaz de satisfazer as necessidades básicas de seu filho, torna-se a fonte de proteção contra ameaças externas e ansiedades. Isso acontece porque a mãe age como intermediária entre o bebê e o mundo exterior, interpretando as experiências do bebê e, assim, transformando-as antes de apresentá-las de volta ao bebê.

Após a primeira fase da infância, a criança começa a perceber o pai como uma figura que, ao mesmo tempo, a protege e inspira medo (Freud, 1927-1931/1996, p. 33). À medida que a criança se desenvolve, ela começa a criar outras figuras semelhantes ao pai, que desempenham o papel de protetores, mesmo que também possam ser assustadoras. Esse sentimento de desamparo infantil está intimamente ligado à busca de satisfação, uma vez que somente outra pessoa pode aliviar a tensão interna que perturba a criança. Na fase adulta, o indivíduo reconhece que a vida está constantemente repleta de obstáculos e desafios, e que ele continua a ser vulnerável. Portanto, o sentimento de desamparo persiste ao longo da vida.

Enfrentando a sensação de incapacidade diante dessa situação, de acordo com o argumento de Castoriadis (citado por Bauman, 2008), a sociedade, que é composta por grupos e comunidades de indivíduos, perdeu sua autonomia, autogestão e capacidade de questionamento. Em vez disso, passou a ser controlada por entidades externas, resignando-se a aceitar passivamente o destino que lhe é imposto, sem qualquer esperança de influenciar ou determinar seu rumo, resultando em uma "conformidade universalizada".

Na sociedade contemporânea, a ênfase está claramente na liberdade, e a ansiedade se torna um sentimento ubíquo, consequência do preço a ser pago pelas liberdades individuais e pelas novas formas de responsabilidade. A falta de ideais claros e receitas definitivas para garantir uma vida satisfatória é o que inquieta as pessoas nos dias de hoje. Bourdieu (1998) descreve o medo que afeta tanto consciente como inconscientemente os indivíduos contemporâneos como um "estado de precariedade", relacionado à sensação de falta de controle sobre o presente e à permanente incerteza em relação ao futuro. Esse estado de precariedade não apenas tem repercussões tangíveis no contexto social, mas também gera consequências psicológicas. (SILVA; NASCIMENTO, 2019).

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No contexto atual das redes sociais, fica evidente que o aumento da exposição e validação desempenha um papel significativo na prevalência do comportamento narcisista na contemporaneidade. Esta revisão bibliográfica buscou lançar luz sobre esse fenômeno, explorando as conexões entre a busca incessante por validação e a crescente manifestação de traços narcisistas em indivíduos que utilizam essas plataformas.

Ao longo deste estudo, ficou claro que a era digital propicia um ambiente em que as pessoas podem constantemente moldar e exibir versões idealizadas de si mesmas. A busca por likes, comentários e compartilhamentos muitas vezes se torna uma maneira de medir o próprio valor e autoestima, dando origem a um ciclo de busca por validação. O narcisismo, portanto, encontra um terreno fértil nas redes sociais, onde a autorrevelação é muitas vezes focada na busca de aprovação, alimentando a autoimagem e a busca pelo "selfie ideal".

Essa prevalência do comportamento narcisista na contemporaneidade não é isenta de implicações para a saúde mental e as relações interpessoais. A busca incessante por validação nas redes sociais pode gerar ansiedade, depressão e uma sensação de desamparo, à medida que os indivíduos comparam suas vidas com as imagens cuidadosamente construídas que veem nas redes sem conseguir alcançar seus desejos. Além disso, as relações interpessoais podem ser afetadas, à medida que a superficialidade e a competição por atenção se tornam a norma, prejudicando a qualidade e a autenticidade dessas conexões.

Por fim, destaca-se a necessidade de um equilíbrio saudável na forma como usamos as redes sociais, reconhecendo os riscos da exposição excessiva e da busca implacável por validação. Educação sobre literacia digital e promoção da autoestima saudável são

fundamentais para mitigar os efeitos negativos e fomentar uma cultura online mais consciente. Além disso, é essencial que as pesquisas futuras continuem a explorar essa dinâmica em constante evolução, a fim de compreender melhor as complexas relações entre redes sociais, narcisismo e saúde mental.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, C. G.; CAMPOS, E. B. V.; NEME, C. M. B. Narcisismo e desamparo: algumas considerações sobre as relações interpessoais na atualidade. **Psicol. USP**, 2021, v. 32, [s. n.]. Disponível em https://www.scielo.br/j/pusp/a/vhBxKSQmYWy8xDTnRWk7S3N/?lang=pt. Acesso em 22 maio 2023.

BAUMAN, Z.**A sociedade individualizada: Vidas contadas e histórias vividas**. Rio de Janeiro: 2008. Zahar.

BIRMAN, J. Entre o gozo cibernético e a intensidade ainda possível. In BIRMAN, J. **Estilo e modernidade em psicanálise**. São Paulo: 1997, Editora 34.

BOURDIEU, P. A precariedade está hoje por toda a parte. In: **Contrafogos: Táticas para enfrentar a invasão neoliberal**. Rio de Janeiro: 1998. Zahar.

CARVALHO; J. P. S. T.; MAGALHÃES, P. M. L. S., SAMICO, F. C. Instagram, narcisismo e desamparo: um olhar psicanalítico sobre a exposição da autoimagem no mundo virtual. **Revista Mosaico**. 2019, v. 10, n. 2, p. 87-93. Disponível em http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/1836/1263. Acesso em 16 out. 2023.

DEBORD, G. (2003). A sociedade do espetáculo. Rio de Janeiro: Contraponto.
Doenças, v.15 n.3, p. 671–682, 2014. Disponível em https://www.redalyc.org/pdf/362/36232744009.pdf. Acesso em 19 set. 2023.

FREUD, S. (1914-1916). Obras psicológicas completas de Sigmund Freud: edição standard brasileira. Um caso de histeria, três ensaios sobre sexualidade e outros trabalhos. Vol. VII. Rio de Janeiro: Imago. 2008.

FREUD, S. **O mal-Estar na civilização** (Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Vol. 21). Rio de Janeiro: 1996, Imago.

GUIMARÃES, L. M.; ENDO, P. C. A origem da palavra narcisismo. **Rev. latinoam. psicopatol. fundam.**, jul-set. 2014, v. 17, n. 3. Disponível em https://www.scielo.br/j/rlpf/a/t34rBQhyJmJDxVLTgdwmWVD/?lang=pt. Acesso em 21 maio 2023.

HAROCHE, C. Maneiras de ser, maneiras de sentir do indivíduo hipermoderno. **Revista Ágora**, 2004, v. 7, n. 2, p. 221-234. Disponível em https://www.scielo.br/j/agora/a/9hjjtK6VsQ3whbQfcj76R4z/. Acesso em 18 out. 2023.

LANGARO, F. N.; BENETTI, S. P. C. Subjetividade contemporânea: narcisismo e estados afetivos em um grupo de adultos jovens. **Psicol. clin.**, dez. 2014, v. 26, n. 2. Disponível em https://www.scielo.br/j/pc/a/JyHcMZZkvVVmQMXp9DsrM6K/?lang=pt. Acesso em 21 maio 2023.

LAZZARINI, E. R.; VIANA, T. C. Ressonâncias do narcisismo na clínica psicanalítica contemporânea. **Análise Psicológica**, 2010, v. 2, n. 28, p. 269-280. Disponível em https://scielo.pt/pdf/aps/v28n2/v28n2a03.pdf. Acesso em 09 abr. 2023.

LEJDERMAN, B.; DAL-ZOT, J. Narcisismo e Redes sociais. **Rer. Bras. Psicoter.** 2020, v. 22, n. 2, p. 55-67. Disponível em http://rbp.celg.org.br/detalhe_artigo.asp?id=344. Acesso em 07 maio 2023.

LEVY, E. S.; ARAÚJO, J. B.; DOLZANY, F. S. **Uma segunda vida?** Considerações sobre relacionamentos virtuais, desamparo e subjetivação contemporânea. Trabalho apresentado no IV Congresso Internacional de Psicopatologia Fundamental e X Congresso Brasileiro de Psicopatologia Fundamental, de 4-7 set. 2010, Curitiba (PR).

LÈVY, P. (1999). Cibercultura. São Paulo: 34.São Paulo: Editora 34.

LIMA, N. R. M. **Narcisismo na Rede**: o espetáculo do hiperindivíduo nas páginas do Facebook. 2016. Tese (Doutorado em Comunicação Social). – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016. Disponível em https://tede2.pucrs.br/tede2/bitstream/tede/7002/2/TES_NILMA_REGINA_MENDES_LIMA_COMPLETO.pdf. Acesso em 14 out. 2023.

OLIVEIRA, A. M. Narcisismo, biossociabilidade e escola contemporânea. **Psicol. Soc.** 2014, v. 26, n. 1. Disponível em https://www.scielo.br/j/psoc/a/QmwpJ7kZpNBkSJCZ6GHwHhg/?lang=pt. Acesso em 22 maio 2023.

PACHECO, M. E. V. O Registro da Auto-imagem na Contemporaneidade: do auto-retrato pintado à selfie. **Revista 2i**. 2019, v. 1, n. Especial, p. 81-91. Disponível em https://revistas.uminho.pt/index.php/2i/article/view/2033/2537. Acesso em 14 out. 2023.

PADOVAN, C. As origens médico-psiquiátricas do conceito psicanalítico de narcisismo. **Ágora (Rio J.)**, dez. 2017, v. 20, n. 03. Disponível em https://www.scielo.br/j/agora/a/Pz3Lcj36S7JWDgM6LLKKbCv/?lang=pt. Acesso em 22maio 2023.

POLIT, D. F.; BECK, C. T. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática de enfermagem**. Porto Alegre: Artmed; 2011.

REIS, F. F. S.; MELO, M. L. M.; SACCHQ, S. C. Narcisismo e Redes Sociais: a constituição da subjetividade na era virtual. In: **Anais do I e do II Seminário de Produção Científica do Curso de Psicologia da Unievangélica.** 2019. Disponível em http://repositorio.aee.edu.br/jspui/handle/aee/1163. Acesso em 08 maio 2023.

RIBEIRO, J. L. P. Revisão de investigação e evidência científica. **Psicologia, Saúde &**

SANTOS, D. C. M. Tecnonarciso: Eros e identidade no reino da imagem. **J. psicanal**, 2021, v. 54, n. 101, p. 57-72. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-58352021000200005. Acesso em 22 maio 2023.

SILVA, A. D. M.; NASCIMENTO, K. L. O Amor Solitário no Mundo Virtual: Influências do capitalismo nas relações afetivas contemporâneas. **Cronos**. Natal, 2019, v. 20, n. 2. Disponível em https://periodicos.ufrn.br/cronos/article/view/16784/14543. Acesso em 16 out. 2023.

SILVA, E. F. G.; SANTOS, S. E. B. **O impacto e a influência da mídia sobre a produção da subjetividade**. 2009. Disponível em http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/447.%20o%20impacto%20e%20a%20influ%CAncia%20da%20m%CDdia.pdf. Acesso em 11 out. 2023.