# A (in) capacidade de estar só na hiperconectividade

**Autor(res)**

Elizabeth Ramos De Oliveira Takeda
Camilo Emílio Rodrigues Nakayama
Cibele Marie F P De Q Amaral

**Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

**Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DE SOROCABA

**Introdução**

O uso de tecnologias e da virtualidade como meios de comunicação e ambientes de socialização vem ocorrendo desde o ano de 1990, com a disponibilização da rede mundial de computadores para a sociedade civil. A hiperconectividade, intensificada pela popularização dos smartphones e das redes sociais, alterou os padrões de comunicação e o estabelecimento de vínculos mediados por tecnologias eletrônicas. O isolamento social imposto pela pandemia de COVID-19 acelerou o processo, uma vez que a virtualidade se tornou o principal meio para a comunicação e aproximação humana.
A psicanálise oferece importantes referenciais para a compreensão do cenário. Na teoria winnicottiana, o ambiente exerce papel central no amadurecimento e na constituição do self. Conceitos como espaço transicional, objeto transicional e capacidade de estar só permitem analisar como o sujeito se relaciona com a realidade e consigo mesmo. No entanto, a virtualidade, ao mesmo tempo em que pode servir como espaço criativo e intermediário, também se mostra intrusiva, demandante e fragmentadora.
Este trabalho parte da hipótese de que os ambientes virtuais, quando vividos em excesso e sem mediação criativa, podem comprometer a capacidade de estar só, favorecer a cisão do self e contribuir para o adoecimento psíquico dos imigrantes digitais.

**Objetivo**

Pesquisar e analisar a relação entre os ambientes virtuais, hiperconectividade, adoecimentos psíquicos e a incapacidade de estar só dos imigrantes digitais através da articulação entre psicanálise e contemporaneidade.

**Material e Métodos**

O presente artigo é um estudo teórico, de natureza qualitativa, fundamentado na psicanálise winnicottiana e em referenciais contemporâneos sobre os impactos da virtualidade e da hiperconectividade sobre o psiquismo humano. O material analisado consiste em livros, artigos científicos e relatórios de instituições nacionais e internacionais. A coleta do material bibliográfico ocorreu em bases de dados acadêmicas, relatórios institucionais e literatura especializada em psicanálise e ciências humanas. A análise foi conduzida a partir da leitura interpretativa e hermenêutica, relacionando os conceitos psicanalíticos e da teoria do desenvolvimento maturacional com às transformações decorrentes da hiperconectividade e da virtualidade. O procedimento metodológico baseou-se na

articulação entre teoria e contexto histórico-social, permitindo identificar correlações entre o uso de tecnologias digitais, os modos de subjetivação e o adoecimento psíquico, com ênfase nos imigrantes digitais.

## Resultados e Discussão

A análise bibliográfica evidenciou que a virtualidade, inicialmente percebida como espaço de criatividade, informação e socialização, tornou-se também ambiente intrusivo, demandante e potencialmente patológico. O aumento do tempo de conexão, a multiplicidade de estímulos, a lógica neoliberal de desempenho e a exposição constante contribuem para a fragmentação do self, para o esvaziamento subjetivo e adoecimento psíquico.

Os imigrantes digitais vislumbraram os ambientes virtuais como possíveis espaços de potencialidades, mas, na atualidade, se deparam com ambientes intrusivos e demandantes. As possibilidades de criação estão sendo substituídas por demandas de repetição e produção sistêmica de conteúdo. A adaptação frente ao neoliberalismo e aos inúmeros espaços de virtualidade exigem uma constante cisão do indivíduo, onde cada ambiente cobra um determinado perfil do usuário. Além das cobranças por adaptação, há uma enorme quantidade de informações desconexas sendo ofertadas e introduzidas diariamente.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, IBGE, em 2023, 72,5 milhões de domicílios brasileiros, 92,5%, tinham acesso à internet. Em 2024, a parceria entre a We Are Social e a Meltwater produziu e publicou um relatório onde demonstra que o brasileiro passa, em média, 9 horas e 13 minutos por dia conectado à internet. O Índice Contínuo de Avaliação da Saúde Mental, ICASM, idealizado pelo Instituto Cactus (2024), em parceria com a AtlasIntel, demonstrou que 45,4% das pessoas entrevistadas relataram que as redes sociais afetaram sua saúde mental de maneira negativa. Os dados revelam uma intensa exposição aos ambientes virtuais e à hiperconectividade.

Sob a ótica winnicottiana, a qualidade do ambiente é determinante para o desenvolvimento maturacional saudável. Ambientes suficientemente bons sustentam a integração psicossomática, permitem o brincar criativo e possibilitam a aquisição da capacidade de estar só. Entretanto, quando o ambiente se torna intrusivo, há ruptura na continuidade de ser, favorecendo retraimento e regressão a estados de dependência absoluta. Nos espaços digitais, avatares e múltiplas identidades oferecem sensação de proteção e possibilidade de controle, mas fragilizam a experiência de realidade compartilhada.

Autores contemporâneos como Han (2017, 2021) explicitam que a sociedade do desempenho é marcada por auto exploração e depressão narcísica, em que a liberdade se confunde com coação. No ambiente virtual, essa lógica se intensifica: o sujeito é constantemente exigido a produzir, expor e corresponder a padrões, vivenciando ilusões de presença, escuta e companhia (Kellerman, 2023). Contudo, tais relações se revelam frágeis, substituíveis e destituídas de profundidade emocional.

A ausência de áreas intermediárias e de experiências transicionais contribui para um brincar esvaziado, onde curtidas e visualizações substituem a criatividade humana. A hiperconectividade reforça o paradoxo entre estar permanentemente acompanhado no espaço virtual e sentir-se incapaz de usufruir da solidão criativa. Nesse contexto, a “incapacidade de estar só” não decorre apenas de falhas no desenvolvimento primário, mas de um ambiente digital invasivo que furta a autonomia subjetiva.

Os resultados apontam que, para os imigrantes digitais, a virtualidade é simultaneamente recurso e ameaça. De um lado, amplia acessos culturais, educacionais e relacionais; de outro, impõe sobrecarga psíquica e favorece mecanismos defensivos regressivos. A oscilação entre retraimento e fusão com o ambiente virtual gera dificuldades de integração e riscos de adoecimento. Assim, confirma-se que a hiperconectividade contemporânea exige novas formas de compreensão clínica e social para pensar o impacto da virtualidade sobre o psiquismo e saúde mental.

## Conclusão

Na tentativa de proteger o seu verdadeiro self e a continuidade do ser, os indivíduos acabam por desenvolver falsos selfs patológicos, retraindo e/ou retornando a estágios anteriores de dependência. O falso self patológico contribui para uma sensação de não ser, e na busca pelo ser, o indivíduo se depara com a oferta de inúmeras possibilidades virtuais e se "despedaça" cada vez mais, uma desintegração psicossomática e um possível fusionamento com a virtualidade. E diferentemente do Sísifo de Camus, a cada nova tentativa de ser e sentir-se real não percebe ao que está condenado.

## Referências

ALMEIDA, Alexandre Patrício de; FERREZ, Liana. Poemas de amor no divã. São Paulo: Paidós, 2024.

DIAS, Elsa Oliveira. Interpretação e manejo na clínica Winnicottiana. 2ª ed. São Paulo: DWWeditorial, 2023.

GURFINKEL, Decio. Adicções: da perversão da pulsão à patologia dos objetos transicionais. Psyche (São Paulo). São Paulo, v. 11, n. 20, jun. 2007. Disponível em:https://www.redalyc.org/pdf/307/30716918002.pdf. Acesso em: 1 mai. 2025.

HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. Tradução: Enio Paulo Giachini. 2ª ed ampliada. Petrópolis: Vozes, 2017.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Informações atualizadas sobre tecnologias da informação e comunicação. Disponível em: https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/21581-informacoes-atualizadas-sobre-tecnologias-da-informacao-e-comunicacao.html. Acesso em: 4 mai. 2025

INSTITUTO CACTUS. Índice Contínuo de Avaliação da Saúde Mental. https://panoramasaudemental.org/3icasm. Acesso em: 1 mai. 2025

KELLERMANN, Marielle. Entre o like e o burnout: reflexões psicanalíticas. São Paulo: Blucher, 2023.

PRENSKY, Mark. Digital Natives, Digital Immigrants. Disponível em: https://www.marcprensky.com /writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf . Acesso em: 3 mai. 2025.

WE ARE SOCIAL. Digital 2024: 5 billion social media users. Disponível em: https://wearesocial.com/uk/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media. Acesso em: 2 mai. 2025.

WINNICOTT, Donald. W. (1990). Natureza Humana. Rio de Janeiro: Imago.

WINNICOTT, Donald. W. Da pediatria à psicanálise. São Paulo: Ubu Editora, 2021.

WINNICOTT, Donald. W. O brincar e a realidade. 3ª ed. São Paulo: Ubu Editora, 2022a.

WINNICOTT, Donald. W. Processos de Amadurecimento e Ambiente Facilitador. São Paulo: Ubu Editora, 2022b.

WINNICOTT, Donald. W. Tudo começa em casa. São Paulo: Ubu Editora, 2021.