



AUSÊNCIA DIGITAL E SUBJETIVIDADE: UMA ANÁLISE PSICANALÍTICA SOBRE O NÃO USO DE REDES SOCIAIS

DIGITAL ABSENCE AND SUBJECTIVITY: A PSYCHOANALYTIC ANALYSIS OF THE NON-USE OF SOCIAL MEDIA

AUSENCIA DIGITAL Y SUBJETIVIDAD: UN ANÁLISIS PSICOANALÍTICO SOBRE EL NO USO DE LAS REDES SOCIALES

Jacqueline Mazzoni¹, Patricia dos Santos Damasceno², Ricardo Eleutério Alves³

e54399

<https://doi.org/10.70187/recisatec.v5i4.399>

PUBLICADO: 11/2025

RESUMO

Este artigo analisa, sob a perspectiva psicanalítica, os efeitos subjetivos da ausência de redes sociais na vida de indivíduos que optaram por não as utilizar ou que as abandonaram. A pesquisa qualitativa contou com 52 voluntários, cujos relatos foram interpretados à luz das teorias de Freud e de autores contemporâneos da psicanálise brasileira. Os resultados apontam para a presença de mecanismos de defesa, como sublimação, racionalização e repressão, associados à busca por autenticidade subjetiva, redução da sobrecarga psíquica e preservação do desejo inconsciente. A ausência digital revelou-se, para muitos participantes, uma tentativa de reorganizar o psiquismo diante do mal-estar produzido pela exposição constante e pela lógica performática das redes. A análise evidencia que esse afastamento pode ser tanto um gesto de resistência subjetiva quanto um processo de autorregulação emocional.

PALAVRAS-CHAVE: Redes sociais. Psicanálise. Mecanismos de defesa. Geração Z. Depressão. Inconsciente. Subjetividade. Saúde mental. Freud.

ABSTRACT

This article analyzes, from a psychoanalytic perspective, the subjective effects of the absence of social media in the lives of individuals who chose not to use these platforms or who abandoned them. The qualitative research involved 52 volunteers whose narratives were interpreted through the lens of Freud's theories and contemporary Brazilian psychoanalytic authors. The findings indicate the presence of defense mechanisms such as sublimation, rationalization, and repression, associated with the search for subjective authenticity, reduction of psychic overload, and reorganization of unconscious investments. For many participants, digital withdrawal emerged as an attempt to reorganize the psyche in response to the discomfort produced by constant exposure and the performative logic of social networks. The analysis shows that this distancing can be both a gesture of subjective resistance and a process of emotional self-regulation.

KEYWORDS: *Psychoanalysis. Social media. Defense mechanisms. Generation Z. Depression. Unconscious. Subjectivity. Mental health. Freud.*

¹ Graduação em Psicologia; Pós-Graduação em Psicodiagnóstico Clínico e Mestrado em Psicologia pela Universidade São Marcos. Doutorado na área de Psicologia com ênfase em Emergência e Desastres pela Universidade de Havana-CUBA. Psicóloga e Professora Universitária na Universidade Cidade de São Paulo - UNICID. Instrutora do CEIB, do Curso de Capacitação de Instrutores-III/99 sob orientação da UDESC em convênio com a U.S. Agency for International Development/USAID - Office of S. Foreign Disaster Assistance/UFDA. Programas na área de Psicologia da Emergência e Desastres junto ao Corpo de Bombeiros de São Paulo, Minas Gerais e Chile-Santiago. Treinamentos e Capacitação na área de Segurança do Trabalho (SMS Corporativo da Petrobras- Universidade Petrobras). Membro da Comissão Especial de Segurança e Saúde do Trabalho da ABNT. Membro da Diretoria da ABRAPHISET - Associação Brasileira dos Profissionais de Engenharia e Segurança do Trabalho. Membro da Diretoria Executiva da OBESST - Organização Brasileira das Entidades de Segurança e Saúde do Trabalho e Meio Ambiente, como assessora de relacionamento. Universidade Cidade de São Paulo - UNICID

² Graduanda em psicologia pela Universidade Cidade de São Paulo - UNICID.

³ Graduado em administração de empresas pela UNITINS. Graduando em psicologia pela Universidade Cidade de São Paulo - UNICID.



REVISTA CIENTÍFICA RECISATEC

ISSN 2763-8405

AUSÊNCIA DIGITAL E SUBJETIVIDADE: UMA ANÁLISE PSICANALÍTICA SOBRE O NÃO USO DE REDES SOCIAIS
Jacqueline Mazzoni, Patrícia dos Santos Damasceno, Ricardo Eleutério Alves

RESUMEN

Este artículo analiza, desde una perspectiva psicoanalítica, los efectos subjetivos de la ausencia de redes sociales en la vida de las personas que han optado por no utilizarlas o que las han abandonado. La investigación cualitativa contó con 52 voluntarios, cuyos relatos fueron interpretados a la luz de las teorías de Freud y de autores contemporáneos del psicoanálisis brasileño. Los resultados apuntan a la presencia de mecanismos de defensa, como la sublimación, la racionalización y la represión, asociados a la búsqueda de la autenticidad subjetiva, la reducción de la sobrecarga psíquica y la preservación del deseo inconsciente. La ausencia digital se reveló, para muchos participantes, como un intento de reorganizar la psique ante el malestar producido por la exposición constante y la lógica performativa de las redes. El análisis evidencia que este alejamiento puede ser tanto un gesto de resistencia subjetiva como un proceso de autorregulación emocional.

PALABRAS CLAVE: *Psicoanálisis. Redes sociales. Subjetividad. Mecanismos de defensa. Generación Z. Depresión. Inconsciente. Salud mental. Freud.*

INTRODUÇÃO

As redes sociais consolidaram-se como um dos principais meios de interação e expressão na contemporaneidade, influenciando profundamente os modos de viver, comunicar-se e construir identidades. A presença constante nas plataformas digitais passou a mediar relações sociais, afetos e formas de reconhecimento, tornando-se uma extensão do próprio eu na sociedade hiperconectada. No entanto, a decisão de não utilizar essas ferramentas — seja por escolha consciente ou motivada por fatores subjetivos — revela-se um fenômeno crescente e complexo, que desafia as normas culturais estabelecidas.

Essa condição, muitas vezes percebida como um afastamento das convenções sociais, pode desencadear efeitos ambíguos no psiquismo dos indivíduos, oscilando entre sentimentos de liberdade e autonomia e sensações de isolamento ou inadequação.

Estudo recente evidência que aproximadamente 20% dos jovens da Geração Z (entre 18 e 24 anos) desativaram ou abandonaram suas contas em redes sociais, motivados por preocupações com privacidade, excesso de exposição e a busca por experiências mais autênticas no mundo real conforme Dentsu (2024). É importante distinguir, do ponto de vista metodológico e subjetivo, entre indivíduos que nunca fizeram uso das redes sociais e aqueles que optaram por abandoná-las. Enquanto o primeiro grupo pode estar associado a um estilo de vida mais reservado ou mesmo à ausência de interesse digital, o segundo tende a refletir experiências acumuladas, insatisfação ou mesmo desgaste psíquico em relação ao ambiente virtual.

Além disso, dados coletados por uma pesquisa do Instituto Cactus em parceria com a AtlasIntel, divulgados no relatório *Panorama da Saúde Mental*, indicam que 45% dos brasileiros percebem efeitos negativos das redes sociais em sua saúde mental. Esse índice é ainda mais preocupante entre os jovens, especialmente aqueles que fazem uso intensivo de plataformas como Instagram e Twitter/X, os quais apresentam níveis mais elevados de ansiedade, comparação social e baixa autoestima (Almeida, 2024). Corroborando esse cenário, reportagens recentes também apontam uma tendência crescente entre os jovens de abandonar as redes sociais e adotar



REVISTA CIENTÍFICA RECISATEC ISSN 2763-8405

AUSÊNCIA DIGITAL E SUBJETIVIDADE: UMA ANÁLISE PSICANALÍTICA SOBRE O NÃO USO DE REDES SOCIAIS
Jacqueline Mazzoni, Patrícia dos Santos Damasceno, Ricardo Eleutério Alves

comportamentos digitais mais conscientes, buscando privacidade, equilíbrio emocional e experiências mais autênticas fora do ambiente virtual (JORNALISMO TV CULTURA, 2024).

Esses dados dialogam com questões centrais da psicanálise, que compreende o sujeito como atravessado por conflitos inconscientes, mecanismos de defesa, desejos reprimidos e exigências do superego. A retirada das redes pode ser vista, nesse contexto, como uma tentativa de autorregulação subjetiva ou uma forma de defesa do ego frente ao mal-estar causado pela exposição e pela lógica da performance. Em obras como *O ego e o id* (1923) e *O mal-estar na civilização* (1930), Freud (2011) aborda como o sujeito lida com as pressões sociais e com as frustrações impostas pela cultura, muitas vezes recorrendo a estratégias inconscientes para evitar o sofrimento psíquico.

A ausência das redes sociais, portanto, pode representar um movimento de preservação da integridade psíquica ou uma manifestação simbólica de resistência às dinâmicas de controle e vigilância da sociedade atual. Ao evitar o olhar constante do outro — seja esse outro um conhecido ou uma audiência anônima — o sujeito se confronta consigo mesmo, com seus vazios, desejos e conflitos internos.

Diante desse cenário, este artigo tem como objetivo investigar os aspectos subjetivos e inconscientes envolvidos na vida de pessoas que não utilizam redes sociais, fundamentando-se nas teorias psicanalíticas de Freud e nos dados recentes sobre o impacto dessas plataformas na saúde mental. A partir de uma análise qualitativa das falas de 52 voluntários, busca-se compreender de que forma essa ausência impacta o psiquismo e as relações interpessoais no contexto de uma sociedade marcada pela constante conexão digital.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A decisão de não utilizar redes sociais pode ser analisada sob diversas perspectivas teóricas, envolvendo fatores psicológicos, inconscientes e sociais. A psicanálise, sobretudo em sua vertente freudiana, oferece uma lente privilegiada para compreender os conflitos internos que atravessam esse fenômeno. Para Freud (2010), *O inconsciente* (1915), o inconsciente constitui o núcleo da vida psíquica, influenciando desejos, angústias e mecanismos de defesa. Assim, escolhas aparentemente racionais — como o afastamento das redes sociais — podem estar profundamente enraizadas em conteúdos psíquicos inconscientes.

O inconsciente, como repositório de impulsos reprimidos, pode conduzir o sujeito a evitar situações que evocam conflitos emocionais, como a exposição, o julgamento público ou a comparação social. As redes sociais, ao funcionarem como palco para o narcisismo contemporâneo, muitas vezes se tornam espaços de projeção e validação dos desejos inconscientes. Nesse sentido, a decisão de se afastar dessas plataformas pode refletir tanto uma forma de sublimação — redirecionando a energia psíquica para atividades mais produtivas — quanto um mecanismo de evitação de conflitos internos.

A teoria estrutural da psique, proposta por Freud (2011) em *O Ego e o Id* (1923), compreende o funcionamento mental por meio da interação entre três instâncias: o id, o ego e o superego. No contexto das redes sociais, o id relaciona-se ao desejo de prazer imediato e reconhecimento,



REVISTA CIENTÍFICA RECISATEC ISSN 2763-8405

AUSÊNCIA DIGITAL E SUBJETIVIDADE: UMA ANÁLISE PSICANALÍTICA SOBRE O NÃO USO DE REDES SOCIAIS
Jacqueline Mazzoni, Patrícia dos Santos Damasceno, Ricardo Eleutério Alves

manifestado na busca por curtidas e aprovação pública. O superego, por sua vez, representa a interiorização das normas sociais e morais, gerando sentimento de culpa ou inadequação diante da não conformidade com os padrões digitais. O ego atua como mediador entre esses polos, regulando o comportamento e tentando equilibrar os impulsos do id com as exigências do superego. A decisão de abandonar as redes pode indicar tanto um ego fortalecido, capaz de renunciar à validação externa, quanto um superego rígido, que reprime o desejo de exposição por meio de um julgamento moral interno.

Nesse cenário, diversos mecanismos de defesa podem ser mobilizados na renúncia às redes sociais. Entre os mais frequentes, destacam-se a racionalização (justificativas conscientes que encobrem motivações inconscientes), a projeção (atribuir a terceiros as características que se deseja negar em si), a repressão (afastamento de experiências digitais angustiantes) e a sublimação (canalização da energia psíquica para atividades criativas ou intelectuais). Esses recursos psíquicos revelam como a ausência digital pode funcionar tanto como estratégia de preservação quanto como resposta sintomática a um mal-estar mais profundo.

Do ponto de vista das pulsões, Freud (2011) descreve o conflito entre Eros (pulsão de vida) e Thanatos (pulsão de morte) como central na dinâmica psíquica (1920). A experiência digital, ao alimentar o excesso de estímulos, comparação e aceleração, pode intensificar o mal-estar subjetivo e a desorganização psíquica. A retirada das redes, nesse contexto, aparece como uma tentativa de reorganizar o psiquismo, protegendo-se das forças pulsionais destrutivas e retomando o investimento em si mesmo.

As redes sociais, ao funcionarem como palco para o narcisismo contemporâneo, também podem ser compreendidas à luz da teoria lacaniana, especialmente no que se refere à constituição do “Eu ideal” e ao lugar do “olhar do Outro”. Segundo Lacan, o sujeito se forma no campo do imaginário a partir da identificação com uma imagem idealizada de si — o *eu ideal* —, construída com base no desejo de ser amado e reconhecido pelo Outro (Lacan, 1949).

Nas redes sociais, esse movimento se intensifica, pois o sujeito organiza sua autoimagem com base em como acredita que será visto e desejado. O olhar do Outro, nesse contexto, adquire papel central na dinâmica de exposição digital, funcionando como espelho de aprovação ou rejeição. Assim, o uso (ou recusa) das redes sociais pode refletir não apenas questões conscientes, mas também conflitos profundos ligados à imagem de si e à alienação frente ao desejo do Outro.

Autores brasileiros contemporâneos da psicanálise também enriquecem essa leitura. Joel Birman (2016) analisa a constituição de subjetividades marcadas pelo sofrimento psíquico em tempos de hiperexposição e esgotamento emocional. Maria Rita Kehl (2009), ao abordar a relação entre o tempo e o esvaziamento da experiência subjetiva, destaca como a lógica da aceleração digital empobrece a interioridade do sujeito. Já Christian Dunker (2015), com sua leitura lacaniana, aponta como a cultura digital afeta os vínculos, produz sintomas e reforça padrões de gozo compulsivo e angústia social.

Complementarmente, autores como Vera Laconelli (2017), Jurandir Freire Costa (2004) e Yves de La Taille (2000) ampliam a discussão ao abordar as transformações da moralidade, da



REVISTA CIENTÍFICA RECISATEC ISSN 2763-8405

AUSÊNCIA DIGITAL E SUBJETIVIDADE: UMA ANÁLISE PSICANALÍTICA SOBRE O NÃO USO DE REDES SOCIAIS
Jacqueline Mazzoni, Patrícia dos Santos Damasceno, Ricardo Eleutério Alves

identidade e da vida em sociedade diante das novas tecnologias. Laconelli problematiza o impacto da maternidade digital e das novas formas de intimidade; Costa explora os efeitos do individualismo sobre a subjetividade moderna; e La Taille contribui com uma análise ética e educacional sobre o papel das normas sociais e das escolhas morais na construção da identidade.

Dessa forma, compreender o afastamento das redes sociais exige articular as dimensões inconscientes da psique com as condições socioculturais contemporâneas. O sujeito que opta pela ausência digital pode estar reagindo ao mal-estar civilizatório, tentando preservar sua autonomia psíquica ou restabelecendo vínculos consigo mesmo fora da lógica da performatividade. Trata-se de um gesto que, embora singular, reflete tensões coletivas vividas na era da hiperconectividade.

MÉTODO

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de natureza exploratória e abordagem interpretativa, fundamentada no referencial psicanalítico. A escolha por essa metodologia justifica-se pela complexidade dos fenômenos subjetivos analisados, os quais demandam uma escuta sensível aos sentidos latentes e às manifestações inconscientes presentes nos discursos dos participantes.

Participaram da pesquisa 52 voluntários, com idades entre 18 e 61 anos, residentes em diferentes regiões do Brasil. Todos declararam nunca ter utilizado redes sociais ou tê-las abandonado por iniciativa própria. A seleção dos participantes foi realizada por conveniência e critério de acessibilidade, assegurando diversidade etária e experiências subjetivas singulares. Para preservar o anonimato, os participantes foram identificados apenas por suas iniciais, não sendo solicitado nome completo nem qualquer dado que possibilitasse sua identificação.

O instrumento utilizado foi um questionário semiestruturado, composto por 12 questões, das quais algumas de múltipla escolha e outras discursivas, possibilitando ao participante expressar livremente suas vivências e percepções.

As perguntas foram elaboradas com base em eixos da teoria psicanalítica, especialmente em conceitos como mecanismos de defesa, estrutura da personalidade (id, ego e superego), pulsões de vida e de morte, além da influência do superego e do olhar do outro.

O questionário completo utilizado nesta pesquisa encontra-se no Anexo 1.

A pesquisa foi conduzida de acordo com os princípios éticos das Ciências Humanas e Sociais, conforme a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) (Brasil, 2016). Todos os participantes foram informados sobre os objetivos do artigo e consentiram com a participação de forma voluntária e anônima. Pesquisas que utilizam informações disponíveis publicamente, sem identificação dos participantes, estão dispensadas de apreciação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), conforme disposto no Art. 1º, inciso II da referida norma. Não houve qualquer tipo de indução, recompensa ou coleta de informações sensíveis. Os dados foram organizados e tratados com confidencialidade, respeitando a integridade e a privacidade dos voluntários.



REVISTA CIENTÍFICA RECISATEC ISSN 2763-8405

AUSÊNCIA DIGITAL E SUBJETIVIDADE: UMA ANÁLISE PSICANALÍTICA SOBRE O NÃO USO DE REDES SOCIAIS
Jacqueline Mazzoni, Patrícia dos Santos Damasceno, Ricardo Eleutério Alves

PROCEDIMENTOS

As entrevistas foram realizadas de forma individual com cada um dos 52 participantes, utilizando um questionário semiestruturado elaborado previamente. O contato com os voluntários foi feito por meios diversos, respeitando sua disponibilidade e preferência por manter o anonimato.

A aplicação ocorreu no período de março a abril de 2025, com registro digital das respostas, organizadas posteriormente em fichas identificadas apenas pelas iniciais de cada participante.

Os questionários foram preenchidos de forma escrita e voluntária, sem presença do pesquisador durante a produção das respostas, a fim de evitar interferências e garantir maior espontaneidade na expressão dos conteúdos subjetivos. Essa escolha metodológica buscou preservar a escuta psicanalítica, respeitando o ritmo, os silêncios e a singularidade de cada depoimento.

Após a coleta, as entrevistas foram transcritas e revisadas, com atenção especial à linguagem simbólica, às contradições e aos elementos latentes expressos nas falas. O material empírico foi então organizado em um banco de dados qualitativo, preservando-se o rigor ético, o sigilo e a integridade das informações fornecidas pelos participantes.

Análise de Dados

A análise dos dados foi conduzida por meio de uma abordagem qualitativa, de cunho interpretativo, fundamentada na escuta psicanalítica e orientada pela técnica de análise de conteúdo temático, conforme proposta por Bardin (2011). Essa técnica permite identificar núcleos de sentido presentes nas falas dos participantes, revelando expressões simbólicas, mecanismos de defesa e construções subjetivas em torno da ausência das redes sociais.

As respostas abertas foram examinadas com atenção aos conteúdos latentes, considerando a possibilidade de deslocamentos, condensações e formações substitutivas, conforme os princípios da metapsicologia freudiana. Também foram observadas manifestações de angústia, sentimentos de solidão, mecanismos de idealização do eu e formas de resistência psíquica à lógica da exposição contínua promovida pelas redes sociais.

Na análise, buscou-se compreender como cada sujeito lida com a ausência do olhar do outro (conceito lacaniano do Grande Outro), como reorganiza sua economia psíquica diante da falta de validação externa e quais significados emergem dessa experiência de desligamento digital. Foram identificadas recorrências em temas como a busca por autenticidade, a sensação de alívio, o medo da exclusão social e a tentativa de preservação da própria subjetividade.

A categorização dos dados respeitou o princípio da singularidade do sujeito, evitando generalizações e mantendo o foco na escuta das narrativas individuais como manifestações do inconsciente. As falas foram interpretadas não apenas pelo conteúdo manifesto, mas também pelas entrelinhas e contradições, revelando conflitos, desejos e defesas inconscientes diante da ausência das redes sociais como espaço de mediação social.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Autenticidade e Silêncio Psíquico

A análise das entrevistas com os 52 voluntários que não utilizam redes sociais revelou diferentes formas de elaboração subjetiva em torno dessa escolha. A ausência digital foi associada, em muitos casos, a sensações de alívio, reconexão consigo mesmo e redução da ansiedade, enquanto para outros, emergiram sentimentos de isolamento, conflito social ou dificuldade de acesso à informação.

Um dos aspectos mais recorrentes nas falas foi a busca por autenticidade e silêncio psíquico. Voluntários como A.P. (22 anos) relataram que se sentem “mais livres para viver sem a obrigação de exibir a vida”, indicando uma tentativa de reorganização interna longe da lógica da exposição. Essa fala pode ser interpretada como expressão de um processo de sublimação, no qual o sujeito redireciona sua energia pulsional para vivências menos voltadas à performance e mais voltadas ao próprio desejo.

ANGÚSTIA, EXCLUSÃO E O DESEJO DE PERTENCIMENTO

Outros participantes, como C.M. (28 anos), apontaram que “sinto falta de acompanhar eventos sociais de amigos distantes”, revelando o paradoxo vivido na ausência das redes: ao mesmo tempo em que se conquista certa autonomia, instala-se também a angústia de exclusão. Essa ambivalência pode ser entendida como o conflito entre o desejo inconsciente de pertencimento (ligado ao id) e a necessidade de proteção do ego frente à exigência de constante exposição e validação, alimentada pelo superego social.

Essa ambivalência entre liberdade e desconforto, frequentemente relatada por quem se retira das redes, também pode ser lida à luz do conceito de *gozo* (jouissance) lacaniano. Lacan (1966) diferencia o prazer do gozo, apontando que este implica um excesso que escapa à regulação do princípio do prazer. Assim, mesmo o sofrimento ligado à comparação social, à vigilância constante e à ansiedade digital pode conter um núcleo de satisfação inconsciente. Nesse sentido, a persistência em permanecer nas redes, mesmo sob mal-estar, e a dificuldade enfrentada por alguns ao abandoná-las, revelam a complexa articulação entre desejo, dor e satisfação, tão característica da clínica contemporânea.

Vários entrevistados mencionaram sintomas psíquicos que diminuíram com a saída das redes, como ansiedade, irritabilidade e sensação de inadequação. B.L. (34 anos) relatou que “descobri que não preciso estar conectado para estar informado”, o que aponta para um movimento de fortalecimento do ego, capaz de resistir às pressões externas em favor de um maior equilíbrio interno. Por outro lado, D.F. (19 anos) confessou que “é libertador, mas às vezes me sinto excluído”, indicando que o afastamento digital também pode ativar mecanismos de defesa, como a racionalização e a repressão, na tentativa de justificar ou evitar sentimentos de solidão e vazio.



ECONOMIA PSÍQUICA E RESISTÊNCIA SUBJETIVA

A tensão entre pertencimento e preservação apareceu de forma simbólica na fala de muitos jovens da Geração Z. Isso dialoga com a teoria das pulsões: a retirada das redes pode representar uma tentativa de investir na pulsão de vida (Eros), reduzindo a exposição à pulsão de morte (Thanatos), que se manifesta na compulsão por comparação, competição e consumo simbólico exacerbado.

Essa lógica é confirmada por pesquisas atuais, como o Panorama da Saúde Mental (2024), que apontam que usuários intensivos de redes como Instagram e Twitter/X apresentaram os menores índices de bem-estar psíquico.

O OLHAR DO OUTRO E A REPOSIÇÃO DO DESEJO

Do ponto de vista psicanalítico, a ausência das redes sociais pode ser compreendida como um afastamento do olhar do Grande Outro — instância simbólica, conforme proposto por Lacan (1985), que representa a ordem normativa da cultura, estruturando a linguagem e regulando o desejo. Ao se retirar do espaço de visibilidade pública proporcionado pelas redes sociais, o sujeito realiza uma tentativa de reposicionar-se diante dessa instância simbólica, buscando uma experiência de si menos determinada pela demanda de reconhecimento e pelas expectativas do Outro. Essa retirada pode representar uma reorganização do campo do desejo, na direção de uma autenticidade subjetiva mais alinhada com a própria falta, e não com o olhar social.

RECONEXÃO COM A SUBJETIVIDADE E A ESCOLHA DA AUSÊNCIA

Como afirma Dunker (2015), o mal-estar contemporâneo está ligado à exigência de felicidade e de exposição constante, produzindo sintomas psíquicos cada vez mais socialmente aceitos, como a ansiedade crônica e a angústia silenciosa.

Autores como Maria Rita Kehl (2009) e Joel Birman (2016) também alertam para o esvaziamento da subjetividade diante da lógica da aceleração digital. A não utilização das redes sociais pode representar, então, uma forma de resistência subjetiva, ainda que parcial, a esse movimento de despersonalização. Trata-se, como afirmaram alguns entrevistados, de “uma reconexão com a própria identidade” (E.S., 41 anos) ou “uma maneira de silenciar vozes que não são minhas” (R.X., 23 anos).

Por fim, chama atenção o fato de que, apesar das experiências serem subjetivamente diferentes, o afastamento das redes não foi associado a patologia, mas sim a um processo de reorganização do desejo. A ausência, portanto, não configura um déficit, mas uma escolha com sentido, que pode ser interpretada como uma resposta singular ao mal-estar social contemporâneo.

CONSIDERAÇÕES

O presente estudo teve como objetivo investigar, sob a perspectiva psicanalítica, os efeitos subjetivos vivenciados por indivíduos que optaram por não utilizar redes sociais. A partir da escuta de



REVISTA CIENTÍFICA RECISATEC ISSN 2763-8405

AUSÊNCIA DIGITAL E SUBJETIVIDADE: UMA ANÁLISE PSICANALÍTICA SOBRE O NÃO USO DE REDES SOCIAIS
Jacqueline Mazzoni, Patrícia dos Santos Damasceno, Ricardo Eleutério Alves

52 voluntários e da análise qualitativa de suas respostas, foi possível compreender que a ausência digital não se restringe a um comportamento tecnológico, mas revela movimentos psíquicos profundos de defesa, reorganização do desejo e busca de autenticidade.

A fundamentação teórica, ancorada nas contribuições de Freud e aprofundada por autores brasileiros como Maria Rita Kehl, Joel Birman e Christian Dunker, permitiu interpretar o afastamento das redes como uma resposta às exigências do superego social, à lógica da exposição constante e à fragmentação subjetiva promovida pela cultura da hiperconectividade. A não utilização das redes apareceu, nas falas dos participantes, ora como sublimação e preservação da saúde mental, ora como forma de resistência simbólica ao mal-estar da civilização.

As entrevistas revelaram que, embora muitos dos voluntários relatem alívio e liberdade ao se distanciarem das plataformas digitais, não estão imunes à ambivalência e ao sentimento de exclusão, indicando que a ausência das redes não elimina os conflitos psíquicos, mas os desloca para outros registros. Esse dado reforça a hipótese psicanalítica de que o sujeito está em constante tensão entre desejo e norma, pulsão e contenção, pertencimento e singularidade.

Como limitação, reconhece-se que a amostra, apesar de numericamente expressiva, foi composta por sujeitos acessíveis ao pesquisador, o que pode restringir a generalização dos dados. Ainda assim, a pesquisa oferece uma contribuição relevante ao aprofundar a compreensão dos sentidos inconscientes atribuídos ao não uso das redes sociais.

Espera-se que este estudo estimule novas investigações sobre o impacto da tecnologia digital na constituição da subjetividade, ampliando o debate entre saúde mental, cultura e psicanálise. Compreender o afastamento das redes como um gesto simbólico pode ser um passo importante para repensar as formas de presença, conexão e silêncio na vida contemporânea.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C. 45% dos brasileiros acham que as redes sociais fazem mal à sua saúde mental. **Revista Galileu**, 2024. Disponível em: <https://revistagalileu.globo.com/saude/noticia/2024/11/45percent-dos-brasileiros-percebem-efeitos-negativos-das-redes-sociais-na-saude-mental.ghtml>. Acesso em: 29 jan. 2025.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BIRMAN, J. **Mal-estar na atualidade**: a psicanálise e as novas formas de subjetivação. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução no 510, de 7 de abril de 2016**. Trata sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa em ciências humanas e sociais. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 24 maio 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf/view>. Acesso em: 14 maio 2025.

CASTRO, L. F. Os jovens que excluem perfis em redes sociais para aproveitar a vida real. **Veja**, 2024. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/tecnologia/os-jovens-que-excluem-perfis-em-redes-sociais-para-aproveitar-a-vida-real/>. Acesso em: 29 jan. 2025.



REVISTA CIENTÍFICA RECISATEC
ISSN 2763-8405

AUSÊNCIA DIGITAL E SUBJETIVIDADE: UMA ANÁLISE PSICANALÍTICA SOBRE O NÃO USO DE REDES SOCIAIS
 Jacqueline Mazzoni, Patrícia dos Santos Damasceno, Ricardo Eleutério Alves

COSTA, J. F. **A inocência e o vício**: estudos sobre o individualismo. Rio de Janeiro: Garamond, 2004.

DENTSU. **Gen Z media trends – 2024 Media Trends**. [S. l.]: Insight Dentsu, 2024. Disponível em: <https://insight.dentsu.com/2024-media-trends/gen-z-media-trends#block-08156eed-c42f-4cb4-b1f4-3496af34d718>. Acesso em: 14 maio 2025.

DUNKER, C. I. L. **Mal-estar, sofrimento e sintoma**: uma psicopatologia do Brasil entre muros. São Paulo: Boitempo, 2015.

FREUD, S. Além do princípio do prazer (1920). *In*: _____. **Obras completas**. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

FREUD, S. O ego e o id (1923). *In*: _____. **Obras completas**. São Paulo: Companhia das Letras, 2011. Disponível em: <https://ministeriodeeducacion.gob.do/docs/biblioteca-virtual/edMv-freud-sigmund-obras-completaspdf.pdf>. Acesso em: 28 jan. 2025.

FREUD, S. O inconsciente (1915). *In*: _____. **Obras completas**. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

FREUD, S. O mal-estar na civilização (1930). *In*: _____. **Obras completas**. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

IACONELLI, V. **Mal-estar na maternidade**: do infanticídio à função materna. São Paulo: Editora UBU, 2017.

JORNALISMO TV CULTURA. **Low profile**: jovens abandonam redes sociais e adotam novos hábitos na internet. YouTube, 29 jan. 2024. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=i0fRUdVYssY>. Acesso em: 14 maio 2025.

KEHL, M. R. **O tempo e o cão**: a atualidade das depressões. São Paulo: Boitempo, 2009.

LATAILLE, Y. **Educação moral**: dilemas e perspectivas. Petrópolis: Vozes, 2000.

LACAN, J. O estádio do espelho como formador da função do eu. *In*: _____. **Escritos**. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.



Anexo 1

Esse questionário pode ser estruturado para investigar os aspectos subjetivos, inconscientes e dinâmicas psíquicas de pessoas que não utilizam redes sociais. Segue um modelo inicial:

Questionário Psicanalítico sobre o Impacto da Ausência de Redes Sociais

Seção 1: Identificação e Contexto Geral

1. Você utiliza redes sociais?

- Sim, diariamente
- Sim, ocasionalmente
- Não utilizo redes sociais
- Já utilizei, mas parei (selecione há quanto tempo):
- Menos de 6 meses
- 6 meses a 1 ano
- Mais de 1 ano

2. Caso tenha deixado de usar, quais foram os principais motivos?

- Preocupações com privacidade
- Sentimento de desgaste emocional
- Preferência por interações reais
- Outro: _____

Seção 2: Construção de Identidade e Narcisismo

3. Como você descreveria a forma como se percebe sem as redes sociais?

- Mais autêntico
- Menos validado socialmente
- Indiferente
- Outro: _____

4. Sente necessidade de compartilhar aspectos da sua vida com outras pessoas?

- Sim, frequentemente



Sim, mas em contextos específicos (família, amigos próximos)

Não sinto necessidade

5. Você acha que sua imagem ou identidade muda dependendo do círculo social em que se encontra? Explique brevemente.

Seção 3: Desejo e Pulsões

6. Em relação à interação social, você sente que:

Está mais conectado com pessoas próximas

Sente-se isolado ou excluído de eventos sociais

Não nota diferença significativa

7. Como você canaliza seu tempo livre ou energia psíquica?

Atividades criativas (arte, música, escrita, etc.)

Trabalho ou estudos

Esportes ou exercícios físicos

Outro: _____

8. Sente necessidade de “espiar” a vida de outras pessoas ou de ser olhado/observado?

Sim

Não

Nunca pensei nisso

Seção 4: Angústia e Solidão

9. Estar fora das redes sociais gera algum tipo de angústia ou ansiedade?

Sim, frequentemente

Sim, mas raramente

Não

10. Você sente que a ausência de redes sociais facilita ou dificulta a conexão com você mesmo? Por quê?

11. Quando pensa sobre sua solidão, você a percebe como:

Algo enriquecedor (momento de introspecção e autoconhecimento)

Algo incômodo ou difícil de lidar



Não percebo solidão na ausência de redes

Seção 5: Cultura e Sociedade

12. Como você percebe sua relação com a sociedade sendo uma pessoa que não usa redes sociais?

Em harmonia (não sinto necessidade de redes sociais para integração)

Em conflito (sinto-me desconectado ou à margem)

Outro: _____

13. A ausência das redes sociais impacta na sua maneira de consumir notícias e se manter informado?

Sim, sinto-me menos informado

Sim, mas busco outras fontes confiáveis

Não impacta

Seção 6: Reflexões Finais

14. Para você, as redes sociais são:

Uma forma essencial de se conectar e se expressar

Uma ferramenta útil, mas dispensável

Algo prejudicial para a psique humana

15. Há algo mais que gostaria de compartilhar sobre sua experiência de não utilizar redes sociais?

Esse questionário busca explorar não apenas os comportamentos conscientes, mas também abre espaço para identificar possíveis processos inconscientes que sustentam ou resultam da ausência de redes sociais. Ele pode ser utilizado como ferramenta inicial para coletar dados qualitativos e quantitativos em sua pesquisa.