



SOLIDÃO, MEIOS DIGITAIS E O MAL-ESTAR DA PÓS-MODERNIDADE

PIBIC MackPesquisa

Bruno Quintilio (IC) | brunoquintilio@hotmail.com.br

Patricio Dugnani (Orientador) | 1132355@mackenzie.br

Resumo

O advento dos meios digitais foi uma revolução. Afinal, sua chegada produziu diversas mudanças no sujeito pós-moderno – principalmente em seu comportamento –, e abriu uma janela com infinitas possibilidades de conexões em rede. Entretanto, parece que tal movimento enfraqueceu as relações humanas e acabou por gerar solidão em massa. E tudo isso, aparentemente, possui relação com o mal-estar da pós-modernidade. A presente pesquisa pretende refletir os porquês de os meios digitais estarem, paradoxalmente, causando uma sensação de solidão. Para isso, é necessário desmembrar sua intitulação e utilizar pesquisas bibliográficas e pesquisas de dados secundários como base argumentativa. Dessa forma, os resultados esperados não envolvem a criação de verdades incontestáveis, mas muito pelo contrário: busca-se a criação de um ambiente colaborativo e propício à reflexão.

Palavras-chave: Solidão; Meios Digitais; Mal-estar; Pós-modernidade.

Abstract

The advent of digital media was a revolution. After all, its arrival has produced several changes in the post-modern subject – especially in its behavior –, and has opened a window of infinite possibilities for network connections. However, it seems that this movement has weakened human relationships and ended up generating mass loneliness. And all of this is apparently related to the malaise of post-modernity. This research aims to reflect on why digital media are paradoxically causing a sense of loneliness. To achieve this, it is necessary to break down its title and use bibliographical research and secondary data research as an argumentative basis. In this way, the expected results do not involve the creation of incontestable truths, but quite the opposite: the aim is to create a collaborative environment and conducive to reflection.

Keywords: Loneliness; Digital Media; Malaise; Post-modernity.

1. Introdução

A vida contemporânea desenvolveu uma nova realidade, conforme observado por Zygmunt Bauman (1998) e corroborado por Joel Birman (2012): o mal-estar da modernidade

se reorganizou e foi recriado na pós-modernidade. Antes, a sociedade ansiava por liberdade. Hoje, seu pedido foi atendido e ela se ressentida pela sensação de insegurança e incerteza que essa condição imprime nas relações sociais.

Em um mundo em que o sentido da vida é a busca pela criação da identidade e não mais o estabelecimento da ordem, a sociedade se ressentida, e é neste ressentimento que se desenvolve o mal-estar da pós-modernidade. Um dos sintomas que se percebe como resultado desse mal-estar, juntamente com o advento dos meios digitais – por mais paradoxal que possa parecer –, é a sensação de solidão que atinge uma grande quantidade de indivíduos da pós-modernidade. Abraçado na solidão, sonhando com a possibilidade de viver sozinho, caminha insatisfeito o sujeito pós-moderno na contemporaneidade. Mas como toda boa história precisa de um antagonista, quem é o responsável por esse mal-estar?

Partindo dessas reflexões, esta pesquisa busca pensar a respeito do uso dos meios digitais e se eles são capazes de desenvolver uma sensação de solidão no ser humano. Por se tratar de um assunto extremamente recente, ainda não se conhece a fundo as consequências dos meios digitais no humano pós-moderno e todos os efeitos negativos que podem causar. Entretanto, por meio de diversos autores e estudos relacionados, pode-se analisar os porquês de os meios digitais desenvolverem uma sensação de solidão nos humanos.

Portanto, o problema da pesquisa apresenta-se da seguinte forma: por que o uso dos meios digitais estaria, paradoxalmente, desenvolvendo uma sensação de solidão?

Chegando, então, no objetivo desta pesquisa: observar como o uso dos meios digitais estaria influenciando o mal-estar da pós-modernidade, principalmente no quesito solidão. Objetivo este que é complementado pelos objetivos específicos: fazer um levantamento de autores que analisam a questão do mal-estar na modernidade e pós-modernidade; verificar o paradoxo de os meios de comunicação estarem enfraquecendo os laços humanos ao invés de fortalecê-los; e refletir qual é a relação do uso dos meios com a solidão, visando propor possíveis soluções para este problema.

E, partindo da observação do fenômeno do advento dos meios digitais, os quais estaria provocando, contraditoriamente, um mal-estar e, principalmente, uma sensação de solidão nos seres humanos, ao invés de uma ampliação dos contatos, esta pesquisa justifica-se, pois trata-se de um sintoma que tem afligido boa parte da sociedade. Com isso, estudar esse fenômeno e encontrar soluções para compreender a relação entre o uso dos meios digitais e a organização da sociedade na pós-modernidade torna-se imperativo. Além disso, este estudo lançará uma reflexão que poderá ser utilizada por profissionais e pesquisadores



que também estão em busca de soluções para essa sensação de mal-estar e solidão que tem assolado a sociedade pós-moderna.

1.1 Referencial Teórico

Foram objetos de estudo e inspiração os pensadores Sigmund Freud (2012) e Zygmunt Bauman (1998). O conflito que deu origem ao projeto de pesquisa foi o resgate realizado por Bauman (1998) do mal-estar sugerido por Freud, só que desenvolvido na pós-modernidade. Para Freud (2012), por conta dos discursos sociais e do superego, a sociedade moderna sofria de um mal-estar causado pela repressão da pulsão do prazer, para que, assim, fosse possível viver em sociedade. Este movimento produziu um mal-estar e um possível adoecimento. Entretanto, estes são conceitos diferentes e que devem ser esclarecidos durante a pesquisa.

A inspiração simbólica acerca dos limites criados pelo ser humano para que seja possível a vida em civilização veio do livro **Os Irmãos Karamázov** (2013), de Fiódor Dostoiévski. O romance narra as relações conturbadas de uma família na Rússia e reflete sobre diversos temas, inclusive sobre o desenvolvimento do mal-estar na modernidade. Tanto que o capítulo “O Grande Inquisidor” é trabalhado na ideia de que Jesus não deveria ter dado aos humanos a carga do livre arbítrio. Assim, a pesquisa utilizou os conceitos sintetizados na frase “Se Deus, não existisse, tudo seria permitido.” para argumentar sobre o mal-estar da pós-modernidade e seu adoecimento.

Quando toda a humanidade abjurar Deus (e, tenho fé, analogamente às eras geológicas, essa era há de vir!), toda a antiga concepção do mundo ruirá, por si mesma, sem antropofagia, sobretudo a moral antiga, e algo inteiramente novo terá início. Os homens se unirão para extrair da existência tudo o que a vida pode dar, mas, expressamente, para sua felicidade e alegria, do único mundo cá embaixo. O homem se elevará graças a um orgulho titânico, divino, e o Homem-Deus nascerá. (DOSTOIÉVSKI, 2013, p. 752)

A pesquisa realizada por Maria Vittoria Maffei Manno e Carlos Mendes Rosa, **Dependência da Internet: sinal de solidão e inadequação social?** (2018), que trabalha as consequências do uso abusivo da Internet, também foi objeto de estudo para chegar ao problema pesquisado. Ela mostra como as tecnologias digitais modificam as relações interpessoais e como as formas de interação geram inadequação social e uma busca por

aceitação no ambiente virtual por meio do anonimato. Para isso, também utilizou como argumentação as obras de psicanálise de Freud (2012).

De Patricio Dugnani (2023) serão utilizados diversos textos que discutem a relação entre pós-modernidade e o uso dos meios de comunicação. Na obra **Meios de Comunicação, Extensão, Escapismo e Isolamento Social: Os paradoxos da comunicação nas relações sociais pós-Covid** (2023), o autor compara os meios digitais com os meios de massa em relação ao isolamento e fragmentação social, ao contrário da unificação de culturas conforme as teorias dos meios indicavam. Uma das consequências desse processo é o escapismo, reforçado pela crise gerada pela pandemia de Covid-19. Este escapismo pode ser considerado um dos sintomas do mal-estar e do efeito de solidão na pós-modernidade.

Este trabalho será iniciado a partir do levantamento das obras desses autores e suas pesquisas citadas, para depois realizar um aprofundamento das teorias apresentadas.

1.2 Procedimentos metodológicos

Tomando autores da Sociologia, como Zygmunt Bauman (1998) e Hartmut Rosa (2019), juntamente com autores da Comunicação, como Marshall McLuhan (2016), além de autores da Psicanálise, como Sigmund Freud (2012) e Joel Birman (2012 e 2006), esta pesquisa pretende investigar um dos fenômenos que tem atingido a sociedade pós-moderna: a sensação de solidão.

Esta pesquisa pretende buscar uma visão interdisciplinar dessas três áreas, porém, partindo do pressuposto de que o uso dos meios digitais, ao invés de estar produzindo o desenvolvimento da coletividade mundial como projetava McLuhan (2016), está, na verdade, criando uma sensação de mal-estar, e principalmente de solidão.

Para conseguir desenvolver essa reflexão, pretende-se iniciar a pesquisa por meio de um levantamento teórico da literatura relativa ao problema. Por isso, esta pesquisa deverá ser exploratória e teórica. Assim será possível observar com detalhes tanto o objeto de estudo quanto as análises feitas sobre ele, tomando cuidado especial em relação aos documentos e toda bibliografia (livros, artigos e outros documentos) necessária para a compreensão do fenômeno da solidão na pós-modernidade.

2. Pós-modernidade

Os conceitos de modernidade e pós-modernidade são utilizados com frequência e para sentidos múltiplos, e a falta de consenso acaba por gerar diversas confusões. A presente



pesquisa não tem como objetivo criar um padrão internacional desses conceitos, entretanto, é preciso entendê-los para se refletir de onde se vem, onde se está e para onde se vai.

Você ganha alguma coisa e, em troca, perde alguma outra coisa: a antiga norma mantém-se hoje tão verdadeira quanto o era então. Só que os ganhos e as perdas mudaram de lugar: *os homens e as mulheres pós-modernos trocaram um quinhão de suas possibilidades de segurança por um quinhão de felicidade.* (BAUMAN, 1998, p. 10)

A vida contemporânea desenvolveu uma nova realidade, que resgata a ideia de Sigmund Freud (2012) sobre o advento da modernidade e o mal-estar desenvolvido, em relação às transformações ocorridas após a Revolução Industrial (BIRMAN, 2012). Segundo Zygmunt Bauman (1998) e corroborado por Joel Birman (2012), o mal-estar da modernidade se reorganizou e foi recriado na pós-modernidade.

Na modernidade, as pessoas ansiavam por liberdade, enquanto nos tempos atuais sentem as consequências de poder desfrutar de uma vida sem amarras. Porém, a sociedade pós-moderna não gosta da sensação de insegurança e incerteza que esta condição imprime nas relações sociais. A incerteza tomou o lugar da segurança, e o sujeito pós-moderno, segundo Bauman (1998), entrega sua liberdade de bom grado em troca de uma sensação de segurança.

As comunidades foram criadas com o objetivo de proporcionar segurança para os seus habitantes, por meio da liberdade individual e da obediência de regras. O surgimento destas é fruto da religião, conforme Dostoiévski desenvolve em **Os Irmãos Karamázov** (2013): “Sem imortalidade da alma, não há virtude, o que significa dizer: tudo é permitido” (DOSTOIÉVSKI, 2013, p. 99).

O escritor russo defende a ideia de Voltaire de que “se Deus não existisse, seria preciso inventá-lo”. O ser humano, aparentemente, tende a pensar que os indivíduos em uma sociedade precisam de limites bem estabelecidos para não sucumbirem ao caos. E era assim que a sociedade se comportava na modernidade.

A vida moderna também prometia libertar os homens e as mulheres da chamada “liberdade herdada” (BAUMAN, 1998). Cada indivíduo tinha um projeto de vida bem definido, inclusive para sua identidade. A pós-modernidade está no caminho contrário, baseando-se na ideia de que “a existência precede a essência”, de Jean-Paul Sartre. Este contexto impossibilita a realização dos projetos de vida individuais, uma vez que o terreno se tornou

extremamente incerto e em constante mudança. O sujeito pós-moderno, assim como seu antecessor, se vê frustrado: “O que a modernidade se pôs a destruir tem o seu dia de doce vingança.” (BAUMAN, 1998, p. 101).

As utopias modernas diferem nos meios e concordam nos fins: o “mundo perfeito” seria um que permanecesse para sempre idêntico a si mesmo, um mundo em que a sabedoria hoje aprendida permaneceria sábia amanhã e depois de amanhã, e em que as habilidades adquiridas pela vida conservariam sua utilidade para sempre. A crise existencial do ser humano é um ciclo vicioso entre a promessa de um remédio milagroso para os males humanos e a incapacidade de determinar qual é a dose certa para curar essas imperfeições (BAUMAN, 1998). Em um mundo dominado pela incerteza, é impossível determinar o que vai acontecer. Mas, graças ao padrão percebido, pode-se dizer *como* vai acontecer. Agora, outra coisa que também sempre está presente em todos os mundos, é o mal-estar.

3. Mal-estar

Na pós-modernidade, as comunidades tornaram-se virtuais, fazendo com que os laços possuam um caráter frágil e efêmero. Conforme Bauman destaca em seu livro **Amor Líquido: Sobre a fragilidade dos laços humanos** (2004), agora os laços acontecem em redes, não mais em comunidades. As chamadas “conexões” buscam afetos momentâneos e efêmeros, uma vez que se vive em um mundo em constante movimento, onde as pessoas têm medo de ficarem estagnadas: um mundo em aceleração, como afirma Hartmut Rosa (2019). Portanto, a segurança, aparentemente, foi abandonada, e o que se tem hoje são pessoas acreditando que são livres para fazer o que bem entenderem. Todavia, elas esquecem das consequências dessa busca desesperada pela criação ou invenção de uma identidade baseada na incerteza e no individualismo. Este desapego pelo outro, em nome de uma liberdade inventada pela modernidade, está causando o enfraquecimento das relações humanas, um esfacelamento da alteridade, o que, para esta reflexão, ao invés de trazer uma sensação de bem-estar, está fortalecendo o mal-estar da pós-modernidade, principalmente em relação à questão da solidão.

Outro ponto desenvolvido por Bauman (1998) é o de que o mal-estar pós-moderno, gerado pela busca pela criação de identidade, evoluiu para a não fixação desta criação, ou seja, o sujeito pós-moderno precisa lutar para criar uma identidade, mas não pode prender-se a ela. Por quê? Porque em um mundo dominado pela incerteza, onde a nova ordem é a de constante evolução e não a de manutenção, a arte de esquecer tornou-se mais importante do que a de memorizar: “Neste mundo, tudo pode acontecer e tudo pode ser feito, mas nada pode ser feito uma vez por todas (...)” (BAUMAN, 1998, p. 36).



Enquanto isso, o mercado consumidor se molda para atender as novas necessidades. E os meios que são mais eficazes na nova dinâmica da ordem, são os digitais.

4. Meios Digitais

Durante sua palestra no encontro internacional **Educação 360** (O Globo, 2015), Zygmunt Bauman disse que “Há uma crise de atenção”, se referindo à pós-modernidade. A habilidade de estar focado foi substituída pela habilidade de receber informações curtas e sobrepostas. A prova disso é uma pesquisa da **Microsoft Canada** (2015), que concluiu que a concentração das pessoas vem caindo muito: em 2000, a média era de 12 segundos; hoje, a média caiu para 8 segundos. Consequentemente, os conteúdos produzidos pelos profissionais do ramo digital fazem jus às relações humanas e são frágeis e efêmeros. Só que tudo isso é agravado por um inimigo já conhecido pelo cérebro humano: o vício em dopamina.

Os algoritmos foram aprimorados para prender a atenção do usuário e gerar engajamento (ações ativas do usuário em uma rede social, como cliques, curtidas, comentários, entre outras). Quando o usuário está *scrollando* (rolando) o *feed* (página inicial), que antes era organizado de forma cronológica e agora de acordo com as preferências do usuário, ele recebe descargas de dopamina. Para entender como isso ocorre, é preciso se atentar ao princípio do prazer para Freud: o ser humano busca prazer e, ao mesmo tempo, o evitamento da dor. Dessa forma, os usuários dos meios digitais se aproveitam do fato destes proporcionarem conteúdos fúteis e que podem ser facilmente digeridos (BIRMAN, 2006), para preencher o tempo. Tal comportamento pode ser observado em diversas situações do cotidiano do usuário, seja na fila do supermercado, no banheiro, deitado na cama... E analisando uma pesquisa sobre o uso de aparelhos celulares entre estudantes universitários (EMANUEL, 2013), que revela que 9,44% dos participantes tiveram um aumento da emoção positiva quando assistiram um vídeo no *feed*, conclui-se que a incerteza do que vem a seguir torna o *feed* infinito e divertido. Além disso, em um estudo publicado pela revista científica **NeuroImage** (2021), os pesquisadores submeteram 30 participantes à duas categorias de vídeos do **TikTok**: personalizados pelo algoritmo e genéricos. E o resultado foi surpreendente. A área tegmental ventral (ATV), que é um dos principais centros dopaminérgicos do cérebro e é considerado o início de seu circuito de recompensa, mostrou maior ativação durante a exibição dos vídeos personalizados pelo aplicativo. Esta área é a responsável por liberar a dopamina e fazer com que ela chegue ao córtex pré-frontal; gerando

a sensação de prazer. Ou seja, o usuário de **TikTok** é exposto a inúmeras imagens gratificantes que são apresentadas por meio de vídeos curtos com edições aceleradas e músicas populares. Em seguida, o indivíduo remete o que ele está assistindo à memórias afetivas, podendo ser por cor, movimento e/ou som. Com isso, ele se sente feliz, alegre e satisfeito. Entretanto, esta saciedade não dura muito, já que as doses de dopamina precisam ser cada vez maiores para proporcionarem a mesma sensação de prazer. Portanto, fica evidente que o usuário dos meios digitais busca compulsivamente por conteúdos que sejam idênticos a ele próprio. E o algoritmo, em parceria com os criadores de conteúdo, trabalha com esmero para que ele nunca encontre.

É importante ressaltar que a Internet não possui apenas aspectos negativos, como pode parecer pelo que foi dito até agora. O que acontece é que todo bônus tem um ônus. Um ponto positivo que pode ser observado é o de que os meios digitais beneficiam o ser humano criando uma extensão da percepção do sujeito (MCLUHAN, 2016); ampliando a possibilidade de contatos. Afinal, jamais foi vista uma facilidade tão grande ao acesso à informação como nos dias de hoje. Contudo, ao mesmo tempo que os meios digitais estendem a percepção, parecem enfraquecer os vínculos sociais; produzindo uma sensação não de completude, mas de solidão.

O sujeito pós-moderno nada em um mar de informações, vislumbrando um farol à distância que promete respostas para todas as perguntas, mas é sufocado pela escuridão das águas incertas deste oceano. O que acaba por entorpecer neste processo não é a busca por informações de esclarecimento e emancipação, mas sim a busca por algo que agrade e se encaixe às expectativas iniciais. Tal procura torna-se tóxica no sentido de ser uma busca imaginária, idealizada e não realista, uma vez que se procura algo com que se identificar, algo idêntico a si mesmo. A consequência dessa busca por algo agradável ao próprio gosto acaba por gerar bolhas de informação que são como bolsões de ar em uma caverna. Nestes refúgios digitais, a diversidade de ideias é substituída por informações que agradam o gosto não só de um indivíduo, mas de uma comunidade; gerando alienação e não libertação. Por serem locais seguros e lotados de certezas aparentes, os membros dessas comunidades sentem-se confortáveis para passar cada vez mais e mais tempo imersos nas bolhas das quais fazem parte. E como os ambientes digitais são extremamente segmentados, todos usuários fazem parte de alguma bolha.

Por conseguinte, o uso excessivo dos meios digitais causa duas problemáticas essenciais: altera o comportamento normal e tenta compensar a dificuldade de adaptação no espaço social real. A primeira apresenta a dúvida de se o ambiente digital cria vícios/compulsões ou apenas evidencia transtornos preexistentes. Para isso, primeiro é preciso verificar como o conteúdo é basicamente apresentado (texto e imagem). Em relação



ao texto, o usuário tende a preferir consumir conteúdos fúteis, ou seja, conteúdos que não exijam que ele reflita sobre assuntos que possam causar mal-estar e que possam ser simplesmente engolidos (BIRMAN, 2006). Sobre a imagem, esta enfraquece a capacidade de imaginação, tendo em vista que tudo que se pensa e se imagina já está ali seduzindo e não é preciso se esforçar para realizar o exercício da imaginação (CERTEAU, 1994). Assim, fica evidente que nessa primeira problemática, a Internet possui um papel determinante para acionar gatilhos em pessoas que possuem predisposições para compulsões, e até mesmo criar vícios. A segunda problemática acaba por ser uma consequência da primeira, pois toda essa teia de recompensas que é gerada através dos estímulos apresentados, altera o sistema de recompensa do cérebro; tornando o indivíduo viciado em dopamina, o hormônio do prazer. O cérebro do sujeito que abandona o mundo real para viver em um mundo de fantasia busca eliminar o mal-estar de não se encaixar na realidade, e se contenta com as recompensas de dopamina que os meios digitais proporcionam. Contudo, o estímulo de ontem não vai satisfazê-lo hoje, é preciso aumentar a dosagem. Este aumento, com o passar do tempo, causa o mal-estar da solidão porque muda a personalidade do humano pós-moderno, o qual procura desesperadamente pela criação de uma identidade. Concluindo, o ambiente virtual altera o comportamento normal, desencadeando em uma busca excessiva por recompensas neurais e, consequentemente, cria pessoas viciadas e que se sentem ainda mais sozinhas.

Um fenômeno curioso que exemplifica o que foi dito no parágrafo anterior é a *nomofobia*. A origem do termo deriva do inglês *no mobilephobia*, que significa sem telefone móvel. Trata-se de uma angústia que é sentida quando um indivíduo está sem o seu celular e não consegue se comunicar. Segundo um estudo da empresa de segurança inglesa **Securenvoy**, em 2012 (MANNO e ROSA, 2018), cerca de 76% dos jovens britânicos sofriam desse transtorno. Os sintomas envolvem ansiedade e ataques do pânico, levando aos efeitos colaterais clássicos de dependência: náuseas, taquicardia, sudorese, dores no peito e tonturas.

No artigo de John Cacioppo e Stephanie Cacioppo de 2016, publicado no jornal El País de 13 de abril de 2016, os autores alertavam sobre uma nova epidemia global: a solidão. Nesse artigo, baseado em uma pesquisa iniciada em 2002, os autores afirmam que uma em cada quatro pessoas entrevistadas expressavam a sensação de solidão. Pensando em uma dimensão global, calculando que a população mundial está chegando próximo a 8 bilhões de pessoas, então, levando em consideração a proporção indicada pela pesquisa, cerca de 2 bilhões de pessoas devem sentir a solidão de forma intensa e constante. Nesse sentido concorda-se com Cacioppo e Cacioppo (2016), realmente o mundo vive uma epidemia de solidão. (DUGNANI, 2023, p. 31 e 32)

Assim sendo, percebe-se que os meios digitais ao mesmo tempo que conectam, geram solidão. É evidente que uma das várias explicações para este fenômeno é o mal-estar da pós-modernidade, a predisposição do cérebro humano ao vício em dopamina e o algoritmo das plataformas digitais, que trabalha com afinco para que o sujeito pós-moderno passe cada vez mais tempo em seu domínio, e é indiferente à saúde mental do usuário.

5. Solidão

A origem essencial da solidão é o medo de amar. Trata-se de estado mental de isolamento, que é atrelado aos sentimentos de culpa, hostilidade e insegurança, e resulta no bloqueio da comunicação com os outros. Os motivos pelos quais alguém se sente sozinho são variados e um ponto muito propagado pelo senso comum é o de que solidão é o mesmo que estar sozinho, o que não é verdade. A solidão é sentida mesmo em lugares densamente ocupados. Portanto, não tem necessariamente ligação com a presença ou não de outros seres humanos. Isto pode ser observado, por exemplo, pelo fato de os indivíduos passarem pelo processo de separação logo no nascimento e, mesmo assim, terem uma experiência saudável com a solidão. Este fenômeno é conhecido como “solitude”, que significa o mesmo que solidão, só que sem a ideia de sofrimento. Entretanto, parece que história se repete:

O Século da Solidão, no entanto, não começou no primeiro trimestre de 2020. Quando a pandemia de Covid-19 teve início, muitos de nós já se sentiam solitários, isolados e desagregados havia um bom tempo. (HERTZ, 2021, p. 5)

Outra passagem extremamente interessante do livro **O Século da Solidão** (2021), de Noreena Hertz, que exemplifica o que foi dito acima, é o surgimento da empresa **Rent-a-Friend**, que significa “alugue um amigo”. E o serviço oferecido é literalmente este: você aluga uma pessoa, por determinado período, para ser sua amiga. “É um sinal dos nossos tempos que hoje eu possa contratar uma companhia com a mesma facilidade com que compro um *cheeseburger*.” (HERTZ, 2021, p. 5). Tal crítica já era observada por Zygmunt Bauman: “Os ‘demônios interiores’ desse tipo de sociedade nascem dos poderes de sedução do mercado consumidor.” (BAUMAN, 1998, p. 54).

Os fenômenos observados por ambos os autores são alarmantes. Em todo o mundo, pessoas se sentem solitárias em larga escala. Para comprovar tal fato, é preciso analisar alguns dados unificados no **Século da Solidão** (HERTZ, 2021): nos Estados Unidos, três em cada 5 norte-americanos se consideravam sozinhos; na Alemanha, dois terços da população



acreditavam que a solidão era um problema grave; quase um terço dos holandeses admitiu ser solitário; na Suécia, quase um quarto da população afirmou se sentir solitário com frequência; no Reino Unido, o problema havia se tornado tão grave em 2018 que o primeiro-ministro chegou a nomear um Ministro da Solidão; os dados da Ásia, da Austrália, da América do Sul e da África eram igualmente preocupantes. A autora evidencia, ainda, que, no Japão, os crimes cometidos por pessoas com mais de 65 anos quadruplicaram nos últimos dois séculos (Bloomberg, apud. HERTZ, 2021, p. 6). Koichi Hamai, professor da **Universidade Ryukoku**, que estudou o fenômeno de presos idosos, acredita que um número significativo de mulheres idosas escolhe a prisão como forma de escapar do isolamento social que sentem (BBC News, apud. HERTZ, 2021, p. 6). As consequências disso envolvem tanto a saúde mental quanto a física, conforme também apontado por Hertz (HOLT-LUSTAD, apud. HERTZ, 2021, p. 7): pesquisas mostram que a solidão é pior para a nossa saúde quanto não praticar exercícios, ser alcoólatra e duas vezes mais prejudicial do que ser obeso; estatisticamente, a solidão é equivalente a fumar quinze cigarros por dia. Assim sendo, fica evidente que a solidão afeta individualmente os solitários. Agora, chegou a hora de pensar, principalmente por meio da política e da economia, como os solitários afetam o coletivo.

Primeiro, é necessário entender as causas. Dentro do espectro da solidão, existe a ramificação da falta de pertencimento (percepção de quando alguém não se sente parte de uma comunidade, família, grupo ou nação). Este sentimento vai muito além de se sentir socialmente isolado ou de não ter laços comunitários, pois trata-se de uma necessidade emocional humana: a aceitação. O indivíduo que não se sente ouvido e compreendido sente-se como um marginal, um intruso, e uma das várias explicações para isto, é o abandono econômico, seja daqueles que estão completamente fora do mercado ou até mesmo daqueles que “trabalham e trabalham, e não chegam a lugar algum”. “Este foi o grande feito de Trump: convencer tantas pessoas de que ele se importava.” (HERTZ, 2021, p. 25). Nestes casos, ocorre uma forte perda de *status* e estima e desvalorização da importância da comunidade, chegando ao ponto de o indivíduo ir em busca de alguma solução milagrosa para a sua situação de miséria. E é aí que mora o problema.

Os grandes líderes globais diferem e muito dos políticos comuns pelo fato de entenderem como ninguém como a engrenagem do cérebro humano funciona. Eles compreendem o quão importante é o pertencimento e como podem usá-lo ao seu favor. Para isso, apoiam-se em discursos extremistas. Um grande exemplo disso foi a campanha de 2016 de Donald Trump: “Tornar a América Grande de Novo” (HERTZ, 2021, p. 26). Acabar com a dinastia republicana não era uma tarefa nada fácil. Então, Trump decidiu olhar para quem?

Para os abandonados, para os excluídos, para todos que se sentiam de alguma forma traídos pelos Estados Unidos e/ou pelo mundo. Estes nutriram, durante muitos anos, sentimentos de ódio que possuem as mais variadas origens. Alguns não conseguiram se recuperar da Crise de 2008, outros não apoiavam a crescente dos direitos LGBTQIA+ dos últimos anos por motivos religiosos, enquanto mais alguns foram vítimas do aumento dos crimes violentos no EUA em 2015, conforme relatório do **FBI** (2016)... Esse terreno de ódio era extremamente fértil e bastava o candidato republicano plantar uma única semente, que uma grande flor floresceria. Ou melhor, um grande muro.

“The Wall” (O Muro), a extensão da barreira México-Estados Unidos que foi prometida e construída por Trump em sua primeira campanha, é a personificação do sujeito pós-moderno solitário: alguém aberto à liquidez *on-line*, mas fechado em seu quarto para laços reais. Neste caso, a imigração foi a arma utilizada pelo ex-presidente de extrema-direita para criar um discurso de exclusão racial, religiosa e nacionalista; gerando pertencimento nos americanos que se sentiam abandonados, excluídos e/ou solitários. Ele entregou, com muita astúcia, doses de extremismos ideológicos para uma sociedade que não pertence e que clama por um milagre. Tudo isso com o apoio de inúmeras *fake news*, como em 8 de julho de 2015, quando Trump, em um programa de televisão, acusou o México de enviar estupradores e outros criminosos para os Estados Unidos (BBC, 2015). Para alguns, oferta e demanda. Para outros, perversidade humana. Esse é um exemplo clássico de tribalismo, o qual exemplifica bem os perigos que os solitários podem causar no coletivo.

Assim, fica claro que a solidão é um problema global gravíssimo, que independe de renda, sexo, idade ou nacionalidade, e que, no contexto atual, é ninada por uma canção hipnotizante dos meios digitais; fazendo com que a pós-modernidade sonhe acordada com seu mal-estar.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A motivação para escrever esta pesquisa surgiu de um sujeito pós-moderno que não entendia os porquês de sentir um mal-estar nauseante durante toda a sua existência. O objetivo nunca foi encontrar todas as respostas, ainda mais para um problema que ainda nem teve todas as suas consequências expostas pelo tempo. O que se buscava era apenas um pouco de clareza. E ela foi conquistada.

Por isso, essa reflexão começou pela diferenciação da modernidade e da pós-modernidade, para se entender onde o sujeito pós-moderno se encontra e onde pretende chegar. Com isso, foi possível perceber que se vive em um mundo incerto e que, por isto, não se consegue saber o que vai acontecer, mas se sabe *como* vai acontecer graças ao



padrão percebido de falsa sensação de liberdade, e graças à onipresença dos mal-estares nas sociedades. Observa-se, também, como o mal-estar se reorganizou na pós-modernidade e tornou-se a criação e não manutenção de identidade(s); enfraquecendo os laços humanos e gerando a sensação de solidão que assola o mundo atual. Tudo isso graças ao trabalho árduo dos meios digitais para prender a atenção dos usuários por meio de algoritmos, se aproveitando da predisposição do cérebro ao vício em dopamina, e alterando o comportamento normal humano; criando viciados solitários. E para finalizar, a pesquisa refletiu sobre o que é solidão e quais são suas consequências, tanto no indivíduo quanto no coletivo.

Dessa forma, conclui-se que o usuário dos meios digitais é uma metáfora do processo paradoxal que se instaura na pós-modernidade: embora o sujeito possa se conectar com o mundo todo a todo instante, devido às suas relações líquidas e efêmeras, não consegue preencher o vazio que a solidão virtual acaba por causar.

7. Referências

ALFANO, B. **‘Há uma crise de atenção’**. O Globo. 2015. Disponível em: https://oglobo.globo.com/brasil/educacao/ha-uma-crise-de-atencao-17476629?utm_source=Facebook.

ASAKUMA M. **“Japan’s Jails a Sanctuary for Seniors”**. NHK World. 25 de dezembro de 2019, disponível em: <<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/news/backstories/761/>>.

AZAMBUJA, D. C. Solidão e Pós-modernidade. São Paulo, SP: **IDE**, 2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ide/v35n54/v35n54a08>

BAUMAN, Z. **Amor Líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos**. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.

BAUMAN, Z. **O Mal-Estar da Pós-Modernidade**. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.

Bíblia Sagrada. Rio de Janeiro: Encyclopaedia Britannica, 1980.

BIRMAN, J. **Arquivos do mal-estar e da resistência.** Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2006.

BIRMAN, J. **O Sujeito Contemporâneo.** Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2012.

CACCIOPO, J. & CACCIOPO, S. **Solidão, uma nova epidemia.** EL PAÍS. 13 de abril de 2016. Disponível em: https://brasil.elpais.com/brasil/2016/04/06/ciencia/1459949778_182740.html.

CERTEAU, M. **A Invenção do Cotidiano.** Petrópolis: Vozes, 1994.

DOSTOIÉVSKI, F. **Os Irmãos Karamázov.** São Paulo: Editora Martin Claret, 2013.

DUGNANI, P. Meios de Comunicação, Extensão, Escapismo e Isolamento social: Os paradoxos da comunicação nas relações sociais pós-Covid. **Revista de Ciencias de la Comunicación e Información**, [S. l.], v. 28, p. 24–37, 2023. DOI: 10.35742/rcci.2023.28.e279. Disponível em: <https://www.revistaccinformacion.net/index.php/rcci/article/view/279>. Acesso em: 2 ene. 2023.

EMANUEL, R. The American college student cell phone survey. **College Student Journal**. 47. 75-81. 2013. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/312324225_The_American_college_student_cell_phone_survey.

FOIS-BRAGA, H. e BRUSADIN, L. B. Entre as solidões da casa e do mundo: recolhimentos e acolhimentos domésticos de si e dos outros em época de COVID- 19. 2020. **Revista Interdisciplinar de Turismo e Território.** Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7869334>.



FREUD, S. **Obras Completas, volume 18**. São Paulo: Companhia das Letras. 2012.

GAUSBY, A. **Attention Spans, Consumer Insights, Microsoft Canada**. Canada. 2015.
Disponível em: <https://dl.motamem.org/microsoft-attention-spans-research-report.pdf>.

HERTZ, N. **O Século da Solidão. Restabelecer conexões num mundo fragmentado**. Rio de Janeiro: Record, 2021.

HOLT-LUNSTAD J, SMITH T.B., LAYTON, J.B. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. **PLoS Med**. 2010 Jul 27;7(7): e1000316. doi: 10.1371/journal.pmed.1000316.

HOLT-LUNSTAD, J. **Social Relationships and Mortality Risk**. 2010 Jul 27;7(7): e1000316.
doi: 10.1371/journal.pmed.1000316, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20668659/>.

HOLT-LUNSTAD, J. The Potential Public Health Relevance of Social Isolation and Loneliness: Prevalence, Epidemiology, and Risk Factors. **Public Policy & Aging Report**. Volume 27, Issue 4, 2017, Pages 127–130, <https://doi.org/10.1093/ppar/prx030>.

Jailed for Stealing Grapes: The Motives of Japan's Elderly Inmates. BBC News. 18 de fevereiro de 2019. Disponível em: <https://www.bbc.com/news/worldasia-47197417>.

Japan's Prisons Are a Haven for Elderly Women. Bloomberg. 16 de março de 2018.
Disponível em: <https://www.bloomberg.com/news/features/2018-03-16/japan-s-prisons-are-a-haven--for-elderly-women>.

MANNO, M. V. M. e ROSA, F. C. M. Dependência da Internet: sinal de solidão e inadequação social? **Polêmica**. 2018. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/polemica/article/view/37793>.

MCLUHAN, M. **Os Meios de Comunicação Como Extensão do Homem**. São Paulo: Cultrix, 2016.

NOACK, R. **Isolation is rising in Europe. Can loneliness ministers help change that?** Washington Post, 2 de fevereiro de 2018, disponível em: <https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2018/02/02/isolation-is-rising-in-europe-can-loneliness-ministers-help-change-that/>.

PIETERS, J. **Over a Million Dutch Are Very Lonely**. NL Times, 21 de setembro de 2017. Disponível em: <https://nltimes.nl/2017/09/21/million-dutch-lonely>.

ROSA, H. **Aceleração A transformação das estruturas temporais na Modernidade**. São Paulo: Unesp, 2019.

SAKAMOTO, C. K., SILVEIRA, I. O. **Como fazer Projetos de Pesquisa**. São Paulo: Paulus, 2014.

SÁNCHEZ, N. **Três fobias sociais que aumentarão depois do confinamento (e quando é normal ter medo)**. El País. 2020. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/buenavida/2020-05-18/tres-fobias-sociais-que-aumentarao-depois-do-confinamento-e-quando-e-normal-ter-medo.html>.

SU, C., ZHOU, H., GONG, L., TENG, B., GENG, F., HU, Y. Viewing personalized video clips recommended by TikTok activates default mode network and ventral tegmental area. **Neuroimage**. 2021 Aug 15;237: 118136. doi: 10.1016/j.neuroimage.2021.118136. Epub 2021 May 2. PMID: 33951514.

TAYLOR, B. **Are We More Lonely than Our Ancestors?** BBC Radio 3: Free Thinking, 2019. Disponível em: <https://www.bbc.co.uk/programmes/articles/2hGYMPLFwx5lQyRPzhTHR9f/are-we-more-lonely-than-our-ancestors>.



Two Thirds of Germans Think the Country Has a Major Loneliness Problem. The Local (Alemanha), 23 de março de 2018. Disponível em: <https://www.thelocal.de/20180323/two-thirds-of-germans-think-the-country-has-a-major-loneliness-problem>.

Univision dumps Donald Trump over Mexico remarks. BBC. 2015. Disponível em: <https://www.bbc.com/news/world-us-canada-33279933>.

U.S. Department of Justice – Federal Bureau of Investigation: Crime in the United States, 2015. Released Fall 2016. Disponível em: https://ucr.fbi.gov/crime-in-the-u.s/2015/crime-in-the-u.s.-2015/offenses-known-to-law-enforcement/violent-crime/violentcrimemain_final.pdf.