



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO
PUBLICIDADE E PROPAGANDA

**ESTÉTICAS DA SOLITUDE:
GÊNERO, EXPERIÊNCIA E
EMOÇÕES NA NARRATIVA
DIGITAL DE MULHERES**

JULIA DE SÁ RAMOS

Rio de Janeiro

2024



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO
PUBLICIDADE E PROPAGANDA

**ESTÉTICAS DA SOLITUDE:
GÊNERO, EXPERIÊNCIA E
EMOÇÕES NA NARRATIVA
DIGITAL DE MULHERES**

Monografia submetida à Banca de
Graduação como requisito para obtenção
do diploma de Comunicação Social –
Publicidade e Propaganda.

JULIA DE SÁ RAMOS

Orientador(a): Professor Ribamar José de Oliveira Junior

Rio de Janeiro

2024

FICHA CATALOGRÁFICA

CIP - Catalogação na Publicação

Ramos, Julia
Estéticas da Solitude: gênero, experiência e
emoções na narrativa digital de mulheres / Julia
Ramos.
Rio de Janeiro, 2024.
53 f.

Orientador: Ribamar Oliveira.
Trabalho de conclusão de curso (graduação) -
Universidade Federal do Rio de Janeiro, Escola
da Comunicação, Bacharel em Comunicação Social:
Publicidade e Propaganda, 2024.

1. Solitude. 2. Emoção. 3. Rede social.
4. Identidade. I. Oliveira, Ribamar,
orient. II. Título.

Elaborado pelo Sistema de Geração Automática da UFRJ com os dados
fornecidos pelo(a) autor(a), sob a responsabilidade de Miguel Romeu Amorim Neto -
CRB-7/6283.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO

FOLHA DE APROVAÇÃO

A Comissão Examinadora, abaixo assinada, avalia a Monografia **Estéticas da Solitude: gênero, experiência e emoções na narrativa digital de mulheres** elaborada por Julia de Sá Ramos.


Monografia examinada:

Rio de Janeiro, no dia 19/12/2024

Comissão Examinadora:


Orientador: Prof. Dr. Ribamar José de Oliveira Junior

Doutor em Comunicação e Cultura pela Universidade Federal do Rio de Janeiro
Universidade Federal do Rio de Janeiro

Documento assinado digitalmente
 RIBAMAR JOSE DE OLIVEIRA JUNIOR
Data: 19/12/2024 19:51:29-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr Cristiano Henrique Ribeiro dos Santos

Doutor em Comunicação e Cultura pela Universidade Federal do Rio de Janeiro
Universidade Federal do Rio de Janeiro

Documento assinado digitalmente
 CRISTIANO HENRIQUE RIBEIRO DOS SANTOS
Data: 26/12/2024 18:42:31-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof(a). Amanda Cíntia Medeiros e Silva

Doutora em Comunicação e Cultura pela Universidade Federal do Rio de Janeiro
Universidade Federal do Rio de Janeiro



Rio de Janeiro

2024

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais por todo amor, cuidado e dedicação. Por acreditarem e me fazerem acreditar desde sempre, pela coragem. Obrigada por priorizarem minha educação e me ensinarem o valor dela.

Agradeço ao meu irmão, Alexandre Junior, pelo apoio e convívio diário. Obrigada por ser meu companheiro de vida.

Agradeço aos meus amigos – Duda, João, Milene e PH – por tornarem todos os trabalhos acadêmicos possíveis e deixarem minha caminhada na ECO mais leve e divertida.

Ao “wow e céu” por se fazerem presentes desde a escola, por serem como irmãs.

As minhas avós, Xixa e Nazareth, pela inspiração de vida.

Ao meu amor e namorado, Yan, por escutar cada frase mesmo sem entender, pelo interesse, incentivo e por sempre me escutar. Obrigada pelo amor e pelo acolhimento.

Agradeço ao meu orientador, Ribamar, por tornar esse projeto possível e não me deixar desistir.

Por fim, agradeço ao corpo docente da ECO, especialmente ao professor Cristiano pela parceria e Tati Leal por me apresentar o estudo das emoções.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Comunicação Social – Publicidade e Propaganda). Rio de Janeiro: ECO/UFRJ, 2024.

RESUMO

Ressignificando a solidão pelo seu viés positivo, a solidade nasce do desejo de abraçar e enaltecer esse momento de possibilidade de autoconhecimento e satisfação pessoal. Neste projeto, portanto, analisaremos a relação entre os sistemas de expressão de uma emoção e os sistemas de expressão da identidade no espaço digital, especialmente nas redes sociais, com o objetivo de compreender de que maneira a solidade é apresentada no Instagram para além do relato de uma experiência emocional.

Palavras-chave: solidade; emoção; redes sociais; identidade

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURAS

Figura 01 – “Não é do dia pra a noite, mas se você não começar, não será...”	28
Figura 02 – Perfil @umtemposozinha	38
Figura 03 – “Em vez de ficar triste por estar sozinha, que tal pensar em:”	40
Figura 04 – Perfil @marcelaceribelli	43
Figura 05 – Episódio “A sobrecarga da mulher salvadora”	44
Figura 06 – Episódio “Florescendo na autoconfiança”	45
Figura 07 – Perfil @behappy.lu	47
Figura 08 – “Coisas que eu diria pra meu eu de 21 anos aos 31 anos”	49
Figura 09 – “Você chegou aos 30 e percebeu que...”	49

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
1. ESTRUTUTURA DE SENTIMENTO NOS ESTUDOS CULTURAIS	12
1.1. Afetos e comunicação.....	12
1.2. Emoções, gênero e poder.....	16
2. CULTURA DA CONVERGÊNCIA	20
2.1. O Show do Eu.....	21
2.2. Positividade e redes sociais: a sociedade do cansaço e o formato 24/7.....	25
2.3. O testemunho e as narrativas de solitude.....	30
3. ESTÉTICAS DA SOLITUDE	36
3.1. Identidade Digital da Solitude: Nancy Santos.....	37
3.2. Identidade Digital da Solitude: Marcela Ceribelli.....	42
3.3. Identidade Digital da Solitude: Lu de Sousa.....	46
CONSIDERAÇÕES FINAIS	51
REFERÊNCIAS	52

INTRODUÇÃO

O surgimento e consolidação das redes sociais como parte do cotidiano dos indivíduos inaugurou uma série de novas emoções, hábitos e comportamentos dentro da sociedade. A vida pública e privada se entrelaçam de maneira cada vez mais intensa, formando uma linha tênue entre intimidade e exposição. Dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2022) apontam que no ano de 2022, 98,9% de brasileiros com mais de 10 anos de idade acessaram a internet por meio de telefone móvel, sendo 83,6% com a finalidade de utilizar as redes sociais¹. Dessa forma, essas interações virtuais produzem interferências significativas nos processos de socialização e construção de identidade, uma vez que as redes sociais são ferramentas de compartilhamento massivas e potentes, que de um dia para o outro podem transformar anônimos em celebridades.

Diante disso, grande parte desses conteúdos são relatos pessoais, em que são postadas experiências com riquezas de detalhes. Especialmente no Instagram, com o advento do story, a captura e compartilhamento de momentos em tempo real, seja em formato de vídeos ou fotos, tornou-se rotina. Os usuários, portanto, mostram-se em busca de produzir conexões com seus seguidores, principalmente através de elementos de identificação. A popularização das trends e das comunidades, por exemplo, evidencia a necessidade dos indivíduos de se organizarem em núcleos a partir de seus pontos de paridade, uma vez que as trends nada mais são do que experiências comuns entre os usuários, sendo muitas delas voltadas para expressões emocionais.

Nesse sentido, este trabalho se preocupa em analisar a forma com que a solidão – visão otimista da solidão – aparece nesse contexto, entendendo quais são os elementos comuns destas demonstrações emocionais e de que maneira podemos compreendê-las para além de um relato, relacionando-as com a construção da “personalidade” (Sibilia, 2007) do indivíduo no espaço digital. Acerca dos objetivos, temos como necessidade compreender quem são os sujeitos que compartilham a vivência da “solidão” no Instagram, como se dá o processo de construção de identidade relacionado à solidão nesse espaço através das ferramentas utilizadas e, por fim, destrinchar o vínculo entre emoção e identidade dentro desse cenário. Para isso, utilizaremos a cartografia sentimental (Rolnik, 1989) como metodologia, que nos orientará a partir de um

¹ Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38307-161-6-milhoes-de-pessoas-com-10-anos-ou-mais-de-idade-utilizaram-a-internet-no-pais-em-2022>>

mapeamento de processos subjetivos e afetivos que envolvem o fenômeno analisado.

Em um primeiro momento, introduziremos o estudo das emoções de maneira generalizada, com foco numa perspectiva afetiva sobre o evento estudado e buscando compreender o papel das emoções enquanto potencializadoras de estruturas socioculturais e sua relação com as dinâmicas de visibilidade no Instagram. O capítulo 1 tratará da mudança de abordagem na forma de fazer pesquisa a partir da virada afetiva e a relevância desse momento para o projeto, visto que a integração dos afetos na pesquisa acadêmica é um deslocamento epistemológico que considera emoções e subjetividades como dimensões centrais para o entendimento de fenômenos sociais e culturais. Ao explorar esse momento, destacaremos os trabalhos dos autores Jean-Luc Moriceau e João Freire Filho por meio das suas reflexões sobre a centralidade dos afetos e emoções na produção de conhecimento e na organização de relações sociais, pois as emoções, frequentemente moduladas por discursos normativos, interagem com relações de poder e contextos culturais, moldando identidades e comportamentos. Assim, na conjuntura das redes sociais, essas dinâmicas são intensificadas, criando novas formas de representação emocional e performatividade, que se tornam centrais para analisar fenômenos como a solididade e a construção de vulnerabilidades digitais.

Já em um segundo momento, entenderemos os impactos do advento das redes sociais no cotidiano dos indivíduos, salientando as mudanças oriundas da cultura da convergência (Jenkins, 2006) e da sociedade do cansaço (Han, 2015). Com base no Sow do Eu (Sibilia, 2007), demonstraremos como as redes sociais transformam a intimidade em performance pública devido à espetacularização do eu, o que faz com que a validação social se torne central. Além disso, apresentaremos as implicações do formato 24/7 (Crary, 2016) em diálogo com os efeitos da sociedade do cansaço, como modelos que perpetuam a lógica do capitalismo, caracterizados pela disponibilidade constante e pela dissolução das fronteiras entre trabalho, lazer e consumo. Em seguida, abordaremos, também, textos do autor Igor Sacramento, que destacam a reconfiguração do espaço biográfico na cultura terapêutica e a centralidade do testemunho na cultura contemporânea a partir da ressignificação do sofrimento. Nesse sentido, o objetivo principal é apresentar os conceitos que orientarão o capítulo 3.

Por fim, fecharemos este trabalho com uma análise de três perfis do Instagram que abordam questões relacionadas à solididade, autoamor e autocuidado, ressaltando a maneira com que esses se posicionam quando se trata da solididade. O capítulo 3, portanto, busca compreender as identidades digitais da solididade em perspectivas diferente, sendo elas: a comunidade “Um Tempo Sozinha” idealizada pela publicitária Nancy Santos, o perfil da jornalista Marcela

Ceribelli – também criadora da comunidade “Obvious” - e o perfil da *podcaster* Lu Sousa, que ganhou visibilidade após seus vídeos dando conselhos às mulheres mais jovens. A ideia é, através da cartografia sentimental, compreender como essas três mulheres, que são de nichos diversos, se apresentam nas redes sociais e compartilham de características em comum quando se trata dessas expressões emocionais em um viés orientacional, devido ao fato dos seus conteúdos serem voltados para autoajuda e promoção de bem-estar. Ao final, entenderemos como essas influenciadoras utilizam de suas identidades digitais para promover reflexões e práticas de cuidado, criando espaços de identificação para suas audiências.

Dessa forma, mesmo que a perspectiva positiva da solidão não seja algo que surge na contemporaneidade, visto que a solidão é da natureza humana, o desejo da solitude enquanto um símbolo de independência é um sintoma comum da contemporaneidade. A satisfação com a própria companhia é uma necessidade tendo em vista as transformações na maneira como nos relacionamos e estabelecemos ideais de felicidade. Por isso, acredito que estudar a relação entre emoção e identidade nesse contexto seja de grande valia para a compreensão de uma das inúmeras mudanças sociais oriundas da ascensão das plataformas digitais.

1 ESTRUTURA DOS SENTIMENTOS NOS ESTUDOS CULTURAIS

A estrutura de sentimentos, proposta por Raymond Williams, é um conceito que busca compreender as sensibilidades, emoções e experiências vividas em um período histórico específico, mas que ainda não foram completamente articuladas por discursos dominantes ou institucionalizados. Ela se refere a modos emergentes de sentir e pensar que coexistem em tensão com valores tradicionais ou residuais, enfatizando que as transformações culturais não se limitam a ideologias explícitas, mas também se manifestam de forma implícita nas práticas cotidianas e na expressão artística.

Nos estudos culturais, a estrutura de sentimentos trouxe uma importante contribuição ao deslocar o foco das análises culturais para o caráter processual e vívido da cultura. Williams (2011) ampliou a compreensão do fenômeno cultural ao mostrar que ele não é estático, mas dinâmico e em constante evolução, permitindo analisar como as alterações sociais se revelam em práticas informais, na arte e na comunicação. Ao incorporar dimensões afetivas e emocionais à análise cultural, a teoria oferece uma visão mais aprofundada sobre como as sociedades se desenvolvem a partir de processos que moldam subjetividades e comportamentos ao longo do tempo, desvendando os sentidos implícitos que conectam a cultura às mudanças históricas.

1.1 Afetos e comunicação

Os afetos e a comunicação possuem uma relação de subordinação, uma vez que “nossa comunicação se realiza através dos afetos e sobre um fundo de afetos” (Moriceau, 2020, p. 23). As emoções e os sentimentos possuem um papel revelador para a pesquisa acadêmica, isto é, são experiências que se desdobram em outras experiências e atuam decisivamente na dinâmica social. Com a virada afetiva, o papel do pesquisador deixou de se limitar ao campo da observação e, através da experimentação, ele se torna sujeito participante do estudo, cuja presença em campo é tão importante quanto a produção de uma obra escrita. Em tese, é “menos uma questão de dissecar e mais de experimentar” (p. 24), trazendo uma nova compreensão de que os afetos e as emoções são fundamentais para a forma como as pessoas percebem o mundo, interagem e tomam decisões.

A obra de Jean-Luc Moriceau (2020), “Afetos na Pesquisa Acadêmica”, é um marco em discussões sobre a subjetividade e as emoções no contexto da pesquisa. Ele traz à tona um aspecto frequentemente negligenciado nos ambientes acadêmicos: o impacto dos afetos,

emoções e subjetividades nos processos de produção de conhecimento, ampliando as fronteiras do que é considerado legítimo e promovendo a produção científica plural, reflexiva e sensível.

Segundo o autor:

Na virada afetiva, a pesquisa não é apenas controlada pela teoria e pelos conceitos, estes são amplificados, questionados e colocados sob tensão pelos **afetos e perceptos**. É menos uma questão de dissecar e dissertar do que de experimentar o que estamos estudando. Não seguimos um método seguro mas deixamos que o encontro nos guie (o que, em contrapartida, exige um esforço de **reflexividade**). A pesquisa começa menos com a teoria e o pesquisador, e mais com o encontro com o outro, com o mundo e com o evento, com o que está vindo – e assim se volta não para temas previamente identificados, mas para o que no encontro é percebido como estranho, sutil, incompreensível, surpreendente, favorecendo momentos de extrema intensidade e significância. Ademais, a teoria não é apenas uma prerrogativa do pesquisador: os atores encontrados e os leitores contribuem ativamente para sua elaboração. A teoria é **menos confirmação do que colocação em movimento, menos busca do geral do que atenção ao singular** (que aponta para experiências universais). Antes de qualquer distanciamento, é a proximidade, o tocar, a experiência subjetiva, singular e plural que são privilegiados e que provocam a reflexão. O importante é tanto a presença no campo quanto uma obra de escrita, onde a presença viva e a mais contemporânea são colocadas em ressonância, em comunicação, com o passado e a memória, a cultura, os traumas, o imaginário. (Morceau, 2020, p. 24, grifo nosso)

Para desenvolver uma pesquisa a partir desta perspectiva, portanto, é necessário estar aberto às inúmeras possibilidades de experimentações e contextos. Entretanto, com a consolidação e penetração das redes sociais como parte do cotidiano dos indivíduos, levar em consideração os afetos e nos colocar em comunicação tornou-se uma tarefa não tão difícil, pois uma série de novas interações e comportamentos instaurados dentro da sociedade fortalecem a ideia de compartilhamento e estimulam a produção intensa de relatos. Ou seja, ao participar das dinâmicas das redes sociais, somos bombardeados por diversas possibilidades de representações da realidade, o que estreita a relação entre vida pública e privada e facilita a observação e participação ativa de determinada comunidade ou fenômeno.

A pesquisa guiada pelos afetos requer, ao mesmo tempo, não apenas uma abertura para o desconhecido, mas para a possibilidade de transformação, abalando crenças e teorias previamente definidas. Todavia, vale ressaltar que o autor é contra uma definição fechada de afeto, entendendo que o conceito nunca será totalmente contemplado, mas ele aponta uma diferenciação entre afeto e emoção, sendo a emoção algo que é familiar, que pode ser nomeado e reconhecido, e o afeto algo que está no campo da estranheza, o que não conseguimos identificar de imediato. O afeto, dessa forma, é abraçado enquanto um fenômeno singular e plural, singular porque acontece em uma situação específica, e plural devido ao sentido se dar numa dinâmica plural. “Assim, nós não sabemos o que é o afeto, mas ele vai se manifestar por intensidades, velocidades, desejos, abatimentos, de muitas variadas maneiras” (2020, p. 25).

Dessa forma, pensar com os afetos na pesquisa, para Moriceau, envolve três momentos principais, sendo o primeiro uma exposição, um contato com o campo, dedicado para a abertura em relação ao novo; já o segundo é o movimento, encontrar o que vai mudar a perspectiva do pesquisador, se deixando afetar de maneira mais pessoal; e o terceiro é a reflexividade, que resulta na construção de um texto, dedicado para o questionamento de métodos, trazer significação e importância ao que foi descoberto. Nesse caso, a ideia é que a pesquisa não seja reduzida “a uma sistematização de teorias e utilização de um caso para ilustrá-las”, sendo o afeto o ponto de partida do processo comunicativo, preservando a sensibilidade e o movimento, como explicado no trecho abaixo:

No âmbito da pesquisa acadêmica tradicional, institucionalizada, tudo é feito para não ser afetado: o método utilizado é para evitar o afetar-se, evitar a exposição, a abertura. Você vai seguir o método, quer dizer, você não estará aberto ao que vai acontecer. **Tudo em sua pesquisa está empurrando você não para mudar**, o objetivo é o de reencontrar a teoria, o objetivo é o de seguir com as instruções prescritivas e roteiros apontados como adequados, não é o de mudar. Habitualmente o objetivo consiste, em outras palavras, em ler bem a teoria e garantir os requisitos presentes no modelo através da qual você vai ser avaliado. Contudo, as pesquisas não se resumem a ler bem a teoria: precisamos usar a teoria para criar pensamento. O propósito e a abordagem do campo não são de se encaixar, ou ilustrar uma teoria, mas é destacar aqueles aspectos que privilegiam a reflexividade. Por isso, nós vamos tentando mudar a maneira usual de fazer pesquisa, e vamos ver que esse deslocamento em direção aos afetos vai mudar até o tipo de contribuição oferecida para a teoria, o modo de escrita e o próprio objeto da pesquisa pode até reconfigurar o estilo de vida do pesquisador. (Moriceau, 2020, p. 27)

Nesse sentido, o pesquisador, na pesquisa afetiva, não é apenas alguém que vai reproduzir e aplicar uma teoria já existente, mas o produtor de uma reflexividade que contribui efetivamente com o que vai ser analisado, por isso o “se deixar afetar” é tão crucial, dado que as subjetividades e experiências pessoais do sujeito são partes inseparáveis do processo investigativo. Sua conduta é reflexiva e crítica, consciente de que suas emoções fazem parte de uma dimensão importante que enriquece a compreensão do fenômeno estudado, uma vez que abraçar a vulnerabilidade como uma potência é fundamental para o aprofundamento do entendimento. Assim, existe um engajamento ético, que considera o impacto emocional que seu trabalho pode ter sobre si mesmo, os participantes e a audiência da pesquisa. Para além disso, é privilegiado um vocabulário que traz à tona elementos da sensorialidade, principalmente o “tocar” antes do “ver”, pois “a teoria, se voltarmos à sua etimologia, é uma questão de ver, é como um espetáculo: queremos que a teoria não filtre completamente a experiência, que antes de ver, de longe, o que está acontecendo, é preciso tocar, sentir a experiência, viver a experiência” (p. 30). Portanto, deixamos de lado o conceito de “safe

distance” e nos permitimos ao saber contaminado, à experimentação, possibilitando a criação de novos conceitos e de uma oportunidade de “tornar-se”.

A produção a partir dos afetos é, dessa maneira, caracterizada pelo caráter de relato, pela exposição de detalhes e pela posição do pesquisador como parte do fenômeno, e não como quem está “de fora”. Em formato de diário de campo, é interessante relacionar a pesquisa afetiva com a produção deste trabalho, visto que, atualmente no espaço digital os usuários são ao mesmo tempo consumidores e produtores de conteúdo, o que faz com que todos os indivíduos ativos estejam “afetando e se deixando afetar” numa rede de infinitas conexões e interações. Em um ambiente marcado pela expressão de sentimentos, como o Instagram, Twitter e outras plataformas, é possível compreender como essa exposição intensifica regulações sentimentais e comportamentais em comunidades específicas, aprofundando-se em mobilizações coletivas, cultura de influência ou até mesmo na construção de vulnerabilidades performáticas como parte da identidade digital. Portanto, ao incorporar os afetos na análise, o pesquisador adota uma postura ética reflexiva, reconhecendo que ele mesmo está inserido nesse ecossistema digital e promovendo uma leitura humanizada das redes sociais, a fim de valorizar não apenas o conteúdo explícito das postagens, mas também as camadas emocionais que as sustentam, como explicado abaixo:

Na reflexividade ética, há uma busca que não só transforma a teoria, mas também o pesquisador: permitir a agência dos afetos nos leva a encontrar algo dentro de nós que pode não ser belo: podemos sentir cólera, vergonha, medo, uma vez que somos instados a estar em contato direto com uma situação em que prevalece o desconhecido, o inquietante (Letiche & Lightfoot, 2014). Isso significa que a pesquisa perpassada e guiada pelos afetos deve acolher o “estrangeiro” em nosso pensamento, pois é ele que vai nos obrigar a pensar de novo, de outra maneira. A contribuição desse percurso está em fazer nascer algo novo por meio de um esforço do pensamento, um esforço de desconstrução. É preciso lembrar que desconstrução não é destruição. É um arranjo que nos permite desarticular pensamentos que se encadeavam sob certa lógica considerada “correta”, nos permite fazer tremer, mudar um pouquinho essa construção, para que outras construções sejam possíveis. Não pode haver certeza de que a segunda construção pode não seja a melhor, mas se temos diferentes possibilidades de pensar a situação, isso pode potencializar nosso gesto reflexivo. Ou seja, quando temos diferentes vocabulários para pensar, podemos ampliar o universo fabulativo e nossas ferramentas criadoras de enunciados. Temos mais de uma linguagem só para pensar o que se manifesta. E para abrir outros horizontes éticos e políticos. A possibilidade de uma ética não majoritária, que vem do outro, do vulnerável, do Sul, da mulher, do queer, do deficiente, do migrante, do singular plural dentro de nós mesmos. (Moriceau, 2020, p. 39)

Assim, a pesquisa afetiva nos estudos de comunicação representa um convite para que o pesquisador ultrapasse a neutralidade científica tradicional e se comprometa com uma abordagem ética, reflexiva e transformadora. Ao privilegiar o afeto como um elemento central no processo investigativo, abre-se espaço para uma ciência que não apenas explica, mas

também experimenta e toca as realidades que examina. Esse deslocamento epistemológico permite que as relações entre pesquisador, campo e teoria sejam redimensionadas, de forma que a vulnerabilidade, a subjetividade e o encontro se tornem motores da produção de conhecimento. Assim, ao integrar os afetos na análise, especialmente em contextos como as redes sociais, o pesquisador se aproxima da complexidade das interações humanas contemporâneas, revelando nuances e pluralidades emocionais que enriquecem sua compreensão. Mais do que produzir dados, a pesquisa afetiva é um apelo à criação de novos sentidos, narrativas e horizontes, capazes de ressoar tanto no espaço acadêmico quanto na sociedade, principalmente no que se refere aos estudos socioculturais.

1.2 Emoções, gênero e poder

Definir as emoções como fenômenos naturais ou reações instintivas pré-determinadas tende a obscurecer as análises políticas e culturais que as compreendem enquanto construções históricas, práticas sociais e performances moldadas ao longo do tempo. A percepção, a expressão e a avaliação das emoções são profundamente influenciadas por contextos linguísticos, trajetórias pessoais e padrões normativos próprios de cada ambiente. O professor João Freire Filho levanta o conceito de “pedagogia das emoções”, que de acordo com ele:

A pedagogia das emoções efetuada por instituições como a família, a escola e a mídia **sanciona movimentos de aproximação e de afastamento social**, apresentando – desde a infância – determinados tipos de indivíduos, experiências e ambientes como sendo, intrinsecamente, amáveis, temíveis, repulsivos ou odiosos, dignos de compaixão ou merecedores de desprezo, fontes de alegria ou de infelicidade. Qualquer desvio significativo no que tange às orientações emocionais pode ser identificado como **transtorno que exige vigilância**, castigo, psicoterapia ou outra modalidade de tratamento médico. Para aqueles que se alinham às diretrizes afetivas, são anunciadas variadas recompensas no âmbito subjetivo, doméstico, profissional ou celestial. (Freire Filho, 2017, p. 68)

Nesse sentido, a “pedagogia das emoções” revela o papel modulador dos discursos para a expressão das emoções em determinado grupo e períodos específicos através de orientações comportamentais que sancionam movimentos de aproximação e distanciamento social. Esses discursos se fazem presentes nos produtos culturais (livros, filmes, manuais profissionais, notícias, códigos de ética, dentre outros), que demonstram e oferecem “modelos de personalidade, autoapresentação e performance social em que se destaca a importância da regulação de estados e de posturas emotivas” (p. 70).

Trazendo o conceito à prática, ao falarmos da “lógica da solitude”, por exemplo, nos referimos a todas as regulações de conduta relacionadas à expressão dessa satisfação com a própria companhia, como por exemplo a discussão em torno da aptidão para sair sozinho. A matéria do jornal UOL “Sair sozinha faz bem! Mas por que é tão difícil dar o primeiro passo?”² de 2023 é apenas um dos inúmeros tutoriais da internet que salientam todas as vantagens de aderir ao hábito, juntamente com a divulgação de dicas explicando como desenvolvê-lo. Logo, partindo da ideia de pedagogia das emoções, para pertencer e expressar verdadeiramente “solitude” uma das regulações comportamentais necessárias, por exemplo, é ter o hábito de sair sozinho e, mais do que isso, sentir prazer na própria companhia.

Além disso, o aprendizado das emoções, segundo o autor, é resultado de três interferências, sendo elas: “1) histórias e discursos sobre as emoções; 2) normas incorporadas, de modo prático, em circunstâncias concretas; 3) a maneira como a condição de ser uma pessoa é definida culturalmente e desempenhada socialmente (Illouz; Gillon; Shachak, 2014: 222)” (p. 68). Aprender os sistemas de expressão emocionais, portanto, não gira em torno somente do seu processo de reconhecimento e nomeação, mas do monitoramento e contexto a que está inserida, maximizando-as ou reduzindo-as de acordo com cada situação.

Ao pensarmos no ideal de felicidade e nos relatos populares de felicidade é comum nos depararmos com performances que se repetem entre os diferentes grupos sociais. No caso das mulheres, nos últimos anos houve um aumento significativo no número de comunidades voltadas para assuntos do universo feminino, que incentivam um estilo de vida *fitness*, independente e cercado por amizades no lugar dos relacionamentos afetivos. Nesses perfis, o “caminho” da felicidade está implícito uma vez que seu conteúdo é completamente voltado para a produção de bem-estar e reprodução de discursos que salientam modelos ideais de convivência, responsabilizando os sujeitos pela busca da sua própria felicidade. De acordo com Freire:

A transferência retórica dos parâmetros da vida feliz para o terreno das preferências individuais não redundou, entretanto, na legitimação de novos e diversificados roteiros de autorrealização. Pelo contrário: **testemunhávamos um empenho normativo que, continuamente, rechaçava as possíveis implicações polêmicas latentes em conceituações subjetivistas da felicidade.** (Freire Filho, 2017, p. 74, grifo nosso)

² Disponível em: <<https://minabemestar.uol.com.br/sair-sozinha/>>

Dessa forma, ao defendermos um modelo de vida plena e feliz a partir das nossas preferências individuais, acabamos por negar uma aceitação ampla de diferentes formas de autorrealização. Em vez disso, observou-se um esforço normativo, ou seja, um reforço de regras e padrões sociais, que rejeitava ou neutralizava as implicações mais desafiadoras ou controversas que poderiam surgir de uma visão mais subjetiva e diversificada da felicidade, pois:

A aspiração sublime pode ser atrelada a **processos de normalização de desejos**, regulação de comportamentos e **estigmatização de emoções ou estados de ânimos social e politicamente relevantes**, como a tristeza, a desesperança, a irritação e a raiva, entre outros sentimentos tachados de “negativos”, “feios”, “ruins” ou “doentios”. (Freire Filho, 2017, p. 74, grifo nosso)

Além disso, vale ressaltar que “as emoções surgem perpassadas por relações de poder, estruturas hierárquicas ou igualitárias, concepções de moralidade e demarcações de fronteiras entre os grupos sociais” (Rezende; Coelho, 2010, p. 78), que denunciam as discrepâncias socioculturais e econômicas entre os dois núcleos. No livro “Antropologia das emoções” (2010), de Maria Coelho e Claudia Barcellos Rezende, entendemos a relação entre as emoções e a cultura a partir de uma perspectiva antropológica, explorando conceitos de contextualismo, gramática das emoções e micropolítica das emoções (2010). Ao delimitarmos a solidão como uma nova emoção em que o indivíduo não associa uma vivência de solidão ao sofrimento e, mais do que isso, assumir que ela produz uma lógica no contexto das redes sociais, adota-se como ponto de vista teórico - com a finalidade de entender o modo no qual surgem as emoções - o contextualismo, de maneira que:

Essa proposta teórica baseia-se na concepção de discurso como uma fala que mantém com a realidade uma relação não de referência, mas sim de formação. Ou seja, **nela o real não preexiste ao que é dito sobre ele, mas, ao contrário, é formado por aquilo que se diz sobre ele**. Para as autoras, a emoção não seria apenas um **construto histórico-cultural; a emoção seria algo que existiria somente em contexto**, emergindo da relação entre os interlocutores e a ela sempre referida (Rezende; Coelho, 2010, p. 78, grifo nosso).

Tal ótica orienta a concepção de “micropolítica das emoções”, que se refere à dimensão micropolítica das emoções, o que significa que elas podem alterar, reforçar ou potencializar as macrorrelações entre os indivíduos envolvidos. Isto é, elas não surgem puramente por meio de experiências corpóreas, como citado acima, mas sim atravessadas por particularidades culturais, relações de poder, concepções morais e estruturas hierárquicas (Rezende; Coelho, 2010, p. 78).

Assim, o processo de estigmatização de emoções como uma ferramenta de normalização dos desejos está profundamente conectado com o contextualismo e a micropolítica das emoções, visto que essas não existem de forma isolada, mas emergem e ganham significado dentro de contextos culturais e sociais específicos. Sob essa perspectiva, o real é formado pelo discurso, e, nesse sentido, as emoções se tornam veículos para a construção e manutenção de normas sociais. A micropolítica das emoções reforça essa visão ao evidenciar como os sentimentos são utilizados para moldar comportamentos, regular interações e estabelecer limites entre o que é socialmente aceito ou rejeitado. Dessa maneira, emoções consideradas "negativas", como tristeza ou raiva, são frequentemente rotuladas e marginalizadas, enquanto sentimentos alinhados a ideais normativos, como felicidade e gratidão, são exaltados. Esse processo não apenas reflete as relações de poder, mas também contribui para perpetuar desigualdades culturais e sociais, ao ditar quais sentimentos são válidos ou inválidos dentro de determinados cenários culturais.

2 CULTURA DA CONVERGÊNCIA

A cultura da convergência, conceito desenvolvido por Henry Jenkins, refere-se ao processo de integração das mídias físicas e digitais, que produz uma série de interações imprevisíveis entre empresas e comunidades. O cenário de convergência é marcado por inúmeras transformações tecnológicas, sociais e culturais que se refletem na forma como essas relações são estabelecidas, de maneira que o indivíduo passa a ocupar cada vez menos a posição de espectador passivo e cada vez mais a de co-criador. Tal comportamento se impulsiona através da conectividade da internet, que permite aos usuários adaptar, comentar e compartilhar conteúdo, frequentemente participando das narrativas da indústria e criando as suas próprias a partir delas. Em suma:

A convergência não ocorre por meio de aparelhos, por mais sofisticados que venham a ser. A convergência ocorre dentro dos cérebros de consumidores individuais e em suas interações sociais com outros. Cada um de nós constrói a própria **mitologia pessoal**, a partir de pedaços e fragmentos de informações extraídos do fluxo midiático e transformados em recursos através dos quais compreendemos nossa vida cotidiana. Por haver mais informações sobre determinado assunto do que alguém possa guardar na cabeça, há um incentivo extra para que conversemos entre nós sobre a mídia que consumimos. Essas conversas geram um **burburinho** cada vez mais valorizado pelo mercado das mídias. O consumo tornou-se um **processo coletivo** - e é isso que este livro entende por inteligência coletiva. (Jenkins, 2006, p. 28, grifo nosso)

Nesse sentido, no contexto das redes sociais e da centralização dos celulares como dispositivos fundamentais para a consolidação da cultura da convergência é nítida a associação entre entretenimento e consumo, justamente pelas novas ferramentas possibilitarem que os espectadores ocupem também a posição de produtores. As redes sociais facilitam diretamente o desenvolvimento de comunidades e nichos digitais, fornecendo múltiplos ambientes, cada um com suas particularidades, narrativas e autores, enquanto os celulares atuam como ferramentas de registro em tempo real e de acesso constante aos espaços digitais. Isto é, a produção coletiva de significados oferece uma gama de símbolos cujas marcas se apropriam com facilidade e, com base na captura dessas “mitologias pessoais” de um grupo ou nicho específico, torna-se viável a construção de um diálogo com o público que se pretende atingir.

Ao pensarmos no exemplo do “criador de conteúdo”, o entretenimento oferecido aos seus seguidores gira em torno da superexposição da sua intimidade. A partir desse conjunto de registros, é possível definir um posicionamento de cada criador, que muitas vezes acontece de modo espontâneo. Portanto, é por meio dessas figuras e, conseqüentemente, dessas redes de significados que as acompanham, que as marcas escolhem se comunicar, facilitando não apenas

a emissão de uma mensagem, mas o controle do seu impacto junto à comunidade. O influenciador é muito além de um porta-voz, mas uma representação humanizada dos valores que se pretende agregar.

Já em relação aos consumidores, a propaganda é percebida de modo cada vez menos mercadológico e cada vez mais consciente, salientando não somente o consumo como um processo coletivo, mas tornando as fronteiras entre conteúdos de entretenimento e mensagens publicitárias mais abertas e imprecisas. Ainda de acordo com Jenkins (2006, p. 46), “segundo a lógica da economia afetiva, o consumidor ideal é ativo, comprometido emocionalmente e parte de uma rede social. Ver o anúncio ou comprar o produto já não basta; a empresa convida o público para entrar na comunidade da marca”. Ou seja, a lógica do consumo não necessariamente é permeada por atributos de utilidade, mas identitários.

De maneira geral, a cultura da convergência redefine não apenas as relações e as hierarquias de consumo, mas de toda a cultura midiática, ressaltando o papel central da interação e da coletividade na contemporaneidade. Uma vez que cruzamos as demarcações entre o público e o privado nas redes sociais, as expectativas de experiências de entretenimento são ressignificadas segundo o que é produzido dentro desses espaços, de forma que o desejo por entretenimento passa a servir como uma bússola que orienta o comportamento migratório do indivíduo diante das infinitas possibilidades dos meios de comunicação. Em “Vida, o filme”, Neal Gabler analisa o fenômeno da “transformação da realidade em entretenimento”, argumentando que, influenciadas pela cultura das celebridades, as pessoas começaram a encenar a própria vida como se estivessem em um filme ou espetáculo, demonstrando o desejo de transformar a rotina em algo digno de atenção.

2.1 O Show do Eu

Diante do cenário apontado por Jenkins (2006), podemos retomar a obra de Paula Sibilia (2007) sobre o O Show do Eu (2007), em que a autora analisa as mudanças nas formas de expressão da individualidade e da intimidade na era da cultura digital, alegando que, na contemporaneidade, as fronteiras entre o público e o privado se desalinham, e a exposição da vida íntima se transformou em um espetáculo público. Dessa forma:

A principal obra que os autores-narradores desses novos gêneros autobiográficos produzem é um personagem chamado eu. O que se cria e recria, incessantemente, nesses espaços, é a **própria personalidade**. De acordo com esta perspectiva, então, boa parte dessas imagens auto-referentes e desses textos intimistas que atordoam as telas dos computadores interconectados, teriam essa meta prioritária: permitir que

seus autores se tornem celebridades — ou, mais precisamente, personagens decalcados nos modelos midiáticos. (Sibilia, 2007, p. 191, grifo nosso)

A autora salienta ainda que as redes sociais funcionam como “ferramentas para a criação de si”, que estão à disposição de “qualquer um” e cujo objeto de criação é a própria personalidade (2007, p. 191). Portanto, compreendemos que esse “personagem chamado eu” se refere ao resultado da elaboração e espetacularização da própria personalidade pelos “auto-narradores” (usuários) diante do avanço dos instrumentos eletrônicos, o que se aproxima do que Jenkins (2006) discute sobre os consumidores na era cultural da convergência, que, além de se transformarem em produtores das suas próprias narrativas, desenvolveram total autonomia em relação às escolhas dos produtos midiáticos.

Sibilia (2007) caracteriza a personalidade como “algo que se vê: uma subjetividade visível”, ressaltando sua constituição “alterdirigida” e “exteriorizada”, ou seja, condicionada para ser exibida, observada e para provocar efeito no outro. Diante disso, a pesquisadora realça que uma das consequências da superexposição da vida privada é a diluição da noção de intimidade, que “deixa de ser um território onde imperavam (e deviam imperar) o segredo e o pudor, para se tornar um palco onde cada um pode (e até mesmo deve) encenar o show de sua própria personalidade” (Sibilia, 2007, p. 208). Logo, é a partir dessa diluição que apresenta-se, diariamente, o show do eu: transformando a própria individualidade em um espetáculo.

Desse modo, o fenômeno da espetacularização e culto às aparências nunca esteve tão em evidência quanto após o advento e a popularização do Instagram. Nessa rede social, a interatividade possui um importante papel ao determinar o sucesso do “espetáculo”, - do que adianta postar uma foto que não teve o número suficiente de comentários ou curtidas? - visto que o objetivo é gerar “efeitos positivos no olhar do outro”. Portanto, o usuário, ao realizar uma curadoria diante do seu próprio eu e escolher os melhores atributos para compor a sua personalidade dentro do imaginário dos novos gêneros autobiográficos, depara-se com a necessidade de conquistar a legitimação alheia a fim de produzir o efeito desejado, como explicado no seguinte trecho:

Se os comentários deixados pelos visitantes dos blogs e fotologs são fundamentais, todavia, é porque os autores precisam desse apoio público — eles, os sujeitos criadores, e não suas obras entendidas como objetos criados. Pois a verdadeira criação que aqui opera é, justamente, subjetiva: são os autores estilizados como personagens que precisam (às vezes desesperadamente) dessa legitimação concedida pelo olhar alheio. Como reza a famosa definição de Guy Debord, “o espetáculo não é um conjunto de imagens, mas uma relação social entre pessoas mediadas por imagens”. A interatividade que atravessa os blogs e os demais gêneros confessionais aqui focalizados seria, portanto, uma das formas do espetáculo (Sibilia, 2007, p. 193).

Entretanto, apesar da aprovação do outro ser crucial para reconhecer a validade da narrativa dos usuários, é importante demonstrar singularidade e autenticidade, traços extremamente valorizados nas dinâmicas das redes sociais. Quanto mais espontâneo e menos artificial alguém parecer ser, mais chances de sucesso vai ter, desde que seu comportamento seja compatível aos códigos de conduta pré-estabelecidos, ou seja, nem tão verdadeiros assim. Por isso é tão fácil e comum atualmente expor momentos de privacidade, pois o eu vulnerável, devido a sua sinceridade, desperta o interesse do outro. Nos *storys*, em virtude do tempo de exibição limitado, as pessoas se sentem mais livres para postarem vídeos e fotos descontraídos e descompromissados, inaugurando uma nova forma de sociabilidade intrínseca. Essa nova sociabilidade tem um forte caráter de relato, como um diário compartilhado, em que cada detalhe do dia está exposto para uma gama de seguidores. Assim, a habilidade de confeccionar uma boa narrativa assume uma posição de destaque na medida em que se equivale à “vida real”, como explica o trecho abaixo:

Agora, só acontece aquilo que é exibido em uma tela — ou seja: tudo aquilo que faz parte do mundo real, só se torna “mais real” ou “realmente real” se aparecer projetado em uma tela. Com essa mutação, não só deixou de ser necessário que a vida em questão seja extraordinária (como era o caso das biografias renascentistas), mas tampouco é um requisito imprescindível que ela seja **bem narrada** (como exigiam os ímpetos românticos e burgueses). Agora cabe à tela, ou à mera visibilidade, a capacidade de conceder um brilho extraordinário à vida comum recriada no rutilante espaço midiático. (Sibilia, 2007, p. 196, grifo nosso)

Os usuários, portanto, mostram-se em busca de produzir conexões com seus seguidores, principalmente por meio de elementos de identificação. A popularização das trends e das comunidades, por exemplo, evidencia a necessidade dos indivíduos de se organizarem em núcleos a partir de seus pontos de paridade, uma vez que as trends nada mais são do que experiências comuns entre os perfis, sendo muitas delas voltadas para expressões emocionais.

Diante disso, em relação às expressões emocionais no espaço digital, é interessante a maneira com que os sentimentos e emoções são tratados nas redes sociais. Não é incomum o sucesso de vídeos de pessoas chorando e fazendo desabafos sobre problemas pessoais, mesmo sabendo que as reações podem ser as mais diversas possíveis. Uma das trends que mais me chamou a atenção, devido não apenas a sua popularidade, mas ao conteúdo em si, são as de usuários chegando em casa após “dias produtivos” e mostrando-se felizes e satisfeitos com sua própria companhia. Geralmente são vídeos curtos do momento da chegada, que provavelmente não foram filmados no momento real da chegada, porém depois, com frases do tipo “a paz de chegar no seu lar depois do trabalho” e legendas associando esse estado de solidão à paz de

espírito. Por outro lado, também já me deparei com uma trend que consistia quase sempre em meninas se filmando com uma feição triste e em silêncio, com frases escritas como “quando seu namorado sai com os amigos e você percebe que não tem nenhuma amiga”. Os comentários, no entanto, são maioria de outras meninas que também se sentem desse modo e partilham de situações parecidas. Os dois momentos despertam curiosidade exatamente por se tratar de dois núcleos diferentes da internet que apresentam jeitos opostos de lidar e demonstrar a solidão, pois enquanto um grupo a encara como uma recompensa de uma rotina atarefada, o outro apresenta insatisfação com a falta de laços de amizade. Todavia, embora não se trate das mesmas motivações, em ambos os casos percebemos a exposição dessas experiências emocionais como uma ferramenta determinante para a construção da “imagem de si” (Sibilia, 2007, p. 199) no espaço digital, e, para além disso, em ambos os casos os narradores conseguiram provocar o “efeito desejado”, no sentido de que o conteúdo compartilhado foi repercutido.

Nesse sentido, Sibilia ainda argumenta que esse desejo de transformar a própria vida em um espetáculo está vinculada ao fantasma do medo da solidão, de maneira que o espaço privado, voltado para a auto-observação e reflexão profunda do eu, esteja quase sempre atravessado pelas novas modalidades da cultura digital contemporânea - como quando encontramos algum parente ou amigo e temos a sensação de que todos os momentos são transformados em storys -, justamente devido à dificuldade dos indivíduos de se construir e se projetar para além das subjetividades das telas, como explicado no trecho abaixo:

Observada sob esta perspectiva, então, esta repentina ânsia de visibilidade, essa ambição de fazer do próprio eu um espetáculo, seria uma tentativa mais ou menos desesperada de satisfazer um velho desejo humano, demasiadamente humano: **afugentar os fantasmas da solidão**. Uma meta especialmente complicada quando florescem estas subjetividades exteriorizadas, projetadas na visibilidade, que parecem estar perdendo aquela forte âncora fornecida pela “vida interior”: aquele espaço íntimo e denso, oculto aos olhares alheios, que justamente precisava da solidão e do silêncio para se auto-construir. Nesta sociedade tão fascinada pelo exibicionismo e pelo voyeurismo, atomizada por um individualismo narcísico que precisa ver sua bela imagem refletida no olhar alheio para ser, esfacelam-se certos laços sociais que permitiriam ultrapassar as “tirânicas da intimidade”. Uma renovação desses laços cortados pela experiência moderna, talvez possibilitaria enxergar o outro como outro, por exemplo, algo que costumava ocorrer no antigo espaço público, em vez de fagocitá-lo no inchaço do próprio eu sempre privatizante. (Sibilia, 2007, p. 214, grifo nosso)

Em suma, o *Show do Eu* (2007) revela como a espetacularização do eu, intensificada pelas redes sociais, reflete profundas transformações na forma como nos relacionamos com a intimidade, a solidão e a validação social. O fenômeno, marcado pela exteriorização da

identidade e pela busca constante de legitimação através do olhar do outro, ressignifica o vínculo entre o público e o privado, gerando novos modelos de sociabilidade baseados na exposição e na performance. No entanto, essa dinâmica também evidencia as fragilidades das subjetividades contemporâneas, que, ao dependerem da visibilidade para se constituírem, podem se afastar de experiências mais densas e reflexivas. Assim, o Show do Eu emerge como uma tentativa de preencher lacunas emocionais e existenciais, mas, paradoxalmente, reforça o individualismo e a superficialidade das relações sociais na era digital.

2.2 Positividade e redes sociais: a sociedade do cansaço e o formato 24/7

A partir dessa leitura entre Jenkins (2006) e Sibilia (2007), encontramos o pensamento de Crary (2016) sobre o formato 24/7, que se refere à ideia de estar “sempre disponível” para atender às necessidades de convivência e consumo do capitalismo, alimentando um ciclo de produção–consumo quase ininterrupto. Para Crary, “um ambiente 24/7 parece um mundo social, mas é na verdade um modelo não social de desempenho maquínico e uma interrupção da vida que não revela o custo humano exigido para sustentar sua eficácia” (2016, p. 12). Num contexto de capitalismo tardio, marcado pela precarização do trabalho, super avanços tecnológicos, perda de fronteiras entre trabalho e lazer e o consumismo exacerbado, a ideia de que passamos $\frac{1}{3}$ da vida dormindo simplesmente não é mais cabível. O sono representa uma das fragilidades da natureza humana e por isso é inadequado, resultando na produção de uma série de mecanismos que tem como objetivo torná-lo cada vez menos necessário e inevitável. Crary ainda complementa argumentando que:

O sono é uma interrupção sem concessões no roubo de nosso tempo pelo capitalismo. A maioria das necessidades aparentemente irredutíveis da vida humana — fome, sede, desejo sexual e recentemente a necessidade de amizade — foi transformada em mercadoria ou investimento. O sono afirma a ideia de uma necessidade humana e de um intervalo de tempo que não pode ser colonizado nem submetido a um mecanismo monolítico de lucratividade, e desse modo permanece uma anomalia incongruente e um local de crise no presente global. Apesar de todas as pesquisas científicas, frustra e confunde qualquer estratégia para explorá-lo ou redefini-lo. A verdade chocante, inconcebível, é que nenhum valor pode ser extraído do sono. (Crary, 2016, p. 13)

Assim, ao relacionarmos o formato 24/7 com as redes sociais, entendendo-o como um idealizador, é imprescindível considerar a presença constante dos usuários e o oferecimento sem pausas de diversos conteúdos e interações. Para exemplificar, uma das métricas de sucesso dessas plataformas é o tempo de navegação dos usuários, de maneira que quanto mais tempo as pessoas permaneçam engajadas, melhor. Esse ciclo contínuo de atualizações e postagens faz

com que o espaço digital seja um espaço de exposição do indivíduo, principalmente, a anúncios e publicidades, que consegue alcançá-lo durante diferentes períodos em um dia e cria um espaço de consumo permanente. É como se a experiência de navegar no Instagram fosse como a de ir ao shopping para ver vitrines. Além disso, diversos recursos que têm a finalidade de manter o engajamento a partir de sugestões assertivas são amplamente implementados e explorados. Os algoritmos, por exemplo, analisam o comportamento dos usuários, identificam padrões e, com base nesse acúmulo de informações, conseguem prever possíveis reações. Segundo Crary, essa permeabilidade das redes sociais oriundas do formato 24/7 não apenas estimula no indivíduo unicamente ao desejo de “adquirir, ter, ganhar, desejar ardentemente, desperdiçar e menosprezar, mas está totalmente entremeadado a mecanismos de controle que tornam supérfluo e impotente o sujeito de suas demandas” (2016, p. 28).

Todavia, vale ressaltar que retratar os impactos socioeconômicos de larga escala e os micro fenômenos da vida cotidiana como efeitos inevitáveis dos avanços tecnológicos têm como principal consequência o entendimento deles como circunstâncias necessárias e naturais, omitindo a criação de sistemas de administração e controle da sociedade. A própria ideia de que chegará um momento em que estaremos totalmente integrados às possibilidades e transformações digitais é ilusória no sentido de que frequentemente surgem novos produtos e sistemas são reconfigurados, dificultando o acesso e a participação da maioria das pessoas dentro dessa dinâmica. Até mesmo o modo com que a inovação é tratada no capitalismo é marcado pela crença em soluções para problemas sociais mais complexos e profundos, o que, para Crary, não corresponde aos fenômenos da atualidade:

Havia pelo menos a crença equivocada em soluções tecnológicas para problemas sociais insolúveis. Agora, o ritmo acelerado dessas mudanças aparentes elimina o sentimento de padrões temporais compartilhados que poderiam fundamentar a antecipação, ainda que nebulosa, de um futuro diferente da realidade contemporânea. 24/7 é estruturado em torno de **objetivos individuais de competitividade, promoção, aquisição, segurança pessoal e conforto à custa dos outros**. O futuro está tão à mão que só pode ser imaginado como idêntico à luta pelo ganho ou pela sobrevivência individual no mais superficial dos presentes. (Crary, 2016, p 34, grifo nosso)

Esses objetivos individuais de competitividade, promoção e aquisição são reflexos de uma cultura cujos valores voltados ao trabalho como superação, eficiência e gestão de tempo são aplicados na vida pessoal dos indivíduos por conta da indistinção entre os tempos de trabalho e lazer. O próprio formato 24/7, em sua essência, é destinado para o alcance de parâmetros absurdos de performance e produtividade. Tal fenômeno se refere ao conceito de “sociedade do desempenho” do filósofo sul-coreano Byung-Chul Han, que explica a forma com

que as sociedades contemporâneas valorizam o sucesso individual, colocando ênfase no desempenho pessoal como critério central de valor social.

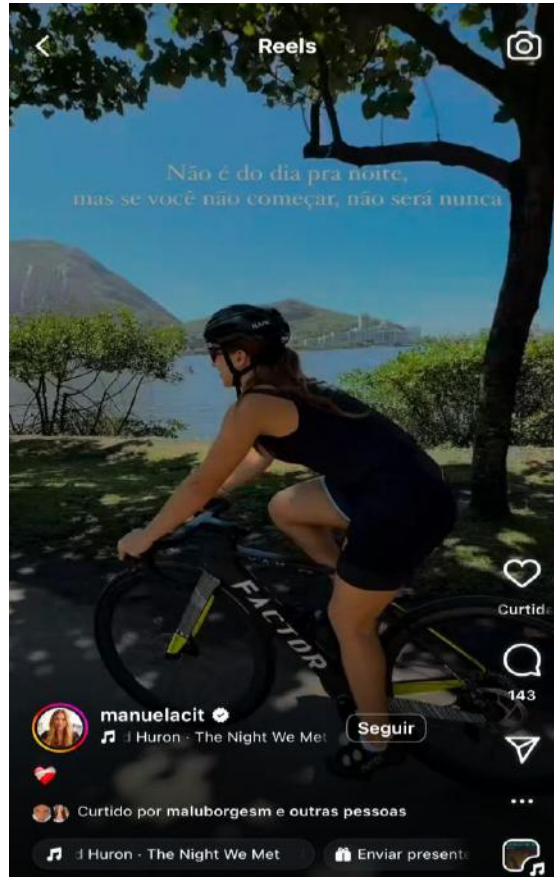
O autor argumenta que a sociedade moderna passou de um modelo disciplinar, marcado pelas micro penalidades e pela centralidade das instituições disciplinares (escolas, manicômios, exército, hospitais), para o modelo da “sociedade do cansaço”, caracterizado pelo autogerenciamento, noção do indivíduo enquanto empreendedor de si mesmo, individualização e aceleração do tempo a partir do advento das tecnologias digitais. Como consequência, esse sistema promove uma cultura de autoexigência e comparação constante, em que o fracasso e o esgotamento são muitas vezes internalizados como falhas pessoais, e não como sintomas de um sistema opressor. Isso gera uma pressão social para que todos estejam em constante desenvolvimento, sempre ocupados, e competindo consigo mesmos e com os outros. Ao invés de uma sociedade disciplinar, que impunha limites, a sociedade do desempenho destaca-se pelo excesso de positividade: ela incentiva, seduz e promete reconhecimento, mas isso se traduz em uma autocobrança intensa, que é responsável por gerar estresse, ansiedade e cansaço excessivo (burnout), como explicado por Byung-Chul Han no trecho a seguir:

Como contraponto, a sociedade do desempenho e a sociedade ativa geram um cansaço e esgotamento excessivos. Esses estados psíquicos são característicos de um mundo que se tornou pobre em negatividade e que é dominado por um excesso de positividade. Não são reações imunológicas que pressuporiam uma negatividade do outro imunológico. Ao contrário, são causadas por um excesso de positividade. **O excesso da elevação do desempenho leva a um infarto da alma.** (Han, 2015, p. 37, grifo nosso)

O discurso predominante no contexto das redes sociais está profundamente ligado à cultura da positividade, a influenciadora Manu Cit (@manuelacit), em especial, com aproximadamente 1,7 milhões de seguidores, é uma das maiores referências de vida *fitness* atualmente no Instagram. Conhecida por cursar medicina e conseguir manter um estilo de vida extremamente ativo, repleto de esportes, musculação e *bowls* de salada, a curitibana ganhou seguidores através de vídeos curtos (*reels*) expondo sua própria rotina super produtiva. Nesses vídeos, ela mostra uma rotina que consiste em aproveitar ao máximo cada minuto do seu dia, obtendo sucesso em todos os tópicos da sua *checklist*, como acordar antes do sol nascer, fazer um “devocional”, tomar *SuperCoffe*, praticar esportes, musculação, estudar e ir para a faculdade. Embora a influenciadora possua apenas 20 anos, vale ressaltar que existem inúmeros facilitadores que a possibilitam manter tais práticas, sendo a condição financeira da sua família o principal. No entanto, Manu é muito reconhecida por conta dos seus esforços e força de

vontade, se mostrando quase sempre muito grata e realizada por todas as suas conquistas, como no exemplo abaixo:

Figura 1 - “Não é do dia pra a noite, mas se você não começar, não será...”



Fonte: captura de tela da autora

O perfil da criadora de conteúdo é repleto de mensagens que reproduzem discursos meritocráticos para seus milhões de seguidores, recheado de frases motivacionais como: “foque no seu objetivo”, “seja sua melhor versão”, “as coisas dão certo no final”, “sempre é tempo de começar algo novo”, o que oculta seus diversos privilégios socioeconômicos e realça o conceito de “empreendedorismo individual”, como se fosse meramente uma questão de autogerenciamento e autorresponsabilidade. Portanto, retomando o formato 24/7 de Cray (2016), podemos afirmar que:

A submissão a essas condições é quase irresistível por causa do **temor ao fracasso social e econômico** — o medo de ficar para trás, de ser considerado antiquado. Os ritmos do consumo tecnológico são inseparáveis das exigências de autoadministração contínua. Todo produto ou serviço novo se apresenta como essencial para a organização burocrática de nossas vidas, que estão repletas de um número crescente de rotinas e necessidades que não escolhemos. A privatização e a compartimentação

de nossas atividades nessa esfera podem sustentar a ilusão de que podemos “ser mais espertos do que o sistema” e planejar uma relação única ou superior com essas tarefas, mais empreendedora ou aparentemente menos comprometida. (Crary, 2016, p 34, grifo nosso)

Nesse sentido, ainda produzindo um diálogo entre Crary e Byung-Chul Han, o temor ao fracasso social e econômico da sociedade do desempenho se deve à penalização interna característica da contemporaneidade. Se dedicar a sua melhor versão envolve uma série de metas desafiadoras não somente associadas ao sucesso financeiro, mas à construção diária do corpo saudável, ao cuidado com a saúde mental e à busca pelo bem-estar como parte da própria identidade. Até mesmo o movimento do amor-próprio, que tem como finalidade colocar o indivíduo e suas necessidades no centro da sua própria vida, é um sintoma nítido da sociedade do cansaço, que produz um “cansaço solitário”, nos individualizando e nos isolando uns dos outros, como demonstrado abaixo:

O cansaço da sociedade do desempenho é um **cansaço solitário**, que atua individualizando e isolando. É um cansaço que Handke, em seu *Versuch über die Müdigkeit* (Ensaio sobre o cansaço) chama de “cansaço dividido em dois”: “ambos afastaram-se inexoravelmente distantes um do outro, cada um em seu cansaço extremado, não nosso, mas o meu aqui e o teu lá”. Esse cansaço dividido em dois atinge a pessoa “com incapacidade de ver e mudez”. Só o eu possui a totalidade do campo de visão: “eu não deveria ter-lhe dito ‘estou cansado de ti’, nem sequer um simples ‘cansado!’ (o que, como um clamor comum, poderia ter-nos liberto talvez do inferno individual): esses cansaços consumiram como fogo nossa capacidade de falar, a alma”. Eles são violência porque **destroem qualquer comunidade, qualquer elemento comum, qualquer proximidade, sim, inclusive a própria linguagem**: “Aquele tipo de cansaço, calado, como teria de permanecer, forçava à violência. Essa, talvez, só se manifestava no olhar que desfigurava o outro”. (Han, 2015, p. 38, grifo nosso)

Dessa forma, diante da fragmentação do tecido social oriunda do atrofiamiento das experiências coletivas, dos altos níveis de competitividade e do esgotamento psicológico, são inevitáveis as transformações também na forma como nos relacionamos. Os ideais de amor-próprio, solitude e autocuidado nos colocam diante de uma nova exigência contemporânea: amar-se acima de tudo. A solidão foi abraçada numa abordagem otimista, na medida em que a positividade tóxica derivada das redes sociais tornou a filosofia do *selflove* um imperativo. Para desenvolver um relacionamento saudável atualmente, não podemos aceitar menos do que merecemos, tendo em vista todo o investimento feito em nós mesmos para construir nossa “melhor versão”. Tudo que não está de acordo com o planejamento inicial ou o que nos distancia de alcançarmos nossos objetivos profissionais está fora de cogitação. Criou-se, portanto, um ideal de amor livre e sem desgastes emocionais, repleto de pequenas imposições que revelam infinitas regulações emocionais e comportamentais, ou seja, ao invés de identificar

e acolher os mais profundos desejos, os silenciemos e os adestramos de acordo com o que trará maiores resultados.

Assim, é inegável que são inúmeros os efeitos do formato 24/7 e da sociedade do cansaço na organização social atual, estando esses intensamente penetrados nas relações, sentimentos e padrões de comportamento dos sujeitos contemporâneos. Dessa maneira, essa experiência, como Crary sugere, é marcada por desequilíbrios, pois “apesar das declarações onipresentes da compatibilidade, ou mesmo harmonia, entre o tempo humano e as temporalidades dos sistemas em rede, disjunções, fraturas e desequilíbrio contínuo compõem a experiência real dessas relações” (2016, p. 28).

2.3 O testemunho e as narrativas de solidade

Entendemos que a contemporaneidade é profundamente marcada pelo autogerenciamento dos indivíduos em relação aos seus afetos e organização estrutural, abrindo margem para o alargamento do espaço biográfico enquanto fenômeno e inaugurando o conceito de “era da testemunha” (Sacramento, 2018 *apud* Wieviorka, 1998) num contexto de mutação histórica. Segundo o autor Igor Sacramento (2018), o valor do testemunho na atualidade passa por um processo de alteração na medida em que o ordinário também é narrado enquanto uma experiência que marca e produz uma lembrança, e portanto:

O que se vive atualmente, especialmente no contexto da presença da televisão e da internet na vida social e pelo rearranjo da subjetividade a partir da moral do espetáculo, é uma passagem do “grande testemunho” para o “pequeno testemunho”, de um relato sobre acontecimentos relacionados a processos de sistemática violência estatal contra determinados grupos sociais à **exposição de experiências cotidianas de sofrimento**. (Sacramento, 2018, p. 126, grifo nosso)

A relevância do testemunho na cultura midiática se deve não somente à importância das narrativas em primeira pessoa e da autoexposição como resultado da moral do espetáculo, mas também à transformação do testemunho como parte do processo de produção de subjetividade no cenário político. Isso acontece porque as noções de trauma e sobrevivência se amplificaram e assumiram novos significados, caracterizando qualquer vivência relacionada ao sofrimento. Dessa maneira, na cultura terapêutica, o trauma é tratado como uma questão individual e comum a todos, como se fosse uma condição facilmente diagnosticável e resolvível, da mesma forma que assume um papel central na construção da identidade dos indivíduos, uma vez que

esses estabelecem suas narrativas através de suas próprias experiências, sendo estas positivas ou não.

A popularização de programas que têm como objetivo produzir uma discussão a partir das próprias vivências dos convidados torna evidente a reconfiguração do espaço biográfico e do que entendemos enquanto dinâmicas de sofrimento. O programa “Sábria Ignorância”, por exemplo, do canal GNT, apresentado pela advogada Gabriela Priori, possui um formato único: em cada episódio uma celebridade se une a um especialista para debater de maneira leve e descontraída temas contemporâneos. Não é incomum, ao assistir o *talk show*, ou os cortes dos “melhores momentos”, nos depararmos com inúmeras confissões íntimas relacionadas à vida pessoal das celebridades, sendo um dos episódios que mais se destacou e movimentou a internet o do ator, de 44 anos, Caio Blat³.

Convidado do 15º episódio, da 1ª temporada, Caio respondeu à pergunta “Como é Caio Blat curtindo uma fossa?” de modo bastante inusitado ao se abrir completamente diante das câmeras: “É um buraco muito grande. Muito próximo da morte. É uma sensação de que não vai ter volta. Já tive crise de pânico, já tive surto psicótico. Com o fim do casamento, achava que havia acabado a minha vida. É muito difícil segurar”. Em outra passagem, ele aparece chorando ao relatar o término do seu casamento durante a filmagem de um filme, alegando ter feito uso de medicamentos para suportar a situação.

Todavia, embora a maior parte dos relatos oriundos do programa sejam marcados pela noção de “herói de si mesmo”, justamente por atribuir o bem-estar pessoal dos sujeitos a sua capacidade de gerenciamento de emoções e, conseqüentemente, após a superação, ao auto aprimoramento e crescimento pessoal como resultados, o relato do ator chama atenção por fugir desse padrão, pois assume um caráter confessional ao invés de testemunhal. É nítido que, ao se emocionar e se mostrar tão franco quanto aos seus sentimentos, sem criar nenhuma narrativa envolta do ocorrido a fim de salientar aquela experiência enquanto um aprendizado, cria-se um clima quase desconfortável na gravação. Por isso, podemos então apontar certa ambigüidade no compartilhamento massivo de experiências de sofrimento na cultura midiática, como Sacramento explica no seguinte trecho:

Desse modo, há uma ambigüidade nessa posituação de experiências consideradas traumáticas: se, por um lado, produzem a necessidade de transformar o sofrimento com as adversidades no material que será internamente reciclado em prol do autoaprimoramento (ILLOUZ, 2003), por outro, naturaliza ou minimiza experiências

³ Disponível em: <<https://gshow.globo.com/gnt/sabia-ignorancia/noticia/caio-blat-chora-ao-falar-do-fim-de-casamento-tive-surto-psicotico.ghtml>>

drásticas de violência, preconceito, crime, catástrofe, guerra ou adoecimento, uma vez que elas serviram para comprovar ou exercitar a capacidade individual de superação. É frequente nesse contexto a valorização do papel de heróis de si mesmo na caracterização das experiências e dos indivíduos por meio das narrativas, caracterização bastante num contexto terapêutico (SACRAMENTO, 2016; SACRAMENTO; FRUMENTO, 2015; SACRAMENTO; RAMOS, 2018). O que passa a ser importante é menos mostrar o sofrimento vivido do que como os indivíduos superam os problemas. (Sacramento, 2018, p. 133)

Ainda sobre o caso do ator, a situação foi desconfortável justamente por não ser possível identificar nenhum valor ou lição atribuída à sua vivência de “fossa”, abrindo mão da positivação característica desse tipo de relato, e por isso, acaba assumindo um caráter confessional no lugar do testemunhal, como esclarece o trecho a seguir:

Além disso, acredito, assim como Paulo Vaz (2014, p. 35), que há uma **substituição da confissão pelo testemunho como discurso autobiográfico dominante**, porque os testemunhos “se dão no espaço público e o sujeito de enunciado não é o indivíduo como agente – alguém que faz ou deseja – mas, sim, como vítima, com o relato demorando - se na descrição de sua experiência de sofrimento”. Além disso, “a verdade desse discurso não se fundamenta mais no perito e no discurso científico, mas, sim, na exibição do sofrimento e da sinceridade” por aquele que viveu o que narra (VAZ, 2014, p. 35). **São predominantemente testemunhais as narrativas autobiográficas de celebridades e indivíduos comuns na cultura contemporânea. Elas relatam como tais sujeitos conquistaram a superação de experiências traumáticas.** (Sacramento, 2018, p. 134, grifo nosso)

Portanto, segundo Sacramento (2018), a valorização do testemunho na atualidade relaciona-se profundamente com os novos regimes da intimidade a partir das novas condutas de visibilidade midiática. As práticas de sociabilidade da internet inauguram formas de publicações de si, que tem como principal finalidade a espetacularização da própria intimidade de cada indivíduo. Dos *storys* às próprias publicações no *feed*, cada mecanismo estrutural das redes sociais é crucial para a construção de uma personalidade “exteriorizada” e “alterdirigida” - retomando o pensamento de Sibilia (2007) - ou seja, que se constitui a partir do que é visto. Cria-se, assim, uma “visibilidade expandida, que subverte os limites entre o público e o privado e renova o interesse pela relação com o olhar do outro e pelas formas de espetacularização aí implicadas” (2018, p. 136). Vale ressaltar, ainda, que tal fenômeno não se aplica somente às celebridades, mas às pessoas comuns, que deixam de ser meros espectadores da vida alheia e assumem o papel de atores da própria narrativa. O cotidiano nunca despertou tanto interesse, pois é a partir dele que são produzidos os elementos de identificação na sociedade, agora não mais com a vida feliz, rica e glamourosa, mas com os anseios, preocupações e pequenas doses de sofrimento que são comuns a todos, como de uma separação amorosa. O que antes

permanecia no âmbito do íntimo e privado, ao ser exposto, serve como possibilidade de produção e reforço de valores de autenticidade, auto afirmação e exclusividade.

Ao considerarmos os *reality shows* como exemplo, é curioso que uma das qualidades mais procuradas nos participantes pelo público seja um ideal de autenticidade, de maneira que o indivíduo consiga projetar em frente às câmeras a mesma personalidade que detém fora da casa, na “vida real”. A ex-participante Fernanda Bande, do BBB24, mais conhecida como “loba”, deixou sua marca registrada no programa justamente pela sua espontaneidade e por frequentemente expor a situação que se encontrava como mãe solo de 2 filhos, sendo um diagnosticado com espectro autista. Durante o tempo que esteve na casa, a niteroiense sempre deixou claro o objetivo financeiro diante da sua participação, fornecendo detalhes acerca das dificuldades que enfrentava, emocionalmente e financeiramente. Foram inúmeros os desabafos sobre os desafios da maternidade, atravessados por frustrações emocionais, exaustão intensa e jornadas solitárias. Todavia, embora Fernanda tenha se envolvido em brigas e adotado posturas polêmicas em relação aos outros jogadores, sem nunca deixar de se posicionar, a modelo conquistou um dos maiores fã-clubes nas redes sociais durante a edição. Sua trajetória e opiniões fortes a tornaram uma das personalidades mais carismáticas do jogo, mesmo assumindo um papel de anti-herói. Os relatos da ex-bbb trouxeram à tona discussões importantes sobre o fardo do cuidado materno, representando a realidade de muitas mulheres que se sentem igualmente exaustas e sobrecarregadas. Desse modo, podemos dizer que Fernanda foi acolhida por uma grande parcela do público, que, através da sua narrativa, a transformou numa espécie de vítima-sobrevivente, o que se relaciona profundamente com o que Sacramento argumenta em sua obra:

É muito marcante em nossa cultura a importância dada ao testemunho público da vítima, identificada e celebrada como “sobrevivente” aos sofrimentos e tormentas por que passou. O testemunho da vítima conta, então, com uma forte tonalidade exemplar, fazendo com a experiência traumática transmute-se sob o ethos motivacional e capitalize sobre a tendência atual de autoajuda que **usa o sofrimento como meio de desenvolvimento pessoal e de acesso à “verdade interior” dos sujeitos que apenas pôde ser alçada pela vivência de momentos marcados por abusos, violências, desgraças e angústias excessivas** (MILLER, 2012, p.95). Outro elemento notável dessas narrativas é a capacidade transformar os leitores e espectadores em consumidores de experiências traumáticas que, como na pornografia, mais parecem um conjunto de “muito fingimento acontecendo” (MILLER, 2012, p.90), ou, como no caso desta análise, são encaradas como formas de reelaborar o que aconteceu dentro de uma linguagem terapêutica. (Sacramento, 2016, p. 164, grifo nosso)

Dessa maneira, além do testemunho ter sido frequentemente adotado como uma forma de denúncia ou de ação política que se dá através do compartilhamento da experiência pessoal,

esses relatos de sofrimento e tormento são lidos na sociedade terapêutica como parte fundamental e inseparável da identidade individual. Usando o mesmo exemplo da Fernanda, o seu apelido de “loba” não é devido somente às suas posturas corajosas e firmes, mas a toda a sua trajetória caracterizada por relacionamentos fracassados e resiliência diante dos desafios encontrados, o que produz um diálogo intenso com o estereótipo já estabelecido de “mulher loba”. Acrescento ainda que a honestidade da modelo foi parte crucial da sua narrativa enquanto sobrevivente, pois ao colocar seu “corpo no discurso” e trazer expressividade e profundidade emocional, surge uma autenticidade que em si já é um valor, pois “quem diz ‘isso aconteceu comigo’ coloca o corpo no discurso oferecendo ao público uma prova viva: a prova é a própria vida” (Sacramento, 2018, p. 137).

Nesse sentido, em uma sociedade em que a afetividade e as emoções estão ganhando protagonismo na vida social, a emergência do discurso terapêutico parece inevitável não apenas pela resignificação do trauma em si, mas pela centralidade da imagem como um vetor produtor de formas de subjetivação, sociabilidade e identidade. A cultura terapêutica refere-se, portanto, a uma abordagem que enfatiza o bem-estar emocional, a autorreflexão e a busca por soluções psicológicas para lidar com os desafios cotidianos. É um fenômeno sociocultural em que questões pessoais, relacionais ou sociais são frequentemente enquadradas como problemas a serem resolvidos por meio de práticas terapêuticas, como meditação, coaching, ou até mesmo livros de autoajuda. Nesse contexto, retomando o conceito de “sociedade do cansaço”, o discurso terapêutico também pode ser interpretado como um sintoma do esgotamento e do sofrimento causados pelas dinâmicas de produtividade, que ao invés de serem vistos como resultado dessas estruturas sociais opressivas, são tratados como falhas pessoais, algo que o indivíduo deve superar de maneira individualizada por meio de autoconhecimento e esforço. O autor acrescenta ainda que:

O discurso terapêutico é, portanto, o prenúncio de uma redefinição radical da subjetividade em que o dano emocional e a vulnerabilidade psicológica tornaram-se parte do novo roteiro cultural. Nesse sentido, é importante notar que o processo de popularização do trauma para qualificar eventos atormentadores do passado está completamente imbuído por uma compreensão psicológica da existência humana. O nascimento, a morte, as doenças, o casamento, a escola, as decepções amorosas, o divórcio, a perda de um emprego: tudo pode vir a ser entendido e experimentado através da linguagem terapêutica. Por isso, é cada vez mais difundido o vocabulário psicológico para caracterizar e explicar uma gama diversificada de acontecimentos individuais e até mesmo sociais (FUREDI, 2004). Há nessa caracterização uma tendência bastante reveladora do nosso tempo: a transformação de eventos entendidos como traumáticos em palavras, imagens, sons e outros signos midiáticos. Há, portanto, uma demanda social pela formação de **uma subjetividade cada vez mais interiorizada**, que, ao mesmo tempo, convoca os sujeitos a exporem publicamente, transformando em imagem por meio de dispositivos midiáticos, suas escolhas,

desejos, gostos, sensibilidades, afetos, sofrimentos e lembranças (BIRMAN, 2000) (Sacramento, 2016, p. 163, grifo nosso).

Portanto, o fenômeno da valorização do testemunho na cultura contemporânea reflete a espetacularização da intimidade e a centralidade do trauma na construção de subjetividades e a profunda interseção entre o discurso terapêutico e dinâmicas sociais opressivas. Devido ao alargamento do espaço biográfico, as vivências íntimas se tornaram narrativas públicas, moldadas por expectativas de autenticidade e resiliência. Essa visibilidade, por vezes, banaliza sofrimentos extremos ao aproximá-los de adversidades cotidianas, reafirmando um modelo de sobrevivência individualizado que omite contextos estruturais mais amplos. A era da testemunha, assim, demonstra a forma como a sociedade contemporânea reinventou o sofrimento, a intimidade e a identidade, convertendo-os em elementos centrais de narrativas terapêuticas que dialogam, mas também reforçam, ideais de passagem do indivíduo enquanto *sujeito sofredor* para a de *salvador de si mesmo* (Sacramento, 2016).

3 ESTÉTICAS DA SOLITUDE

A vivência das emoções e dos sentimentos ocorre a partir de experiências, sendo a solidão uma das poucas cujo caráter é inerente. Entretanto, com a solidificação dos avanços tecnológicos e dos seus resultados nas configurações sociais contemporâneas, a solidão tem sido transformada numa epidemia. No imaginário cultural, são inúmeras as canções que fazem referência a ela como um estado quase que de abandono e esquecimento, enquanto nos jornais não é incomum se deparar com as cartilhas de como evitar se sentir sozinho - coitados dos que vivem a solidão compulsoriamente. Nas redes sociais, todavia, existe um movimento contra essas perspectivas, cujo propósito é justamente abraçar e enaltecer esse momento de possibilidade de autoconhecimento e satisfação pessoal - que, inclusive, ressignificou a solidão até mesmo linguisticamente, agora chamada de “solitude”. Sendo assim, o sucesso dessas manifestações desperta curiosidade justamente pelas dinâmicas da internet estarem extremamente ligadas à identidade e individualidade.

Nesse sentido, em um primeiro momento é de suma importância esclarecer o conceito de “solitude” aplicado a este projeto. Para isso, utilizaremos como base o texto da psicóloga Luci Helena Baraldo Mansur, “Solitude: Virando a solidão pelo avesso”, em que ela define a “solitude” como “a capacidade para ficar só de maneira positiva” (2008, p. 44), associando-a a uma conquista e apontando a presença de elementos socioculturais interferentes no seu desenvolvimento, como no trecho abaixo:

Avaliada como uma conquista, a solitude, ou seja, a capacidade para ficar só de maneira positiva, em suas complexas injunções psicológicas e sociais, encontra-se diretamente relacionada à qualidade da sustentação emocional e das oportunidades culturais que nos são oferecidas, seja no início ou no decorrer da vida, no conjunto formado pelo ambiente familiar e pela sociedade em que vivemos (Mansur, 2008, p. 44).

Segundo Mansur, a pluralidade da experiência da solidão se deve à compreensão das “áreas de significado aberto” (*apud* Velho, 1985) como parte da cultura, uma vez que “a cultura não é, em nenhum momento, uma entidade acabada, mas sim uma linguagem permanentemente acionada e modificada por pessoas que não só desempenham ‘papéis’ específicos, mas que têm experiências existenciais particulares” (*apud* Velho, 1985, p. 21), e por isso a organização das estruturas sociais está sempre sujeita à possibilidade de destruição de um estilo de vida, ordem social ou equilíbrio cultural (Mansur, 2008, p. 38). Dessa forma, até mesmo a solidão, caracterizada como uma emoção historicamente patologizada e negatizada, tem sido revisitada e ressignificada para além de uma concepção de sofrimento,

reforçando seu caráter de potência criativa e autoconhecimento. Como citado anteriormente, tal movimento tem se popularizado bastante nas redes sociais, especialmente entre o público feminino.

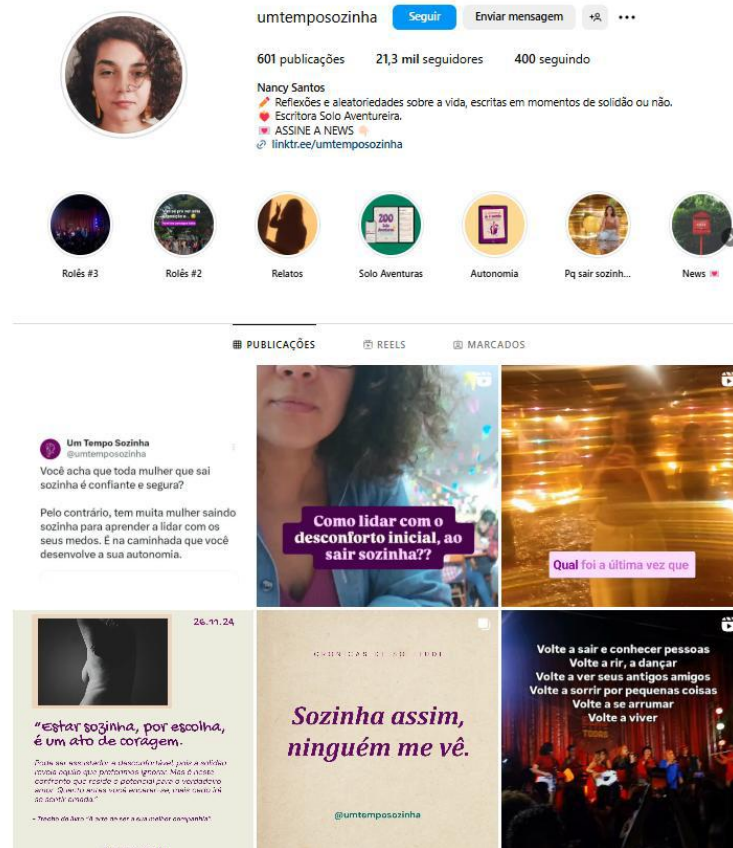
Neste capítulo, portanto, através da cartografia sentimental, serão identificadas as maneiras de expressão de solidão no ambiente digital, principalmente entendendo-a como um vetor para a construção da identidade digital dos três perfis apresentados. A cartografia sentimental (1989), segundo Suely Rolnik, é um conceito reconhecido por buscar mapear os processos subjetivos e afetivos que atravessam indivíduos e coletivos, considerando a maneira como as forças sociais, políticas e culturais moldam essas experiências. Para Rolnik, a subjetividade é continuamente constituída por fluxos de desejo, afeto e relações com o mundo, por isso esse mapeamento não é estático, como um mapa tradicional, mas dinâmico, acompanhando os movimentos, tensões e transformações dos sujeitos em seu contexto.

A cartografia sentimental se interessa por compreender como as pessoas sentem, desejam e se conectam ao ambiente em que vivem, especialmente em situações de crise ou mudança, revelando as forças invisíveis que influenciam as escolhas, comportamentos e modos de existência. O conceito tem implicações tanto analíticas quanto práticas, sendo essa ferramenta que utilizaremos para repensar as identidades digitais a partir das expressões emocionais de solidão.

3.1 Identidade Digital da Solidão: Nancy Santos

O primeiro perfil do Instagram a ser analisado é o @umtempozinha, criado pela publicitária Nancy Santos e atualmente contando com mais de 21 mil seguidores. A página é dedicada ao compartilhamento de reflexões, dicas e divulgação dos cursos da autora Nancy, que se descreve como pesquisadora da solidão há seis anos. Em tese, o objetivo da comunidade é não apenas ensinar a outras mulheres maneiras de suportar a solidão, mas também a apreciá-la enquanto uma oportunidade de autoconhecimento. A paulista explica em seu destaque “sobre” que a sua ideia no início era apenas criar a página para incentivar outras mulheres a saírem sozinhas, porém, depois da pandemia, devido às limitações do isolamento social, acabou se aprofundando em questões relacionadas à dependência e à solidão. Atualmente a comunidade conta com um *newsletter*, venda de um curso completo, e-books e kit, além do próprio conteúdo das publicações no Instagram, que, apesar de aberto para todos, tem uma linguagem voltada especificamente para o público feminino.

Figura 2 - Perfil @umtempozozinha



Fonte: captura de tela da autora

Ao clicar no *link* da *bio* do perfil de Nancy somos direcionados diretamente para os produtos da autora, sendo seu curso “Voltar para Si - solitude realista e um tempo para si” o primeiro deles. Nancy não promete a cura para a solidão, mas garante que serão fornecidos mecanismos de aprendizado para “ressignificar o que significa estar sozinha” e para “abraçar sua própria companhia”. O curso é vendido no valor de R\$ 97,00 e conta com 11 aulas “diretas e profundas”, exercícios e um e-book bônus “Da solidão à conexão”. Vale ressaltar ainda que, embora ela se descreva como “pesquisadora da solitude”, não há nenhum envolvimento oficialmente acadêmico em seus estudos. Desse modo, o curso é organizado em onze tópicos principais, que são trabalhados em cada aula, sendo eles: “1. Como a sua relação com a solidão e com você afeta a sua vida”, “2. As 3 chaves e os efeitos no seu dia a dia”, “3. Solidão e Solitude - uma visão mais realista”, “4. Autorresponsabilidade: soltando o peso da externo”, “5. Autoconhecimento: Reconhecendo quem você é”, “6. Presença Criativa: adicionando mais sentido e prazer na sua vida”, “7. Aprendendo a regular suas emoções”, “8. Amor próprio e autoestima realista”, “9. O olhar sobre o outro”, “10. Unindo as 3 chaves: o que fazer no agora e o que fazer agora?” e, por fim, “11. Como lidar com momentos de solidão e carência”.

É evidente, portanto, que o curso de Nancy promete lidar com questões extremamente profundas, complexas e pessoais, incluindo o fornecimento de recursos e ferramentas para auxiliar os compradores a conquistar uma “conexão com si mesmos”. Entretanto, o esvaziamento dessas pautas devido à superficialidade com que elas são tratadas é um efeito inevitável da mercantilização e embalamento das emoções. A própria promessa de que é possível ensinar alguém “como sentir” determinada emoção, impondo diversas regulações emocionais e padrões de comportamento, sem considerar todas as particularidades culturais que um indivíduo tenha sido exposto ao longo de toda sua vida, é um sintoma representativo do capitalismo emocional (Illouz; Alaluf, 2011). A solitude, nesse contexto, surge como uma resposta à busca implacável pela felicidade, ou seja, à vida com ausência de sofrimento, com a finalidade de transformar uma emoção que sempre nos atravessou histórica, cultural e socialmente numa experiência produtiva, positiva, saudável e até mesmo desejada. A partir disso, podemos produzir um diálogo entre esse ideal de solitude e o conceito de cultura da positividade de Han, explícito na maneira com que a sociedade contemporânea marginaliza e suprime as emoções consideradas negativas, promovendo um ideal de positividade constante.

Segundo a socióloga Eva Illouz, o capitalismo emocional é um fenômeno sociocultural em que as emoções e as relações interpessoais são profundamente influenciadas pela lógica financeira, transformando sentimentos e experiências íntimas em bens consumíveis e capitalizáveis. Em sua análise, Illouz defende que a modernidade é marcada pelo aparecimento do capital, mas também pelo fato de haver uma cada vez maior sensibilidade em relação aos problemas dos indivíduos e à sua realidade psicológica. Nesse cenário, emoções como felicidade, amor, autoestima e até tristeza são moldadas para atender às demandas do mercado e, diante desse imperativo de felicidade, surgem as várias cartilhas como a de Nancy. Todavia, essas cartilhas envolvem uma série de problemáticas que não somente banalizam e simplificam toda a complexidade do viver e do sentir, mas determinam uma forma única e “correta” de viver a solitude. Podemos perceber esse fenômeno também nessa publicação da criadora de conteúdo em que ela oferece outras opções no lugar de “se sentir triste por estar sozinha”:

Figura 3 - “Em vez de ficar triste por estar sozinha, que tal pensar em:”



Fonte: captura de tela da autora

Nesse caso, o que chama atenção é que nenhuma das opções apresentadas se refere ao

estado contemplativo da solidão, ao improdutivo. A solidão de Montaigne, por exemplo, descrita no ensaio “Sobre a Solidão” (2010), também é proposta através de uma perspectiva positiva, ressaltando seu viés situacional, pois embora o filósofo não tenha sugerido o conceito de solidão, ele aponta que o retiro em silêncio se caracteriza em desacelerar a mente do cumprimento das tarefas diárias. Já a solidão, para a autora, deve ser produtiva ou criativa e envolve uma série de atividades que tem como objetivo “distrair” o usuário da sua própria condição, sendo a opção de “se conectar com as emoções mais profundas” uma das últimas. Desse modo, esse fenômeno demonstra uma extrema racionalização e decodificação dos estados emocionais, que tem como finalidade não apenas neutralizar as emoções negativas, mas classificá-las e quantificá-las, otimizando ao máximo o tempo em busca de uma orientação emocional positiva. Isso também se aplica a *trend* das redes sociais citada no capítulo dois, em que as pessoas se filmam em casa em momentos de “solidão” e citam que a semana ou o dia foi super cansativo ou produtivo e agora, finalmente, chegou o momento de descanso. Nesse cenário, o “estar só” aparece quase como mais um dos itens de uma lista infinita de afazeres na rotina, o de “dedicar tempo para você mesma”. Portanto, cria-se um paradoxo na medida em que essas alternativas que prometem bem-estar resultam num processo de alienação das experiências genuínas dos indivíduos - como uma castração emocional -, que geram uma frustração cada vez maior diante da pressão imposta pela cultura da positividade. O que era pra ser um espaço dedicado à possibilidade do nada passa a ser compreendido enquanto um tempo ocioso que não deveria permanecer vazio.

No vídeo “Mente vazia é oficina da dependência emocional”⁴ Nancy explica que, quando temos “tempo de sobra para ficarmos ansiosas”, direcionamos a nossa “energia criativa” para uma expectativa de relacionamento amoroso e que a forma de resolver esse problema seria desenvolver “projetos criativos”, para que essa energia “de sobra” seja “drenada”, amenizando a ansiedade e diminuindo a dependência emocional. Essa fórmula, apresentada em um vídeo de um minuto, além de validar a ideia de que é responsabilidade individual “consertar-se”, coloca a solidão como uma oportunidade de desenvolvimento pessoal e profissional, por meio da transformação da ansiedade em “energia criativa”. Essa lógica performática perpetua um ciclo de auto exploração, no qual até os momentos de angústia são capitalizados em nome da produtividade. Ao propor que a solução para sentimentos desconfortáveis seja redirecionar a energia para projetos criativos, a narrativa desconsidera as dimensões estruturais e sociais que contribuem para a ansiedade e para a solidão, patologizando-as e individualizando a

⁴ Disponível em: <<https://www.instagram.com/p/C4tZtWLPBSY/>>

responsabilidade pelo bem-estar emocional. O próprio conceito de “energia criativa”, que, vale destacar, não possui nenhum embasamento científico, relaciona-se profundamente com a cultura terapêutica, pois presume que todos os indivíduos têm, dentro de si, essa parcela de energia destinada ao afeto, e que através dessas estratégias de pensamento, podemos direcioná-la de acordo com o que for desejado. Além disso, existe também na publicação da publicitária um valor negativo atribuído ao ócio. De acordo com a autora, quando a mente e o corpo estão em estado de descanso, supostamente estariam simultaneamente em um estado de vulnerabilidade aos pensamentos e sentimentos nocivos, quando na verdade, historicamente e paradoxalmente, o ócio sempre foi um espaço privilegiado para a contemplação e para o lazer, sem que sua essência esteja em "drenar" emoções ou resolver questões internas.

Dessa forma, o perfil @umtempozinha, que nasceu do desejo de Nancy de compartilhar roteiros culturais por São Paulo, atualmente conta com uma comunidade de mulheres que vivem coletivamente a solidão, visto que, apesar das experiências emocionais serem particulares e espontâneas, elas também são fortemente atravessadas pela cultura e pelos produtos culturais que são consumidos. Portanto, grupos diferentes vivem a solidão de maneiras diversas, sendo a de Nancy de caráter não somente positivo, mas muito influenciada pelo discurso terapêutico e pela lógica de produção do capitalismo emocional. Podemos acrescentar ainda que a autora constrói a solidão a partir de uma comunidade, o que demonstra a importância do pertencimento e da validação coletiva para a construção identitária dos indivíduos em sociedade, incluindo para a produção cultural.

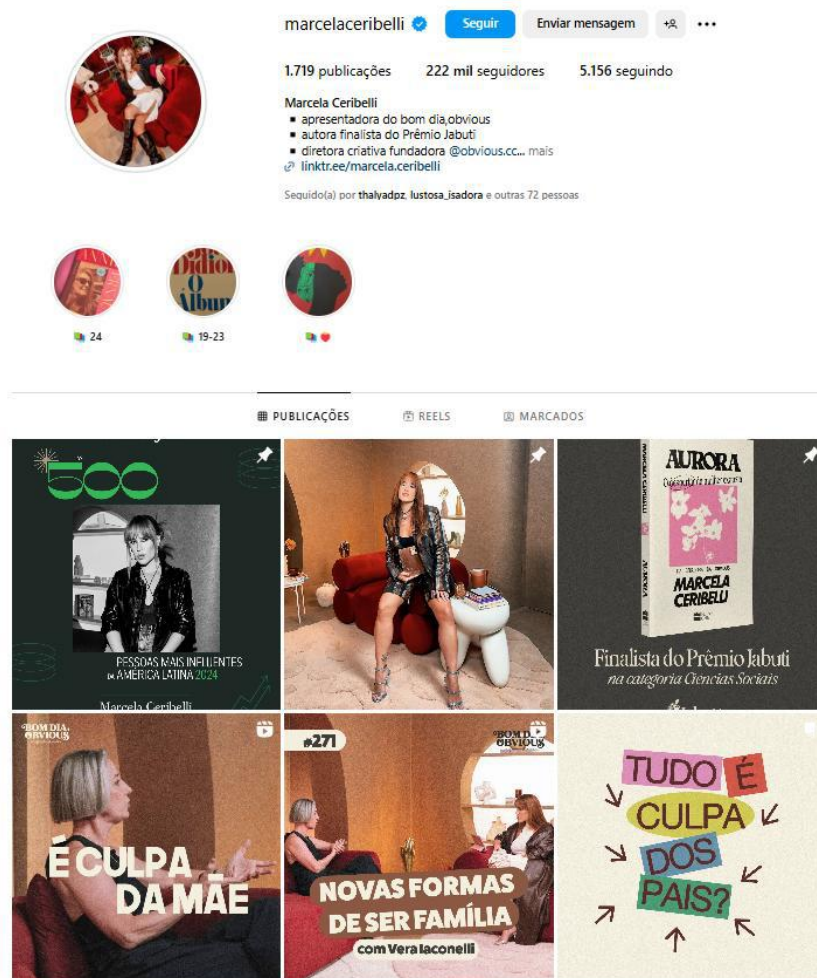
3.2 Identidade Digital da Solidão: Marcela Ceribelli

O segundo perfil a ser analisado é o da jornalista de 35 anos Marcela Ceribelli. Eleita pela Bloomberg Línea em 2024 uma das quinhentas pessoas mais influentes da América Latina⁵, Marcela fundou a plataforma de conteúdo Obvious, que abrange o *podcast* “Bom dia, Obvious”, o perfil “Chapadinhas de Endorfina” e o e-commerce “Prazer Obvious”. Desde então, a Obvious se transformou em um ecossistema revolucionário sobre felicidade feminina, contando com 1,6 milhões de seguidores e sendo totalmente dedicado às pautas de saúde e prazer femininos. A paulista também é a apresentadora do *podcast*, que atualmente funciona com a presença de convidados para debater temas da sua especialidade. As questões apresentadas geralmente giram em torno de assuntos contemporâneos, sendo em sua maioria

⁵ Disponível em: <<https://www.bloomberglinea.com.br/top-500-mais-influentes-america-latina-2024/>>

amorosos, familiares e sexuais. A solidude, no entanto, não é o tema central da página, mas aparece constantemente como assunto principal de alguns episódios do *podcast* ou de maneira secundária em seu perfil em publicações sobre relacionamentos amorosos ou autocuidado, por exemplo. Sendo assim, é esse o material que utilizaremos para relacionar a identidade digital da jornalista com o conceito de solidude de Mansur.

Figura 4 - Perfil @marcelaceribelli



Fonte: captura de tela da autora

O perfil do Instagram da jornalista é marcado essencialmente pela sua vida profissional, estando repleto de trechos das entrevistas, *posts* em conjunto com a página do Obvious, “publis” e poucos registros relacionados a sua vida pessoal. Opiniões inteligentes e bem formuladas, *looks* estilosos e experiências memoráveis são parte da identidade de Marcela Ceribelli, que se encaixa perfeitamente no que Francine Tavares define enquanto “mulher neoliberal” (2021). O conceito de “mulher neoliberal” relaciona-se a um arquétipo de feminilidade contemporânea moldado por valores do neoliberalismo. Esse modelo, portanto,

ênfatisa a individualidade, a autogestão e a performance bem-sucedida nos âmbitos pessoal e profissional. A mulher neoliberal é caracterizada pela sua autonomia, instrução, sucesso profissional e independência, cuja subjetividade é construída por produtos oriundos da cultura terapêutica (p. 104) e midiática. Porém, essa liberdade é, muitas vezes, condicionada pelas lógicas de mercado, o que acaba produzindo novas formas de regulação do comportamento feminino, que, no caso de relacionamentos amorosos, por exemplo, não mais consiste em aceitar qualquer atitude do parceiro por amor, mas em definir as exatas necessidades que um possível par romântico deve preencher. Os dois *posts* abaixo, encontrados no Instagram da influenciadora, evidenciam essas manifestações:

Figura 5 - Episódio “A sobrecarga da mulher salvadora”



Fonte: captura de tela da autora

Para Marcela, ser chamada de egoísta legitima a sua conduta uma vez que a mulher neoliberal tem como sua maior prioridade a satisfação dos seus próprios desejos e objetivos, que são moldados em torno da cultura da alta performance. Dessa maneira, sua identidade é concebida pela forma com que as emoções a atravessam dentro de uma cadeia de produtividade, o que torna cada vez mais intrínseca a relação indivíduo-trabalho e revela dinâmicas de poder ocultas, dado que essas condutas que denotam certo egoísmo - ou “amor

exagerado aos próprios interesses a despeito dos de outrem”⁶ - qualificam a mulher racional, forte, poderosa e auto suficiente. No imaginário da cultura midiática, esses são os traços ideais das figuras femininas de sucesso, como a personagem icônica editora-chefe de uma grande revista, Miranda, do filme *O Diabo Veste Prada*.

Figura 6 - Episódio “Florescendo na autoconfiança”



Fonte: captura de tela da autora

Já nessa publicação referente ao 194º episódio do *podcast*, a convidada salienta a importância que suas vivências de sofrimento tiveram diante da formação da sua autoconfiança. Retomando Sacramento, na era do testemunho o trauma assume um papel fundamental na construção das subjetividades do indivíduo, ocorrendo uma profunda interseção entre o discurso terapêutico e dinâmicas sociais opressivas. Neste carrossel, a frase inicial “A vida só é genuína quando é você que está no comando da sua própria história”, acompanhada da final “Todas as respostas estão dentro da gente e o que a gente precisa é acessar” demonstram que a narrativa terapêutica está profundamente conectada à autonomia emocional e à busca por autenticidade, elementos centrais na era do testemunho diante das redes sociais. Essas frases, portanto, reforçam a valorização do sujeito como agente de sua

⁶ Definição de Oxford Languages. Disponível em: <<https://www.google.com/search?q=egoismo>>

própria transformação, atribuindo à introspecção e à resignificação do sofrimento o papel de guias para o desenvolvimento da sua autoconfiança.

Nesse sentido, um dos atributos mais relevantes da mulher neoliberada é a habilidade feminina de ser feliz sozinha e de amar a si mesma em primeiro plano, com o que podemos estabelecer uma relação direta com a solidão. Ser solteira deixa de ser um tabu e passa a ser lugar de desejo da mulher pós-moderna, que escolhe a dedo os relacionamentos que fariam valer a pena o seu desgaste emocional. Ao mesmo tempo, ocorre na mídia uma supervalorização da racionalização diante dos sentimentos, pois pela primeira vez as narrativas românticas são problematizadas e apresentadas como “não saudáveis” (Tavares, 2021), conforme explicado no trecho abaixo:

Equilibrado, realista, recíproco, promotor de bem-estar são atributos de um ideal de amor defendido por psiquiatras, psicólogos, terapeutas, coaches e pessoas que superaram o sofrimento de relacionamentos não saudáveis. A defesa, porém, não passa por uma análise social mais ampla de como a sociedade deve mudar para refletir e possibilitar melhores maneiras de amar para homens, mulheres, lgbtqi+. A mudança de comportamento e de modo de ser aparece em Cláudia como uma necessidade feminina. (Tavares, 2021, p. 21)

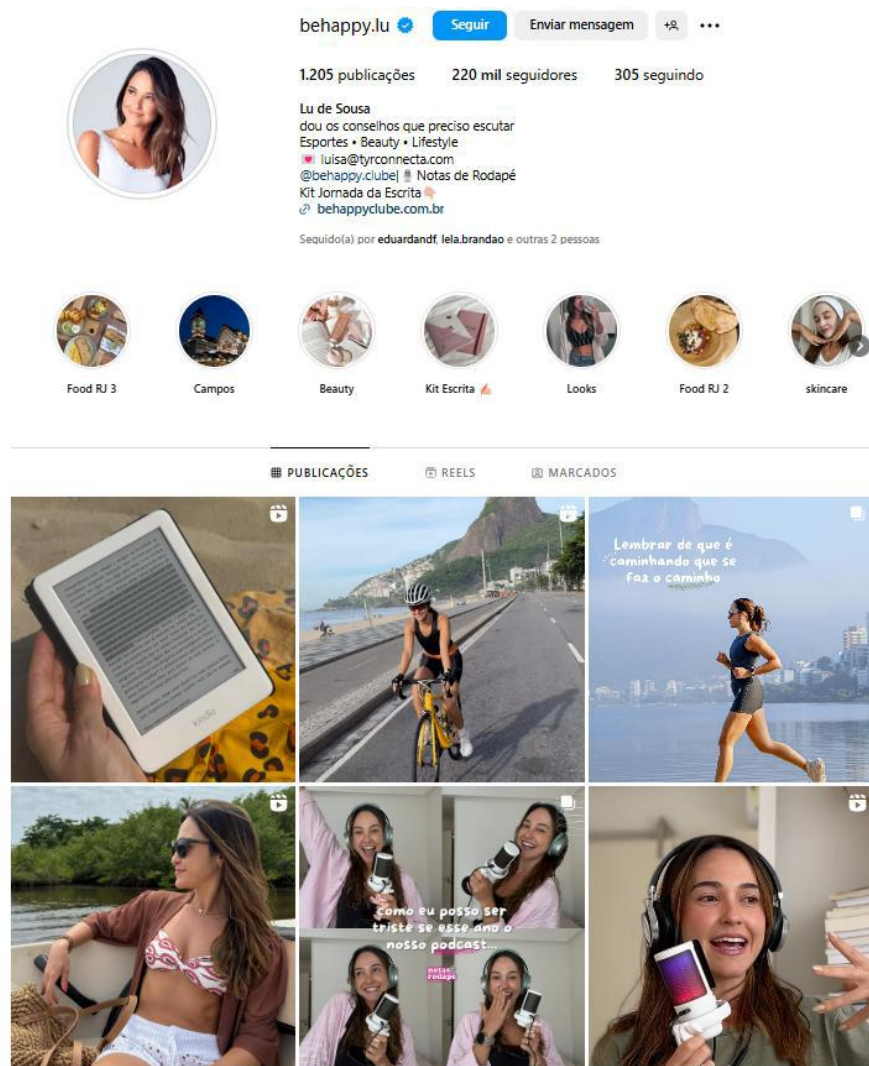
Portanto, a mulher neoliberada é formada por valores morais que defendem discursos normatizadores do comportamento emocional feminino, assim como Nancy expõe abertamente suas dicas para auxiliar mulheres a lidar com a solidão, transformando-a em solidão. Em ambos os casos nos deparamos com um discurso que ignora as dinâmicas estruturais que perpetuam desigualdades de gênero, colocando a responsabilidade exclusivamente sobre os indivíduos para adaptar-se ou encontrar formas de resiliência diante de suas circunstâncias. Assim, a solidão, que poderia ser interpretada como um espaço de reflexão, é reformulada para se alinhar a uma narrativa que privilegia a produtividade emocional e o controle de si mesma como virtudes essenciais na lógica neoliberal.

3.3 Identidade Digital da Solidão: Lu de Sousa

Por fim, o último perfil a ser examinado é o da produtora de conteúdo Luisa de Sousa, mais conhecida como Lu (@behappy.lu). Idealizadora da comunidade “Behappy Clube” (@behappy.clube) e apresentadora do *podcast* “Notas de Rodapé (para não surtar)”, Luísa se preocupa em “dar conselhos que precisa escutar” para seu público, mostrando que “autocuidado vai muito além do *skincare* e que sucesso não se resume a trabalhar enquanto eles dormem”. A carioca viralizou após o sucesso dos seus vídeos com a temática “Coisas que

eu queria dizer pro meu eu de 20 anos tendo mais de 30 anos”, em que ela reflete sobre suas experiências aos 20 anos e traz situações que poderiam ser revertidas ou até mesmo tratadas de maneira diferente. No seu *podcast*, que funciona em um formato de monólogo, ela convoca pautas voltadas para inteligência emocional, relacionamentos, autoamor e solidão, através de uma linguagem descontraída e totalmente direcionada para questões do universo feminino.

Figura 7 - Perfil @behappy.lu



Fonte: captura de tela da autora

O perfil de Luisa é marcado pela exposição de um estilo de vida considerado “saudável”, ou seja, registros de prática de atividade física, vídeos fazendo *skincare*, reflexões motivacionais sobre equilíbrio em tom de “conselho”, *trends* voltadas para amor e aceitação, cortes do seu *podcast*, contato com a natureza e inúmeras declarações amorosas para o seu

marido. Além disso, um dos pilares da comunidade “Behappy” é a “escrita terapêutica”, em que a influenciadora aponta esse como um dos mecanismos mais eficientes para se conectar com si mesma. No link da *bio* da comunidade é possível visualizar um relato de Luisa em que ela indica a escrita como um elemento essencial do seu processo de tratamento de um transtorno alimentar, alegando que:

Eu acredito no poder das palavras, eu acredito na força de transcrever pensamentos para o papel, e eu sei o quanto isso mudou (e continua mudando) a minha vida. Eu nunca paro de aprender e questionar sobre mim e sobre o mundo, e escrever me mantém curiosa, sincera e criativa. Essa é a minha missão, tornar o máximo de pessoas possíveis, mais curiosos, mais sinceros, mais vulneráveis e mais gentis consigo mesmo através da escrita terapêutica.⁷

A criadora de conteúdo vende em seu perfil um “Kit Jornada da Escrita”, que conta com um diário, um livreto e 8 aulas exclusivas sobre escrita terapêutica para aprender técnicas e abordagens que potencializam seus benefícios. Para Luisa, a escrita atua como uma ferramenta chave para processar emoções e entender padrões de comportamento. A partir disso, podemos estabelecer um diálogo com os cursos de Nancy, que também são fruto do fenômeno de mercantilização e embalamento das emoções, porém, enquanto Nancy vende solidão, Luisa vende autoconhecimento.

Ao mesmo tempo, é interessante a posição de conselheira que Luisa se coloca diante de seus seguidores, pois, na cultura terapêutica, o conselho surge da necessidade de expor narrativas de superação, uma vez que a capacidade de transformação do sofrimento em aprimoramento é quase um pré-requisito para construir dinâmicas identitárias dos indivíduos. Assim, Luisa usa de suas próprias experiências pessoais dos seus 20 anos para aconselhar sua comunidade, ressaltando questões relacionadas ao autocuidado e a autocompaixão, como nos exemplos abaixo:

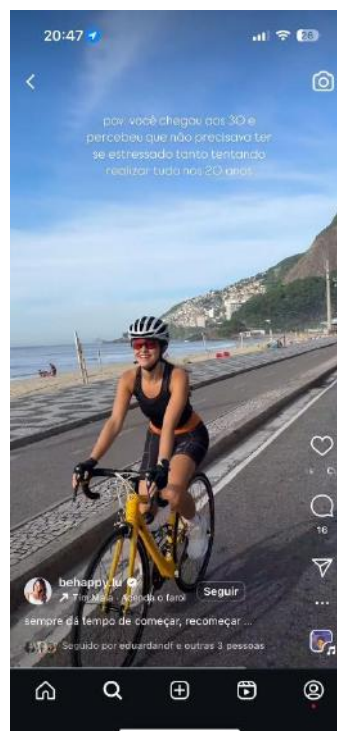
⁷ Disponível em: <https://behappyclub.com.br/quem-e-lu-cullinan/>

Figura 8 - “Coisas que eu diria pra meu eu de 21 anos aos 31 anos”



Fonte: captura de tela da autora

Figura 9 - “Você chegou aos 30 e percebeu que...”



Fonte: captura de tela da autora

Em ambos os casos, percebe-se que Luisa utiliza a narrativa pessoal como um meio de validação emocional coletiva, conectando sua trajetória individual ao público por meio da identificação e da inspiração. No entanto, essa prática também pode ser entendida como uma forma de performatividade, em que a exposição da solidude e do autoconhecimento é mediada pela lógica da cultura terapêutica e pelas dinâmicas de visibilidade do Instagram.

Nesse sentido, essa performatividade possui direcionamentos estéticos, que criam o cenário perfeito para as práticas da solidude, uma vez que a influenciadora aparece na maior parte das vezes correndo em paisagens deslumbrantes ou fazendo sua *skincare* enquanto dialoga. Além disso, seu tom de voz é carregado de uma sutil soberba, que quase invalida suas vivências passadas, como no exemplo da figura 8, uma das frases que ela utiliza é “não era amor, na verdade você só estava viciada nos altos e baixos daquela pessoa e apaixonada pela ideia do que vocês poderiam ser e não pela pessoa que estava ali na sua frente” e, logo depois, menciona o “amor tranquilo” que ela estaria prestes a viver depois dessa experiência amorosa traumática. Isso demonstra não apenas a superação de um sofrimento através de uma nova vivência amorosa considerada “saudável”, mas uma explicação racional atribuída aos seus sentimentos considerados “inapropriados” – por estarem direcionados a alguém que não merecia esse amor. Luisa também menciona na figura 9 que não precisava ter se estressado tanto aos 20, o que não apenas colabora diretamente com a cultura da positividade, mas suprime as particularidades desse momento de transição da sua vida e, principalmente, a relevância dessas experiências para a formação da sua identidade.

Assim, conteúdo de Luisa contribui ativamente com a construção de uma estética da solidude mediada pela cultura terapêutica no ambiente digital, em que o autoconhecimento e a autorreflexão são amplamente mercantilizados e performados como pilares de uma vida “equilibrada”. Todavia, essa prática não se limita apenas ao estímulo de práticas introspectivas ou de superação emocional; ela também reforça as dinâmicas de validação externa e a espetacularização da intimidade. Ao embalar suas vivências em narrativas inspiradoras e vender produtos que prometem auxiliar no processo de autodescoberta, Luisa transita entre os papéis de mentora, influenciadora e empresária, evidenciando a intersecção entre o individual e o coletivo na construção das identidades digitais. Esse fenômeno reflete como a solidude, enquanto conceito e experiência, se adapta aos novos gêneros autobiográficos e às demandas estéticas, emocionais e econômicas do contemporâneo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, a partir das teorias e da análise apresentada, podemos perceber que os relatos de solidão no Instagram fazem parte de um discurso que reverbera autoamor, autocuidado e autoconhecimento, sendo esses alguns dos pilares fundamentais para o desenvolvimento do processo identitário dos indivíduos na contemporaneidade. Todavia, nas redes sociais - espaço onde se constrói a personalidade (Sibilia, 2007) – essas manifestações são embaladas e mercantilizadas através de dicas e cartilhas que ensinam os usuários a lidar não somente com a solidão, mas a ressignificar qualquer tipo de sofrimento baseado no seu viés positivo.

Após a observação dos perfis das 3 influenciadoras, que produzem conteúdos voltados diretamente para a promoção de bem-estar, podemos apontar alguns elementos comuns entre elas, sendo esses: o oferecimento de mecanismos que prometem auxílios terapêuticos, como a escrita para Luisa e as dicas de Nancy; a lógica da produtividade e a priorização dos próprios desejos frente aos relacionamentos, defendendo uma “solidão produtiva”; a construção de uma estética da solidão fortemente relacionada aos ideais de autocuidado e “vida saudável”; a presença de discursos normatizadores do comportamento feminino, que ao invés de propor uma relação mais livre com os próprios desejos os colocam diante de novos valores morais neoliberais, produzindo novas regulações comportamentais; e, por fim, a promoção de uma lógica que ignora dinâmicas estruturais desiguais, o que faz com os indivíduos tenham que se adaptar ou encontrar “formas de resiliência” diante de qualquer circunstância.

Nesse sentido, é nítido que a estética da solidão nas redes sociais é um vetor crucial para a produção da identidade e determinação de comportamentos que deveriam ser reproduzidos segundo uma lógica de produtividade e pertencimento. Repensar a solidão por meio da solidão não é apenas um interesse, mas uma necessidade do capitalismo emocional de racionalizar, codificar e gerenciar a maneira como manifestamos e lidamos com emoções e intimidade, mesmo que isso implique na simplificação do universo de possibilidades do sentir.

Como perspectiva para futuras pesquisas, portanto, propomos a compreensão desse mesmo movimento ampliada para públicos mais diversos, sobretudo homens cis e héteros, com o objetivo de relacionar a solidão desse grupo com a construção performática da masculinidade. Seria interessante, também, um estudo geral sobre solidão e redes sociais, buscando analisar os relatos de caráter negativo e como estes são apresentados no espaço digital, seguindo as mesmas teorias do Show do Eu sobre espetacularização da intimidade.

REFERÊNCIAS

- BELANDI, Caio. 161,6 milhões de pessoas com 10 anos ou mais de idade utilizaram a Internet no país, em 2022. **Agência IBE Notícias**, 09 nov. 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38307-161-6-milhoes-de-pessoas-com-10-anos-ou-mais-de-idade-utilizaram-a-internet-no-pais-em-2022> . Acesso em: 28 jun. 2024.
- CRARY, Jonathan. 24/7. **Capitalismo tardio e os fins do sono**. São Paulo: UBU, 2016.
- FREIRE FILHO, João. Correntes da felicidade: emoções, gênero e poder. In: **MATRIZES**, São Paulo, v. 11, n. 1, jan./abr. 2017, p. 61-81.
- GONZALEZ, Mariana. Sair sozinha faz bem! Mas por que é tão difícil dar o primeiro passo? **Uol**, 29 mar. 2023. Disponível em: <https://minabemestar.uol.com.br/sair-sozinha/> . Acesso em: 10 jul. 2024.
- HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015. 80 p.
- ILLOUZ, Eva. **O amor nos tempos do capitalismo**. Rio de Janeiro: Zahar, 2011.
- ILLOUZ, Eva; ALALUF, Yaara Benger; VIGARELLO, Georges. O Capitalismo Emocional: [s.i.]. In: CORBIN, Alain; COURTINE, Jean-Jacques; VIGARELLO, Georges. **História das Emoções: do final do século XIX até hoje**. 3. ed. [S.I.]: Editora Vozes, [S.I.].
- JENKINS, H. **Cultura da convergência**. São Paulo: ALdãoEPH, 2006.
- LIPOVETSKY, G. & SERROY, J. **A estetização do mundo: viver na era do capitalismo artista**. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.
- MANSUR, Luci Helena Baraldo. Solitude: virando a solidão pelo avesso. **Ide (São Paulo)**, São Paulo, v. 31, n. 46, p. 38-45, jun. 2008 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-31062008000100007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 10 abr. 2024.
- MINOIS, Georges. **História da solidão e dos solitários**. São Paulo: Editora Unesp, 2019.
- MONTAIGNE, Michel de. **Os ensaios**. São Paulo: Penguin, 2010.
- MORICEAU, Jean-Luc. **Afetos na pesquisa acadêmica**. Belo Horizonte: Selo EditorialPPGCOM/UFMG, 2020.
- PEREIRA DE SÁ, Simone; POLIVANOV, Beatriz. Autorreflexividade, coerência expressiva e performance como categorias para análise dos sites de redes sociais. **Salvador: Contemporânea - Revista de Comunicação e Cultura**, v. 10, n. 3, pp. 574-596, 2012.
- POLIVANOV, Beatriz Brandão. Identidades na contemporaneidade: uma reflexão sobre performances em sites de redes sociais. **Revista do Centro de Pesquisa e Formação**, [S.L], v. 8, n. 8, p. 103-119, jul. 2019.
- REZENDE, Claudia B.; COELHO, Maria Claudia. **Antropologia das emoções**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2010.

RIBEIRO, Adelia Maria Miglievich. Raymond Williams e “estruturas de sentimentos: os afetos como criatividade social. **Resgate Revista: Revista Interdisciplinar de Cultura**, [S.L.], v. 28, n. [], p. 1-22, 29 jul. 2020. Universidade Estadual de Campinas. <http://dx.doi.org/10.20396/resgate.v28i0.8658395>

ROLNIK, Suely. **Cartografia Sentimental: transformações contemporâneas do desejo**. 2a edição. Porto Alegre: Sulina; Editora UFRGS, 2016

SACRAMENTO, Igor. A era da testemunha: uma história do presente. **Revista Brasileira de História da Mídia**, [S.L.], v. 7, n. 1, p. 125-140, 25 jul. 2018. Revista Brasileira da História da Mídia. <http://dx.doi.org/10.26664/issn.2238-5126.7120187177>

SACRAMENTO, Igor. O Espetáculo do Trauma: narrativas testemunhais de celebridades sobre o bullying num programa de tv. **Revista Contracampo**, [S.L.], v. 35, n. 2, p. 157-182, 18 out. 2016. Pro Reitoria de Pesquisa, Pós Graduação e Inovação - UFF. <http://dx.doi.org/10.22409/contracampo.v35i2.940>.

SIBILIA, Paula. **O SHOW DO EU: subjetividade nos gêneros confessionais da internet**. 2007. 237 f. Tese (Doutorado) - Curso de Comunicação, Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2007. Cap. 7.

TAVARES, Francine. **O amor saudável e a invenção da mulher neoliberal**. Rio de Janeiro: Editora Multifoco, 2023.

WILLIAMS, Raymond. **Cultura e materialismo**. São Paulo: Ed. Unesp, 2011.