

VALIDAÇÃO SOCIAL NAS REDES E SEUS IMPACTOS NO SUJEITO CONTEMPORÂNEO: UMA ANÁLISE FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL

Mariana Júlia dos Santos¹
Rafaela Mariana Silva²
Mariela Cristina de Aguiar Costa³

RESUMO

A pesquisa se configura em um estudo de natureza qualitativa e finalidade descritiva, que tem como base o método fenomenológico-existencial, com o objetivo de investigar como a busca pela validação social nas redes interfere na experiência emocional e existencial do indivíduo contemporâneo. Para isso, foram analisados os conceitos de liberdade em Jean-Paul Sartre, angústia em Søren Kierkegaard e autenticidade em Martin Heidegger, visando compreender a experiência do sujeito contemporâneo e sua busca por validação nas redes sociais. Evidenciou-se que essa busca ultrapassa o campo psicológico, compreendendo que a exposição constante ao olhar do outro intensifica dilemas fundamentais da existência. Em Sartre, observou-se que, mesmo diante de pressões externas, o indivíduo permanece livre e responsável por suas escolhas, embora muitas vezes tente escapar dessa responsabilidade pela má-fé. Em Kierkegaard, a angústia foi identificada como expressão da vertigem da liberdade, que nas redes pode ser tanto fonte de insegurança quanto oportunidade de autoconhecimento. Já em Heidegger, foi possível refletir sobre como a impessoalidade se manifesta nos padrões digitais, mas também como a autenticidade pode emergir quando o sujeito se apropria de sua existência de forma consciente. Conclui-se que as redes sociais não são determinantes em si mesmas, mas funcionam como espaço no qual liberdade, angústia e autenticidade se entrelaçam. O desafio contemporâneo consiste em reconhecer esse cenário não apenas como risco de alienação, mas também como possibilidade de viver escolhas mais responsáveis.

Palavras-chave: Fenomenologia; Redes Sociais; Validação Social.

ABSTRACT

The research is a qualitative study with a descriptive purpose, based on the phenomenological-existential method, with the aim of investigating how the search for social validation on social media interferes with the emotional and existential experience of contemporary individuals. To this end, the concepts of freedom in Jean-Paul Sartre, anguish in Søren Kierkegaard, and authenticity in Martin Heidegger were analyzed, aiming to understand the experience of the contemporary subject and their search for validation on social networks. It was evident that this search goes beyond the psychological field, understanding that constant exposure to the gaze of others intensifies fundamental dilemmas of existence. In Sartre, it was observed that, even in the face of external pressures, the individual remains free and responsible for their choices,

¹ Graduanda em Psicologia pela Afya – Centro Universitário São João Del-Rei. E-mail: marianajdsantos@gmail.com

² Graduanda em Psicologia pela Afya – Centro Universitário São João Del-Rei. E-mail: rafaelamariana@live.com

³ Mestra e Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de São João Del-Rei. Professora do curso de Psicologia na Afya – Centro Universitário São João Del-Rei. E-mail: mariela.costa@afya.com.br

although they often try to escape this responsibility through bad faith. In Kierkegaard, anguish was identified as an expression of the vertigo of freedom, which on social media can be both a source of insecurity and an opportunity for self-knowledge. In Heidegger, it was possible to reflect on how impersonality manifests itself in digital patterns, but also how authenticity can emerge when the subject consciously appropriates their existence. It can be concluded that social networks are not determinative in themselves, but function as a space in which freedom, anguish, and authenticity are intertwined. The contemporary challenge is to recognize this scenario not only as a risk of alienation, but also as an opportunity to make more responsible choices.

Key-words: Phenomenology; Social Media; Social Validation.

INTRODUÇÃO

De acordo com Moura *et al.* (2024), as redes sociais passaram por um processo de evolução significativa, desde os primeiros espaços de comunicação *online* até as plataformas que são utilizadas atualmente, como *Tiktok*, *Instagram*, *Facebook*, *LinkedIn*, entre outros. Segundo os autores, as transformações dessas redes moldaram a forma como as pessoas se conectam, compartilham informações e interagem no espaço digital, seja através de troca de mensagens, compartilhamento de fotos e vídeos no feed em tempo real e por meio de outras formas de interação social. Vale ressaltar que, com essa evolução tecnológica, as redes sociais se tornaram não só um espaço de comunicação, mas também de exposição e de busca por reconhecimento. Nesse contexto, a validação social – marcada pelas curtidas, comentários e *feedbacks* imediatos – passou a ocupar um espaço significativo nas experiências subjetivas do sujeito contemporâneo, visto que influencia diretamente no seu modo de ser e estar no mundo.

Diante desse espaço das redes sociais, destaca-se a influência do olhar do outro sobre o sujeito, levantando questões importantes sobre os impactos na saúde mental, bem como na autoimagem e autoestima dos(as) usuários(as), provocados pela busca incessante por validação nas redes sociais, conforme dito por Santos e Rodrigues (2023). Sendo assim, o presente trabalho propõe o seguinte problema de pesquisa: de que maneira a busca por validação nas redes sociais influencia a experiência emocional e existencial do sujeito contemporâneo? Para analisar esse fenômeno, foi utilizada a abordagem teórica fenomenológica existencial, especialmente, enfatizando os conceitos de liberdade em Jean-Paul Sartre, angústia em Søren Kierkegaard e autenticidade em Martin Heidegger.

A partir da perspectiva de Sartre (1997), é possível compreender o conceito de liberdade. Para o autor, o ser humano é livre e tem, diante de si, possibilidades de escolhas. No entanto, é também responsável por cada uma delas. Vale ressaltar que a liberdade dita por Sartre é circunstanciada, ou seja, ocorre dentro de contextos sociais, culturais e históricos específicos.

Diante de tais possibilidades, Kierkegaard (2013) traz o conceito de angústia que, segundo ele, é uma condição fundamental da natureza humana. Heidegger (2005), por sua vez, traz a compreensão sobre autenticidade, sobre um Ser Autêntico, que perante as possibilidades, é capaz de fazer as suas próprias escolhas.

Nesse sentido, a hipótese principal é de que, na contemporaneidade, a busca pela validação social nas redes ocasione uma crescente influência nas escolhas do sujeito, que, ao subordiná-las à aprovação externa, experimente um empobrecimento da liberdade e o aumento da angústia existencial e inautenticidade, conforme os preceitos fenomenológicos existenciais, em prol da conformidade às expectativas externas, bem como o surgimento de diversos sintomas, que podem ser mais bem explorados ao longo da pesquisa.

Assim, a escolha desse tema justifica-se por se tratar de uma questão atual, pela crescente influência e capilaridade das redes sociais (Moura, *et al.*, 2024), que podem causar impactos emocionais e existenciais na vida das pessoas. Vale ressaltar que, além de ser um tema presente na atualidade, observa-se uma significativa lacuna na literatura que aborda, especialmente, sobre esse tema à luz da fenomenologia existencial, especificamente os conceitos citados de Sartre, Kierkegaard e Heidegger. Embora existam estudos sobre o fenômeno das redes sociais dentro desta abordagem, como os de Capozzoli (2021), Palma e Herculano (2021), entre outros, percebe-se uma escassez no que se refere à articulação entre os conceitos de liberdade, angústia e autenticidade – o que intentamos neste estudo.

A partir dessa perspectiva, o objetivo geral da pesquisa é investigar como a busca pela validação social nas redes interfere na experiência emocional e existencial do indivíduo contemporâneo. Busca-se, de modo específico, analisar os conceitos de liberdade para Sartre, angústia para Kierkegaard e autenticidade na perspectiva de Heidegger; pesquisar como as redes sociais se tornaram um instrumento de validação social na atualidade e suas possíveis consequências; e por fim, relacionar como o uso das redes sociais limita e/ou possibilita o exercício de liberdade individual.

Posto isso, esta pesquisa se configura como um estudo descritivo e de natureza qualitativa, fundamentada no método fenomenológico-existencial. Através dela, propõe-se suprir a tal lacuna apresentada, visando uma análise que possa debruçar sobre os impactos da busca por validação e, também, trazer uma reflexão sobre a constituição e os modos de ser do sujeito contemporâneo nas redes sociais, com ênfase nos conceitos citados de Sartre, Kierkegaard e Heidegger. Para isso, foram utilizadas obras centrais dos autores mencionados, articuladas com o contexto contemporâneo, por meio de artigos e pesquisas atuais, visando

analisar os impactos emocionais e existenciais causados pela busca por validação social nas redes.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O homem está inserido em uma sociedade, na qual, por vezes, acredita-se que ele não é livre, que constantemente é coibido por regras morais, leis e contingentes. Ou seja, que a liberdade é algo fantasioso, uma vez que é necessário que ele se encaixe dentro de diversas normas, o que o impede de exercê-la de fato. Porém, para Sartre (1997), o homem, sim, é livre, pois tem diversas possibilidades de escolha apesar – e a partir – do contexto que o circunscreve e, mesmo quando não escolhe, sua não-escolha é, também, uma escolha. Para o autor, portanto, a liberdade é dada, mas ela tem um custo, que é a responsabilidade por essa escolha. De acordo com Sartre (1978, p. 9 *apud* Baranowske, 2012, p. 73) “o homem está condenado a ser livre. Condenado porque não se criou a si próprio; e, no entanto, livre porque uma vez lançado ao mundo é responsável por tudo quanto fizer”. Ou seja, ao ser lançado no mundo, a liberdade do homem não é algo opcional, mas uma “condenação” pelo fato de que, ao ser livre, também se torna totalmente responsável por tudo que escolhe e/ou faz.

Quando se fala em liberdade, existem alguns conceitos, como: o proposto por Sartre, o por Heidegger e o conceito utilizado a partir do senso comum. Assim, segundo Sartre (1997, p. 593) menciona que

[...] o argumento decisivo empregado pelo senso comum contra a liberdade consiste em nos lembrar de nossa impotência. Longe de podermos modificar nossa situação ao nosso bel-prazer, parece que não podemos modificar-nos a nós mesmos. Não sou ‘livre’ nem para escapar ao destino de minha classe, minha nação, minha família, nem sequer para construir meu poderio ou minha riqueza, nem para dominar meus apetites mais insignificantes ou meus hábitos.

Para Sartre (1997), a liberdade, na verdade, está ligada àquilo que pode ser modificado, mesmo sendo um processo desafiador, para se chegar a um fim que seja diferente das circunstâncias iniciais, embora esse contexto inicial influencie, ao sujeito, absurdamente, como seu ambiente familiar, social, político e econômico, que obviamente não é o mesmo para todos. Por isso essa liberdade proposta é chamada também de circunstanciada, ou seja, a partir de um dado lugar. É justamente esse processo desafiador que garante a liberdade, pois, se as coisas fossem modificadas sem esforço algum, “estaria eu mergulhado em um mundo semelhante ao do sonho, no qual o possível não se distingue de forma alguma do real” (Sartre, 1997, p. 594).

A grande diferença da liberdade do senso comum e da liberdade proposta por Sartre (1997) é que, na primeira, o sujeito só acredita que é livre, caso a sua escolha lhe traga bons

resultados, ou seja, a sua liberdade está diretamente ligada ao sucesso de suas escolhas. Se tudo saiu como esperado, o sujeito é livre, caso não saia como o esperado, o sujeito não é livre e foi imposto aquela situação. Porém, a liberdade é “autonomia de escolha” (Sartre, 1997, p. 595), mesmo que as coisas não saiam como o sujeito gostaria, ainda sim, ele teve liberdade de escolher, e precisa encarar as consequências dessa escolha.

O homem é essencialmente livre para escolher aquilo que deseja fazer ou ser, obviamente, não ignorando fatores que influenciam a vida, como a sociedade na qual se vive, a cultura, a classe social, etc. Para Sartre (1973, p. 23 *apud* Silva, 2013, p. 95) “a escolha é possível num sentido, mas o que não é possível é não escolher”. No entanto, mesmo dentro de todo esse contexto, ainda assim, o homem é livre para tomadas de decisões. Não há uma essência prévia ou natureza humana fixa que determine nossas ações; somos nós que nos construímos por meio de nossas escolhas.

De acordo com Heidegger (2005) a liberdade está ligada à forma de existência no mundo, isto é, uma condição ontológica e não uma possibilidade de escolha. Ou seja, a liberdade, para Heidegger, é uma forma de manifestação do ser, não como um poder de escolha proposto por Sartre. Cabe ressaltar que, embora este trabalho discorra sobre diferentes conceitos, propostos por ambos os autores, o conceito de liberdade utilizado para respaldar os resultados finais, será o conceito de liberdade para Sartre. Porém, é válido lembrar as diferenças existentes entre os dois autores.

Somado a isso, de acordo com Sartre (1997), uma grande questão que vem juntamente com a liberdade é a responsabilidade. Entender como as escolhas podem afetar o homem, e como ele irá lidar com esses efeitos, é o ato de se responsabilizar ou não por essa escolha, por essa liberdade. Contudo, aqui, levantamos um questionamento: o homem é capaz de lidar com as consequências de suas escolhas? Ele é capaz de se responsabilizar por elas?

Quando se está diante da liberdade de diversas possibilidades de escolha, mesmo que limitadas pelo meio, o homem é atravessado pela angústia, que,

[...] no seu significado filosófico, isto é, como atitude do homem em face de sua situação no mundo, esse termo foi introduzido por Kierkegaard em *Conceito de angústia* (1844). A raiz da angústia é a existência como possibilidade. Ao contrário do temor e de outros estados análogos, que sempre se referem a algo determinado, a angústia não se refere a nada preciso: é o sentimento puro da possibilidade. O homem no mundo vive de possibilidade, já que a possibilidade é a dimensão do futuro e o homem vive continuamente debruçado sobre o futuro (Abbagnano, 2007, p. 60).

Na obra *O conceito de angústia*, Søren Kierkegaard (2013, p. 45) retrata que “a angústia é a realidade da liberdade como possibilidade antes da possibilidade”. Para o autor, o homem é um ser de possibilidades, ou seja, mediante as múltiplas escolhas possíveis, ele é livre para

escolher; assim, ele está sujeito a angustiar-se, pois é o próprio responsável por suas escolhas e, também, lida com a incerteza ao longo de sua existência, devido às possibilidades que estão diante de si.

Kierkegaard, nessa mesma obra, aborda a angústia como sendo um elemento fundamental para a compreensão existencial da condição humana. Diante das possibilidades, o homem é dominado pela angústia. A contemporaneidade, especialmente no contexto das redes sociais, é marcada pela liberdade de se expressar de diversas maneiras, entretanto, essa liberdade vem acompanhada pela angústia existencial, que, segundo Kierkegaard (2013, p. 66, grifo nosso) “é a *vertigem* da liberdade, que surge quando o espírito quer estabelecer a síntese, e a liberdade olha para baixo, para a sua própria possibilidade, e então agarra a finitude para nela firmar-se”.

A metáfora da vertigem, que é utilizada por Kierkegaard (2013), faz uma ilustração sobre a condição de possibilidade e liberdade do homem, que diante à beira de um precipício, ao olhar para a profundidade em sua frente, sente tontura, pois há infinitas possibilidades para ele, além da profundidade, tem o medo de cair e, também, a possibilidade de lançar-se. Conforme Castro (2020), a angústia é inerente à existência do homem. Em seu sentido existencial, diz sobre essa dimensão da constituição *ser livre* no mundo. Assim, segundo o autor, a angústia pode não ser algo patológico ou um “transtorno”, mas, trata-se de uma manifestação do poder-ser.

Para Heidegger (2005), a autenticidade (*Eigentlichkeit*) é um modo de ser do Dasein (o ser-aí, isto é, o ser humano em sua existência concreta). O Dasein vive, em geral, de forma inautêntica, diluído no cotidiano. Nesse modo, segue-se padrões sociais e normas externas sem se perguntar pelo sentido do seu próprio ser. Já a autenticidade não significa viver isolado ou fora da sociedade, mas assumir a própria existência como sua, sem terceirizar o seu ser ao impessoal. É um movimento de apropriação de si: reconhecer que o sujeito é quem deve escolher por si e responder pelo seu modo de existir. Nesse processo, a angústia (*Angst*) é fundamental: ela suspende as certezas do cotidiano e o coloca diante da sua liberdade e da possibilidade do nada. Na angústia, percebe-se que nenhum papel social ou justificativa externa pode dar sentido definitivo à existência do ser.

A autenticidade, portanto, não é um estado permanente, mas um movimento, uma possibilidade que pode ser assumida ou esquecida. O viver autêntico é um constante retomar de si mesmo frente às distrações e ilusões da vida cotidiana. Para Heidegger (2005), a

autenticidade é assumir a própria existência de maneira consciente, livre e responsável, reconhecendo a finitude e deixando de se perder no impessoal.

Ademais, conforme Heidegger (2005), o núcleo da autenticidade está no ser-para-a-morte (*Sein-zum-Tode*). Quando o Dasein encara a finitude não como um fato biológico distante, mas como sua possibilidade mais própria e intransferível, ele é chamado a viver de modo autêntico. Isso não significa esperar a morte, mas viver cada possibilidade sabendo que a existência é finita e que, portanto, cada escolha importa.

Para que se possa compreender o que é a autenticidade proposta por Heidegger, é interessante compreender sua noção de tempo. O autor coloca que o tempo é, fundamentalmente, o nada, pois o que realmente traz significado para o tempo, são os acontecimentos (Heidegger, 2005). Ou seja, o tempo só pode ser mensurado, quando há acontecimentos, se nada ocorrer, não há como mensurar quanto tempo se passou, de fato. A partir do conceito de tempo, pode-se pensar no conceito de autenticidade, pois, de acordo com o Heidegger (2005), a autenticidade está ligada à consciência que se tem da finitude. Entender e aceitar que as coisas têm um fim, é um ponto de partida para entender qual o significado da autenticidade. É nesse contexto de finitude e tempo, que se torna possível pensar a autenticidade, entender que os acontecimentos são os responsáveis por dar medida ao tempo e, conseqüentemente, entender também que, há um limite, um fim para tudo isso, portanto, contribui com o pensar, de maneira mais autêntica, sobre o existir.

Conforme Heidegger (2005) o sujeito é lançado ao mundo, em uma sociedade, uma cultura, um lugar no qual ele não escolhe, mas é influenciado e atravessado por tudo que ali passa e a partir disso também escolhe. Isso seria o ser-aí (*Dasein*), o ser que é influenciado por diversos fatores. Pensando que o ser-aí está colocado em um espaço de tempo, em que, não houve possibilidades de escolhas, o sujeito precisa aprender a olhar para si mesmo, entender o que é ou como ele é, nesta existência. Sendo assim, o ser-aí é o sujeito como ele se coloca naquele mundo, com aquelas circunstâncias e atravessamentos e a partir delas.

O ser autêntico seria, então, um ser que entende e aceita que há uma finitude, mas que, para além dessa finitude, ele está em um processo contínuo de mudanças. É compreender como ele se projeta no mundo, como ele transcende neste mundo e, dessa forma, também como lida com o seu existir, com sua liberdade e suas angústias.

Somado ao que foi dito, Sartre (1997) traz, também, o conceito de má-fé, que seria algo como uma mentira, entretanto, segundo o autor, a má-fé não é uma mentira comum. Enquanto na mentira o sujeito sabe que está enganando alguém, na má-fé, ele engana a si mesmo,

acreditando naquilo que fabrica como se fosse verdade. É um processo de autoengano no qual quem mente e quem é enganado são a mesma pessoa.

De acordo com os diferentes conceitos discutidos acima, percebe-se que o sujeito está inserido em uma sociedade, e que, cada um tem uma maneira singular de ser e estar nela. Embora cada um tenha sua singularidade, todos estão, constantemente, em contato uns com os outros. Ou seja, para além da própria vivência, o sujeito precisa viver e lidar com a vivência dos outros. Partindo desta dinâmica, entende-se que, a sociedade é como se fosse uma grande rede, que são interligadas pelas circunstâncias, relacionamentos sociais, amizades, relação de trabalho, entre outros laços (Ferreira, 2011). Ou seja, “a ideia de rede social, a ideia de que as relações sociais compõem um tecido que condiciona a ação dos indivíduos nele inseridos” (Ferreira, 2011, p. 210).

Segundo Ferreira (2011) tempos atrás este termo era algo mais genérico, para as relações sociais que sempre existiram. Porém, atualmente, este termo está fortemente vinculado as tecnologias de informação, e é partindo desta segunda perspectiva que esse trabalho se desenvolveu.

Com o desenvolvimento das tecnologias, as formas como o ser humano lidam com sua existência vêm sofrendo inúmeras transformações. Este avanço trouxe inúmeros benefícios, conforme Capozzoli (2021, p. 19): “os constantes progressos tecnológicos foram considerados promissores para a vida humana”. No referido trabalho, Capozzoli traz que, através desses avanços, tornou-se possível manter contato com pessoas que estão distantes, somado a isso, há também a alternativa de se trabalhar de maneira remota, facilitando a busca de informações e notícias. São grandes os benefícios ofertados por tanta tecnologia. Sendo assim, as redes sociais podem ser um exemplo que, inicialmente, pode ser benéfico, porque podem também aproximar e/ou conectar as pessoas e alimentar uma rede de informações.

Contudo, segundo Santos e Rodrigues (2023), o uso das redes sociais, de maneira excessiva, torna-se um exemplo de impactos negativos em seus usuários. Atualmente, o que se vê, são pessoas a todo momento mostrando seu cotidiano, suas intimidades, momentos majoritariamente felizes. O que tempos atrás, ficava privado apenas para pessoas próximas e conhecidas, hoje viraliza pelo mundo todo e, quando ocorre, é quase impossível conter. As redes sociais são plataformas que permitem que o sujeito se conecte com os outros, baseando-se em interesses em comum, opiniões, e outras coisas. Através das redes, há também a possibilidade de se compartilhar várias situações, o sujeito pode interagir com outro, mesmo

estando a milhares quilômetros de distância. Nas redes sociais, além de se comunicar, o sujeito também pode vender, se informar, criar *networking*.

De acordo com Palma e Herculano (2021), hoje as pessoas existem através das redes sociais, já que, o tempo todo elas estão conectadas e sentem a necessidade postar fotos e/ou textos para reafirmar esta existência. Os autores frisam que,

[...] de forma mais explícita que outrora, ouvimos o seguinte slogan: a sociedade está cada vez mais individualista, centrada em si, egoísta, digitalizada e de quebra narcisista, indivíduos valorizando o ter e não mais o ser, em consequência a isso, o narcisista é cego na hora de ver o outro (Han *apud* Palma e Herculano, 2021, p. 13).

Palma e Herculano (2021) trazem ainda a ideia de que o sujeito tem cobrado muito de si mesmo, partindo do pressuposto que, deve-se sempre estar fazendo ou produzindo algo. Com isso, o sujeito passa a se cobrar não só por produzir, mas também passa a ter uma visão excessivamente positiva. Com a junção de ambas, este sujeito passa a viver com a angústia de forma excessiva. Além disso, os autores destacam também a generalização de mentiras e formas de manipulação que ocorrem neste meio.

As redes sociais e outras mídias podem influenciar muito nas tomadas de decisões e opiniões das pessoas. Um exemplo disso, é a busca pelo corpo ideal. Mas, o que seria o corpo ideal, se modifica a cada época e cultura, como coloca Gerhard (2023). Atualmente, o que se tem como padrão de beleza, são corpos magros, de acordo com Gerhard (2023, p. 3),

[...] este é o objetivo da mídia, nos inspirar a procurarmos por um padrão imposto, adquirir procedimentos estéticos, comprar remédios, roupas no tamanho “ideal”, fazer parte da inclusão desse movimento, onde predominam a aparência física como ideal de beleza. Na busca por um corpo perfeito muitas pessoas ultrapassam seus limites para conquistar uma aparência de modelo, um ideal estabelecido pela mídia a qual julga que um corpo belo e magro é mais importante que a própria saúde.

De acordo com Zenha (2018, p. 25) “a rede social online é um ambiente digital em conexão no qual é possível observar o desenrolar, a evolução e a constante modificação dos embates psicossociais de seus integrantes, embates esses não apenas de ordem tecnológica, mas, sobretudo, humana”. Ainda conforme o autor, este espaço permite que exista uma aproximação de pessoas que estão distantes, mas que mantém um interesse em comum. Somado a isso, o autor traz as diferenças entre essas redes sociais, de acordo com o mesmo, o *Facebook* é um espaço muito utilizado no Ocidente, nele as pessoas podem compartilhar vídeos, mensagens e *links*, além disso, possibilita também de se manterem em contato com os amigos. Assim, as redes sociais permitem que informações sejam repassadas, debatidas e discutidas, com isso novos arranjos sociais são formados, como pontua Zenha (2018).

Cabe ressaltar que estamos falando do público Ocidental e da realidade atual. O *Instagram*, uma rede social muito conhecida atualmente, permite que o sujeito poste fotos, faça comentários em outros posts, receba e distribua *likes*, mande mensagens, entre outras coisas. Mas, “quando o volume de postagens e amigos aumentou, ler ou gerir o *Feed* tornou-se impossível. Mesmo que tivéssemos apenas cem amigos, era um volume grande demais” (Pariser, 2011, p. 39 *apud* Freitas, 2016, p. 3). Para que estes conteúdos sejam distribuídos entre os usuários, Freitas (2016) destaca a utilização do algoritmo, para que as postagens cheguem às pessoas “certas”, mecanismos estes, utilizados, principalmente, por vendas, ou seja, para que haja um aumento no consumismo. No *Instagram*, este mecanismo é utilizado também para que o usuário não se canse ao ficar rolando o *feed*, uma vez que, com o algoritmo, só irá aparecer conteúdos que interessem àquele usuário específico.

Freitas (2016) traz, também, uma reflexão de como esse arranjo das redes sociais podem criar bolhas, uma vez que, o sujeito passa a ver e lidar somente com aquilo que o interessa, o afastando de formas diferentes de ver e/ou pensar. Com isso, os diferentes grupos passam a somente pensar de uma forma, sem que haja contradição, ou seja, não abertura para reflexão e reformulação de novos pensamentos. A partir de tudo isso, destacamos que o presente estudo busca discorrer sobre conceito de rede social online, destacando o *Instagram*, a partir de perspectiva da atualidade Ocidental.

METODOLOGIA

A presente pesquisa se configura em um estudo teórico, de natureza qualitativa e finalidade descritiva, embasada no método fenomenológico-existencial. Diante disso, a pesquisa de cunho teórico, segundo Gil (2025), caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, pois visa basear-se, exclusivamente, na análise de referenciais bibliográficos já escritos e publicados.

Portanto, trata-se da articulação de obras que referenciam os autores que embasam essa pesquisa: Jean-Paul Sartre (1997), Martin Heidegger (2005) e Søren Kierkegaard (2013) e artigos científicos contemporâneos – que contemplam o fenômeno das redes sociais e da validação, como de Capazzoli (2021), Gerhard (2023), Ferreira (2011), Moura *et al.* (2024), Palma e Herculano (2021) e Santos e Rodrigues (2023) – e estão disponíveis em *sites* reconhecidos, como SciELO, Banco de Teses e Dissertações CAPES, Academia.edu e a Minha Biblioteca. Visando, desse modo, garantir a relevância dessa pesquisa no contexto contemporâneo e assegurar fidelidade no campo científico.

Conforme Gil (2021) a pesquisa qualitativa “busca, por exemplo, conhecer a essência de um fenômeno, descrever a experiência vivida de um grupo de pessoas, compreender processos integrativos ou estudar casos em profundidade” (p. 15). O autor, nessa mesma obra, ressalta que a pesquisa qualitativa não tem como objetivo quantificar dados, portanto, essa pesquisa visa compreender, de maneira aprofundada, a vivência do sujeito contemporâneo em relação à validação no contexto das redes sociais.

Além do mais, trata-se de uma pesquisa descritiva que visa a observar e analisar o fenômeno por meio de suas manifestações, buscando descrevê-lo. Gil (2024) evidencia que pesquisas descritivas “têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis” (p. 27). Dessa forma, portanto, essa pesquisa não busca a explicação dos fenômenos, mas tem como objetivo a descrição destes, tal como se apresentam, especialmente por se tratar uma pesquisa fundamentada na fenomenologia existencial.

Partindo disso, a presente pesquisa tem como abordagem metodológica à trajetória fenomenológico-existencial, essa “que melhor expressa o caminhar em busca da essência do fenômeno” (Martins; Boemer; Ferraz, 1990, p. 143). Conforme as reflexões desses autores mencionados, a fenomenologia preocupa-se com o fenômeno, aquele que se manifesta, se mostra e desvela, visando descrevê-lo, e não o explicar. Assim, essa perspectiva permite uma investigação à experiência vivenciada, suspendendo quaisquer julgamentos, crenças, teorias e explicações *a priori*, “esse momento é chamado *epoché*” (p. 145).

Assim, o referencial teórico que orienta essa pesquisa se apoia em autores centrais, como Jean-Paul Sartre, Søren Kierkegaard e Martin Heidegger, com a concepção de liberdade, compreensão de angústia e noção de autenticidade, respectivamente. Esses conceitos foram utilizados para a análise do fenômeno das redes sociais e a busca por validação social, nesses espaços, no sujeito contemporâneo.

Sendo assim, trata-se de uma pesquisa exclusivamente teórica – sem observação empírica – cujo método consiste na análise reflexiva dos conceitos principais das obras dos autores mencionados e estudos contemporâneos sobre o fenômeno das redes sociais, articulados à fenomenologia existencial. Diante disso, essa articulação permite uma leitura aprofundada que visa compreender o sujeito contemporâneo e os impactos emocionais e existenciais que podem ser causados no cenário da validação no meio digital.

RESULTADOS

O equilíbrio entre a liberdade, a autenticidade e a influência das redes sociais constituem um desafio significativo. Nas plataformas digitais, a vida pessoal pode ser exposta em uma espécie de vitrine que, por um lado, impõe modelos de comportamento, estética e sucesso, mas, por outro, também abre espaço para novas formas de expressão, conexão e reconhecimento. Assim, as redes sociais atuam simultaneamente como instrumentos de padronização e como meios de criação de possibilidades de ser.

De acordo com Santos e Rodrigues (2023, p. 855), “a veiculação de padrões ideais faz com que muitos usuários passem a desejar para si mesmos aquilo que lhes é apresentado, ainda que tais ideais sejam, em grande medida, inalcançáveis”. Esse movimento pode favorecer a substituição do “eu real” por um “eu ideal”, projetado para corresponder às expectativas alheias. Contudo, é preciso reconhecer que esse mesmo processo pode, em alguns casos, estimular reflexões críticas sobre a própria condição: quando o sujeito se dá conta da distância entre o real e o ideal, abre-se também a possibilidade de questionar o sentido dessas escolhas.

A partir do aporte teórico da presente pesquisa, é possível refletir sobre como a busca por validação social nas redes influencia a experiência emocional e existencial do indivíduo contemporâneo à luz de uma abordagem fenomenológico-existencial. A partir da perspectiva de liberdade em Sartre (1997), pode-se compreender que, embora o sujeito esteja sempre livre para decidir, essa liberdade se exerce dentro de contextos já marcados por expectativas sociais. Seguir ou não seguir os padrões — por exemplo, no caso da busca pelo corpo ideal — é uma escolha, ainda que atravessada pela influência cultural, ainda que muitas vezes não refletida e não consciente. Tal atravessamento pode gerar angústia, seja pela frustração em não corresponder, seja pelo reconhecimento de que é inevitável escolher diante das pressões sociais. Ao mesmo tempo, a angústia pode ser compreendida como um sinal de abertura: ela revela a consciência da liberdade e o chamado à responsabilidade pelas próprias decisões.

A partir da obra de Sartre (1997), pode-se correlacionar que, mesmo em um cenário marcado por algoritmos, tendências e expectativas externas, o sujeito permanece “condenado à liberdade”, isto é, não pode se eximir da responsabilidade por suas escolhas. O modo como se expõe, interage ou silencia nas redes constitui decisões que, embora atravessadas pelo coletivo, revelam a liberdade radical do indivíduo. Contudo, essa liberdade nem sempre é vivida de maneira autêntica: muitas vezes ela é obscurecida pela má-fé, quando o sujeito transfere para o “olhar do outro” a justificativa de suas escolhas e se recusa a reconhecer sua própria responsabilidade.

Partindo do conceito de má-fé, proposto por Sartre (1997), pode-se relacionar este conceito no contexto contemporâneo, essa dinâmica da má-fé se torna evidente nas redes sociais, quando indivíduos passam a sustentar imagens de uma vida perfeita, harmoniosa e satisfatória, não apenas para convencer os outros, mas também para sustentar para si mesmos a ilusão de um “eu ideal” compatível com os padrões dominantes.

Nesse ponto, emerge uma problematização importante: como a exibição constante de uma vida aparentemente plena impacta aqueles que a observam, reforçando comparações, inseguranças e desejos inatingíveis? Viver na má-fé pode ser compreendido como uma tentativa de evitar a angústia, já que assumir a própria liberdade significa encarar a responsabilidade de escolhas que não podem ser justificadas apenas pelo social. Contudo, essa fuga não elimina a angústia — ao contrário, pode intensificá-la, pois a distância entre o “eu real” e o “eu projetado” tende a gerar frustração e sofrimento. A compreensão de que a angústia é constitutiva da existência e inescapável revela-se, portanto, fundamental: somente ao acolher essa condição, o sujeito pode abrir caminho para escolhas mais autênticas e menos aprisionadas pela busca de validação externa.

Em Kierkegaard (2013), a experiência da angústia ilumina outro aspecto relevante: a angústia entendida como a vertigem da liberdade. A partir do conceito de angústia do autor, pode-se pensar na revelação de maneira ainda mais intensa no cenário das redes sociais, onde o sujeito se vê diante de um excesso de possibilidades: ser, mostrar-se ou escolher segundo uma infinidade de modelos. Essa abundância de alternativas, longe de trazer tranquilidade, pode gerar insegurança e desamparo. Assim, a busca por validação social muitas vezes se apresenta como uma tentativa de fuga dessa angústia, pois o indivíduo procura preencher seu vazio existencial por meio de curtidas, comentários e aprovações externas. No entanto, Kierkegaard mostra que a angústia não deve ser apenas evitada; ela também pode ser oportunidade de autoconhecimento, conduzindo o sujeito a reconhecer sua singularidade e repensar sua relação consigo mesmo e com os outros.

Sendo assim, nesse contexto, retoma-se que a má-fé, em Sartre (1997), aparece como um movimento paralelo: ao invés de assumir a angústia como parte inevitável da existência, o sujeito fabrica para si uma narrativa ilusória, na qual acredita viver segundo padrões socialmente impostos. Nas redes sociais, isso se manifesta nos recortes de vidas perfeitas, corpos ideais e sucessos constantes, que nem sempre correspondem à realidade, conforme dito por Gerhard (2023). Ao sustentar tais imagens, o indivíduo não engana apenas os outros, mas a si mesmo, convencendo-se de que habita esse “eu ideal”. Contudo, a tensão entre o real e o

ideal retorna sob a forma de angústia: a percepção, mesmo velada, de que aquilo não corresponde ao que se é, produz sofrimento e sensação de inautenticidade. Esse movimento de massa, marcado pela repetição de padrões e pela comparação incessante, tende a conduzir o indivíduo a escolhas irreflexivas, afastando-o da possibilidade de uma vida mais autêntica.

Quando percebe que suas escolhas não refletem seu próprio desejo, mas expectativas externas, o sujeito enfrenta o mal-estar de não se reconhecer em sua própria existência. É nesse ponto que a angústia, em vez de ser temida, pode ser compreendida como sinal da liberdade humana: ela denuncia que nenhuma fuga — seja pela validação social ou pela má-fé — é capaz de eliminar a responsabilidade individual.

Em última instância, como lembra Sartre (1997), o homem é livre para escolher, mas está condenado a responder por aquilo que escolhe. Fugir dessa responsabilidade pode parecer confortável, mas viver segundo a vontade alheia é, inevitavelmente, viver em sofrimento.

Na perspectiva de Heidegger (2005), os resultados revelam a tensão entre viver de forma autêntica ou inautêntica, que pode auxiliar na reflexão quanto às redes sociais. A dinâmica impessoal do *das Man*⁴ manifesta-se claramente nos modos padronizados de postar, reagir e se apresentar, impondo expectativas sobre como “ser” nesse espaço. O risco é que o sujeito se perca nesses padrões coletivos e se afaste de sua singularidade. Contudo, as redes também podem configurar-se como um lugar de possibilidades autênticas, na medida em que permitem a expressão própria, a partilha de experiências reais e a construção de vínculos significativos.

Nesse sentido, mais do que concluir que as redes sociais alienam ou limitam, cabe compreender como elas configuram um campo ambíguo: nelas, o sujeito pode tanto se perder na busca de validação quanto encontrar oportunidades de expressão autêntica, de partilha de experiências reais e de construção de sentidos próprios. A autenticidade, em Heidegger, não se dá pela fuga dos condicionamentos sociais, mas pela forma como o indivíduo se apropria de sua existência, mesmo diante das pressões do “impessoal”. Assim, a questão não é simplesmente se as redes impedem a autenticidade, mas como cada sujeito pode assumir sua liberdade e responsabilidade também nesse espaço, transformando a experiência virtual em possibilidade de existência mais própria.

Dessa forma, compreende-se que as redes sociais não são, em si mesmas, limitadoras nem promotoras da liberdade, mas constituem um campo em que se jogam as tensões existenciais fundamentais. A busca por validação pode aprisionar o indivíduo na dependência

⁴*Das Man* de acordo com Heidegger (2005), é agir de forma mais padronizada, sem se questionar do porquê daquela escolha, é como viver de maneira alienada.

da aprovação externa, mas também pode servir de ocasião para assumir a angústia e exercitar a liberdade responsável, abrindo-se à autenticidade. Assim, a fenomenologia existencial evidencia que o impacto das redes ultrapassa a regulação da autoestima, alcançando a esfera mais profunda da existência, onde liberdade, angústia e autenticidade se entrelaçam.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo geral investigar como a busca pela validação social nas redes interfere na experiência emocional e existencial do indivíduo contemporâneo. Para alcançar esse objetivo, adotou-se a abordagem fenomenológico-existencial como metodologia, configurando-se em um estudo de natureza qualitativa e com finalidade descritiva – por meio de conceitos presentes em obras centrais de Sartre, Heidegger e Kierkegaard articulados ao fenômeno das redes sociais e a busca por validação no contexto contemporâneo – o que possibilitou uma análise de forma mais ampla desse fenômeno.

De modo geral, os resultados evidenciam que as redes sociais se configuram como um espaço ambíguo na experiência contemporânea. De um lado, nelas emergem pressões por validação, comparações constantes e padronizações de vida, corpo e sucesso que podem aprisionar o sujeito em modos de ser inautênticos. De outro, esses mesmos espaços podem abrir possibilidades de expressão singular, de encontro com o outro e de exercício da liberdade, desde que o indivíduo assuma a responsabilidade pelas próprias escolhas.

À luz de Sartre, Kierkegaard e Heidegger, compreende-se que a busca por validação social não é um fenômeno meramente psicológico, mas existencial. A má-fé evidencia o risco do autoengano e da fuga da responsabilidade; a angústia mostra-se tanto como ameaça de desamparo quanto como oportunidade de autoconhecimento e afirmação da singularidade; a autenticidade, por sua vez, revela-se como desafio diante da dinâmica impessoal das redes, exigindo do sujeito uma constante apropriação de si.

Assim, os resultados permitem concluir que as redes sociais não determinam a existência, mas constituem um campo onde se atualizam as tensões fundamentais do ser humano: liberdade e conformidade, angústia e fuga, autenticidade e inautenticidade. Nesse horizonte, cabe ao sujeito, ao reconhecer sua finitude e sua responsabilidade, transformar a experiência digital não apenas em vitrine de padrões, mas em espaço de construção de uma existência mais consciente, significativa e própria.

Diante disso, apesar das contribuições apresentadas, reconhece-se que esta pesquisa apresenta algumas limitações. Por se tratar de uma pesquisa exclusivamente teórico, houve uma

restrição quanto à observação empírica do fenômeno, no que se refere às vivências do sujeito nos contextos de redes sociais. Nesse sentido, propõe-se que pesquisas futuras deem continuidade ao tema por meio de pesquisas em campo, fundamentadas na fenomenologia existencial, a fim de aprofundar na compreensão acerca da experiência do sujeito sobre fenômeno aqui descrito.

REFERÊNCIAS

ANGÚSTIA. In: ABBAGNANO, Nicola. **Dicionário de Filosofia**. Tradução de Alfredo Bosi e Ivone Castilho Benedetti. 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, p. 60, 2007. Disponível em: <<https://marcosfabionuva.com/wp-content/uploads/2012/04/nicola-abbagnano-dicionario-de-filosofia.pdf>>. Acesso em: 21 abr. 2025.

BARANOWSKIE, Durval. **A autenticidade na ética de Jean-Paul Sartre**. Orientador: Dr. Simeão Donizete Sass. 95 f. Dissertação (Mestrado em Filosofia) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2012. Disponível em: <<https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/15574/1/AutenticidadeEticaJean.pdf>>. Acesso em: 15 abr. 2025.

CASTRO, Fabio Caprio Leite de. A Angústia em Kierkegaard, Heidegger e Sartre – Sobre o que a ciência não pode objetificar. **Revista Ética e Filosofia Política**, v. 1, n. 23, p. 144-164, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufjf.br/index.php/eticaefilosofia/article/view/31477>>. Acesso em: 28 abr. 2025.

CAPOZZOLI, Deborah Adriana Sa. **PUBLICAR, CURTIR, COMENTAR: Uma compreensão fenomenológica hermenêutica da experiência dos usuários do Instagram no Brasil**. Orientadora: Dr^a: Carmem Lúcia Brito Tavares Barreto. 138 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Universidade Católica de Pernambuco, Recife, 2021.

GERHARD, Eduane Pacheco. A Imagem Corporal por Intermédio das Mídias. Saber Humano, s.l. ISSN 2446-6298, v. 1, n. 01, Caderno Especial de Pedagogia: Sistema e Personalidade, p. 36-43, jan./jun. 2023. Disponível em: <<https://saberhumano.emnuvens.com.br/sh/article/view/589>>. Acesso em: 22 out. 2025.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7. ed. Barueri [SP]: Atlas, 2025

GIL, Antônio Carlos. **Como fazer pesquisa qualitativa**. 1. ed. Barueri [SP]: Atlas, 2021.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2024.

FERREIRA, Gonçalo Costa. Redes Sociais de Informação: uma história e um estudo de caso. **Perspectivas em Ciência da Informação**, São Paulo, v. 16, n. 3, p. 208–231, 2011. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-99362011000300013>>. Acesso em: 22 out. 2025.

FREITAS, Carlos Eduardo Pereira *et al.* Intercom. O algoritmo classificatório no feed do Instagram. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIA DA COMUNICAÇÃO, 39, 2016, São Paulo. **Anais...** São Paulo: Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares

da Comunicação. 2016. Tema: Comunicação e educação: caminhos integrados para um mundo em transformação. 1-11. Disponível em: <http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/44471>. Acesso em: 4 dez. 2025.

HEIDEGGER, Martin. **Ser e Tempo**. Tradução de Márcia Sá Cavalcante Schuback. 15. ed. Petrópolis: Vozes, 2005.

KIERKEGAARD, Søren Aabye. **O Conceito de Angústia**: Uma simples reflexão psicológico-demonstrativa direcionada ao problema dogmático do pecado hereditário de Vigilius Haufniensis. Tradução de Álvaro Luiz Montenegro Valls. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2013.

MARTINS, Joel; BOEMER, Magali Roseira; FERRAZ, Clarice Aparecida. A Fenomenologia como Alternativa Metodológica para Pesquisa Algumas Considerações. **Rev. Esc. Enf. USP**, São Paulo, p. 139-147, 1990.

MOURA, Lucas Fernandes de, *et. al.* A História das Redes Sociais e Seus Impactos. **RevistaFT**, Rio de Janeiro, v. 28, p. 1-7, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10626254>. Acesso em: 15 abr. 2025.

PALMA, Marcos André Melo Monte; HERCULANO, Villian da Costa. A Sociedade do Cansaço de Byung-Chul-Han: O Existencialismo da Digitalização das Redes. **Complexitas - Rev. Fil. Tem.**, Belém, v. 6, n. 1, p. 11-23, jan./dec. 2021. Disponível em: <https://www.periodicos.ufpa.br/index.php/complexitas/article/view/10133>. Acesso em: 22 out. 2025.

SANTOS, Tânia Cristina Alves dos; RODRIGUES, Karen Lúcia Abreu. Impactos das redes sociais em relação à autoestima e autoimagem. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 9, n. 3, p. 851-862, 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/8724>. Acesso em: 23 mar. 2025.

SARTRE, Jean-Paul. **O Ser e o Nada**: Ensaio de Ontologia Fenomenológica. Tradução de Paulo Perdigo. 20. ed. Petrópolis: Editora Vozes, 1997.

SILVA, Aline Maria Vilas Bôas da. A concepção de liberdade em Sartre. Mato Grosso do Sul, 93-107, 2013 – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul. Disponível em: <https://www.marilia.unesp.br/Home/RevistasEletronicas/FILOGENESE/alinesilva.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2025.

ZENHA, Luciana. Redes sociais online: o que são as redes sociais e como se organizam? **Caderno de Educação**, ano 20, Minas Gerais, nº 49, v. 1, p. 19-42, 2017/2018. Disponível em: <https://revista.uemg.br/index.php/cadernodeeducacao/article/view/2809/1541>. Acesso em: 4 dez. 2025.