

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**NARRATIVAS DE SOFRIMENTO DEVIDO AO USO DO *SMARTPHONE*:**  
**APRISIONAMENTO DO *SER-AÍ* À TÉCNICA**

Bianca Galván Tokuo

NATAL

2022

Bianca Galván Tokuo

NARRATIVAS DE SOFRIMENTO DEVIDO AO USO DO *SMARTPHONE*:  
APRISIONAMENTO DO *SER-AÍ* À TÉCNICA

Tese elaborada sob orientação da Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>.  
Elza Maria do Socorro Dutra e apresentada  
ao Programa de Pós-Graduação em  
Psicologia da Universidade Federal do Rio  
Grande do Norte como requisito parcial à  
obtenção do título de Doutora em  
Psicologia.

NATAL

2022

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN  
Sistema de Bibliotecas - SISBI  
Catalogação de Publicação na Fonte. UFRN - Biblioteca Setorial do Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes -  
CCHLA

Tokuo, Bianca Galván.

Narrativas de sofrimento devido ao uso do smartphone :  
aprisionamento do ser-aí à técnica / Bianca Galván Tokuo. -  
Natal, 2022.

299 f.

Tese (doutorado) - Centro de Ciências Humanas, Letras e  
Artes, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade  
Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2022.

Orientadora: Profa. Dr. Elza Maria do Socorro Dutra.

1. Pesquisa fenomenológica - Tese. 2. Psicologia  
fenomenológica hermenêutica - Tese. 3. Smartphones - Tese. 4.  
Martin Heidegger - Tese. 5. Dispositivos móveis - Tese. I.  
Dutra, Elza Maria do Socorro. II. Título.

RN/UF/BS-CCHLA

CDU 159.9

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES

Programa de Pós-Graduação em Psicologia

A tese “*Narrativas de sofrimento devido ao uso do smartphone: aprisionamento do ser-aí à técnica*”, elaborada por Bianca Galván Tokuo, foi considerada aprovada por todos os membros da Banca Examinadora e aceita pelo Departamento de Pós-Graduação em Psicologia como requisito parcial à obtenção do título de DOUTORA EM PSICOLOGIA.

Natal, 10 de novembro de 2022.

BANCA EXAMINADORA

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Elza Maria do Socorro Dutra (Orientadora)

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Ana Maria Monte Coelho Frota (UFC)

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Ana Karina Silva Azevedo (UFRN)

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Ana Andréa Barbosa Maux (TJ-RN)

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Cynara Carvalho de Abreu (UFRN)

*Seria preciso que pudéssemos ouvir um outro chamado  
que não esse que brota do hábito do controle,  
da representação controladora,  
da interpelação produtora.  
Ouvir esse outro chamado implicaria  
que pudéssemos estar livres desse hábito, desgarrados dele.  
Ouvir outro chamado e descobrir  
outra possibilidade para nosso destino histórico,  
outra possibilidade para cuidarmos do ser  
exige uma passagem pelo silêncio.  
Exige uma parada no vazio,  
onde se possam esmorecer  
as determinações, os vícios da técnica, as explicações da ciência...  
Ouvir um outro chamado significa tampar os ouvidos para o mesmo,  
para o que já se sabe.  
Ficar em silêncio.  
E o silêncio é passagem.  
Tempo de esvaziamento  
e disponibilidade para  
a nova palavra,  
para a nova luz,  
para o novo apelo”  
(Critelli, 2004, p. 88).*

## Agradecimentos

A pandemia, além das perdas imensuráveis, trouxe grandes lições. Dolorosas, mas significativas. A primeira delas, e talvez a mais importante, foi aprender a agradecer verdadeiramente a cada dia de vida, a cada detalhe do dia-a-dia que, por vezes, passam despercebidos, por estarmos acostumados àquela presença certa em nossas vidas.

Existir é em si um grande fenômeno que precisa ser celebrado. Poder abrir os olhos a cada novo dia, respirar com facilidade, ter uma cama, um teto, um alimento, discernimento, saúde, alguém a quem amar (pai, mãe, filhos, netos, amigos). Sempre haverá motivos para agradecer. Mesmo nos infortúnios. Então, gostaria neste momento de lembrar e agradecer a todos que, direta ou indiretamente, estiveram comigo ao longo desta caminhada.

De princípio, agradeço à minha mãe. Obrigada pelo dom da vida e por todos os ensinamentos. Minha maior incentivadora em todos os meus projetos, meu apoio, és exemplo de determinação, coragem, de mulher, de mãe, de avó. Tudo que hoje sou agradeço à senhora.

Às minhas tias-avós Toshiko e Yukiko (*in memoriam*), que cuidaram de mim com tanto cuidado e carinho nos momentos que puderam se fazer presentes, que me ensinaram, desde cedo, sobre cuidado, respeito, solitude, paciência e compromisso com tanta leveza e sabedoria, minha eterna gratidão.

João, obrigada por tudo, por sua presença atenta ao longo de toda essa caminhada. Pela paciência e cuidados. Pelas palavras ou silêncios sempre precisos. Por ser mãe e pai em minhas ausências necessárias e, sobretudo, pela família linda que construímos.

Valentina, Gael e Guilherme, meus filhos queridos, fontes de minha inspiração, luzes da minha vida, meus grandes amores, obrigada pela paciência ao terem que dividir a mamãe com tantos momentos de estudo. Vocês são demais! E por serem exatamente como são e

trazerem a paz, o abrigo, a alegria e a adrenalina necessárias ao nosso dia-a-dia. Vocês são meus maiores motivos para me tornar um ser-humano cada vez melhor.

Aos meus familiares, agradeço imensamente, pela presença, suporte, leveza neste percurso. Meu irmão, Érick, por todo o incentivo e força, palavras de motivação e excelente humor sempre. Abdon, Marta e Anna pelo suporte, disponibilidade e atenção, ao longo deste período.

À querida professora Elza, agradeço de coração a confiança, a paciência, o suporte e as orientações tão importantes neste processo. A liberdade e o cuidado que me ofertou ao longo desses anos se transformaram em terreno fértil para que eu pudesse chegar até aqui. Muito obrigada!

Aos professores, colegas e funcionários do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFRN, agradeço pela disponibilidade, pelas trocas, ensinamentos nesta caminhada para chegarmos até aqui.

Aos colegas do GESDH (Grupo de Estudos Subjetividade e Desenvolvimento Humano) pelos momentos de troca e aprendizado. Estar com vocês é sempre um momento ímpar.

Aos amigos que compartilharam comigo esta jornada, demonstrando apoio e carinho, agradeço de coração.

Às caríssimas professoras Ana Karina Azevedo, Ana Frota, Anda Andréa Maux e Cynara Abreu por aceitarem apreciar esta tese.

E a todos os colaboradores da pesquisa, minha eterna gratidão pelo interesse e disponibilidade em participar, confiando e compartilhando suas ricas experiências, que deram vida a esta tese. Muito obrigada!

## SUMÁRIO

<b>RESUMO</b> .....	07
<b>ABSTRACT</b> .....	08
<b>PRELÚDIO</b> .....	09
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	14
<b>1. O sofrimento humano devido ao uso do <i>smartphone</i></b>	<b>27</b>
1.1 Revisão de literatura	27
1.2 O sofrimento na existência devido ao uso do <i>smartphone</i>	45
<b>2. A compreensão de homem em Heidegger</b>	<b>54</b>
<b>3. Nosso horizonte histórico frente ao uso dos <i>smartphones</i></b>	<b>67</b>
<b>4. Aprisionamento do <i>ser-aí</i> à técnica</b>	<b>85</b>
<b>5. O caminho se faz caminhando</b>	<b>111</b>
5.1 A pesquisa em fenomenologia hermenêutica como possibilidade existencial do próprio pesquisador	111
5.2 Procedimentos metodológicos	122
5.3 Do processo de compreender e interpretar neste estudo	134
<b>6. Eunice, o celular e seus “tentáculos”</b>	<b>139</b>
<b>7. Ana e sua dor, “aprisionada à máquina”</b>	<b>197</b>
<b>8. Considerações possíveis</b>	<b>252</b>
<b>Referências</b>	<b>266</b>
<b>Anexos</b>	<b>295</b>

## RESUMO

Estaria o uso do *smartphone* aprisionando o homem a modos de ser impessoais? Partindo desta questão, iniciamos este estudo, de inspiração na fenomenologia hermenêutica, cujo objetivo foi compreender os sentidos da experiência de sofrimento de jovens e adultos devido ao uso do seu *smartphone*. Para tanto, contamos com a participação de duas colaboradoras, as quais foram convidadas a narrar suas experiências em entrevistas narrativas que, devido à pandemia da Covid-19, foram realizadas de forma remota. Considerando que para Martin Heidegger compreender é sempre interpretar e que a compreensão é abertura de sentidos originária que constitui o homem como *ser-no-mundo*, as narrativas foram interpretadas a partir da circularidade hermenêutica, contando com a afetação da pesquisadora em todo o percurso da pesquisa. Como resultados, observamos que o modo de uso do *smartphone* desvela o modo de ser do próprio *ser-aí*. Nossas colaboradoras revelaram o quanto a relação com seus *smartphones* vem trazendo prejuízos em suas existências, sentindo-se aprisionadas, vivenciando dilemas existenciais para os quais sentem dificuldade em encontrar saída, por se verem regidas pela impessoalidade. Ademais, demonstraram modos de correspondência às solicitações do mundo que caracterizam, em algumas circunstâncias, um abandono de si mesmas e dificuldade em lidar com o débito de sua inexorável liberdade. O uso excessivo dos *smartphones* se mostra como um risco ao *Dasein* de perder-se, permanecendo no pensamento que calcula, e pode desvelar a sensação de aprisionamento. A realização desta pesquisa promoveu reflexões profundas a respeito dos modos como estamos utilizando os dispositivos móveis de comunicação e dos impactos destes em nossos modos de nos relacionarmos no mundo. Esperamos que os achados desta pesquisa ampliem a compreensão sobre o sofrimento devido ao uso do *smartphone* e estimulem a realização de novos estudos neste campo do saber.

**Palavras-chave:** pesquisa fenomenológica; psicologia fenomenológica hermenêutica; *smartphones*; Martin Heidegger; dispositivos móveis.

## ABSTRACT

Is the use of mobile devices imprisoning man in impersonal ways of being? Based on this question, we started this study, inspired by hermeneutic phenomenology, whose objective was to understand the meanings of young people and adults experience of suffering due to the use of their mobile devices. To this, we had the participation of two collaborators, who were invited to narrate their experiences in narrative interviews that, due to the Covid-19 pandemic, were carried out remotely. Considering that for Martin Heidegger, understand is always interpret and that understanding is the original opening of senses that constitutes man as a *being-in-the-world*, the narratives were interpreted from the hermeneutic circularity, counting on the affectation of the researcher throughout the course of the search. As results, we observed that the way of using mobile devices reveals ways of *being-there* itself. Our collaborators revealed how much the relationship with their smartphones has been causing damage to their lives, feeling trapped, experiencing existential dilemmas for which they find it difficult to find a way out, as they see themselves governed by impersonality. Furthermore, they demonstrated ways of responding to the requests of the world that characterize, in some circumstances, an abandonment of themselves and difficulty in dealing with the debt of their inexorable freedom. The excessive use of mobile devices is shown as a risk to *Dasein* of losing itself, remaining in the thought that calculates, and can reveal the feeling of imprisonment. Carrying out this research promoted deep reflections on the ways in which we are using mobile devices and their impacts on our ways of relating to the world. We hope that the findings of this research will broaden the understanding of suffering due to smartphone use and encourage further studies in this field of knowledge.

**Keywords:** phenomenological research; phenomenological hermeneutical psychology; *smartphones*; Martin Heidegger; mobile devices.

## PRELÚDIO

Eu vou te contar uma história. A história de como cheguei até aqui. É uma história de atravessamentos impostos pelo tempo, pela dança da vida. São coisas que aconteceram no meio de um caminho dado como “certo”, que me lembraram do quanto pode ser leve ou pesada a carga de minha própria existência. De como, de repente, somos atravessados por situações e a vida muda em instantes, exigindo respostas que nem sempre estamos preparados para dar, ou mesmo, não acreditamos ser possível responder. Quando isso acontece, há apenas respostas possíveis dentro das possibilidades de cada pessoa. E foi assim que aconteceu comigo.

Escrever uma tese não é tarefa fácil. Para citar um cenário ideal, requer tempo, dedicação, inspiração e tranquilidade, para que as coisas caminhem sem atropelos, digamos assim. Naturalmente se sabe que com o evoluir dos estudos e ideias a respeito do tema inicialmente desejado, muito pode ser mudado. Sua tese pode, inclusive, tomar outros rumos totalmente diferentes ao longo do caminho, caso se tenha a certeza de que as ideias iniciais “caíram por terra”, não fazendo mais sentido. Em se tratando de uma tese em fenomenologia hermenêutica, o fator “fazer sentido” faz absoluta diferença e deve, sim, ser levado a sério, afinal, são quatro anos de um relacionamento que se estabelece com um tema que se propõe ir a fundo. Não são quatro dias ou quatro meses. É investimento financeiro, do seu tempo, emocional, da sua vida em um tema de estudo. Precisa valer a pena. Neste tempo, tanta coisa acontece na sua vida, no seu processo de pesquisa, que acaba transformando não apenas você mesmo, mas as pessoas ao seu entorno. Em se tratando dos impactos que todo esse tempo traz para você, são imensuráveis, especialmente quando surge no meio do caminho, para além de tantas coisas, uma gravidez e uma pandemia.

Em 2017, quando me submeti ao processo seletivo do doutorado, estava de licença maternidade do meu segundo filho. Animada e, ao mesmo tempo, receosa, já que pensava

comigo mesma se daria conta, tendo dois filhos pequenos (o mais novo, com apenas 4 meses). Resolvi arriscar. Me lancei a escrever um projeto nas madrugadas em que o mais novo dormia, e, entre mamadeiras e noites mal dormidas, consegui, enfim, concluir e submeter o projeto. E deu certo!

No começo de 2018 nos mudamos todos – eu, marido e os dois pequenos- para Natal-RN, a fim de ingressar em uma nova vida, a tão esperada vida de doutoranda, ciente das dificuldades que poderiam surgir, tanto em se tratando da pesquisa em si, como da minha vida pessoal, já que vida com crianças pequenas (e a mais velha com problema crônico de saúde) tem lá seus desafios. Apartamento alugado, malas prontas, mudança realizada! Hora de iniciar o calendário acadêmico e trabalhar na tese. Nova cidade, novos trajetos, nova vida. E foi assim, que em meio às caixas de mudança, mamadeiras, noites mal dormidas, idas ao médico, cuidados especiais com a saúde da mais velha, adaptação escolar, fomos nos apropriando deste novo lugar, desta nova vida, permeada por: aulas, nova rotina, novos horários, novos médicos, encontros com orientadora, professores, colegas, atividades.

Os acontecimentos fluindo, caminhando bem, a tese se estruturando, disciplinas sendo cursadas em um ritmo frenético pela manhã e à tarde, quase diariamente, buscando estabelecer um equilíbrio com os horários das crianças, contando com o suporte do marido nos bastidores da rotina acadêmica, em meio aos comuns questionamentos e dúvidas do percurso, descobro que estou grávida. Um susto, uma alegria! De um choque inicial, precisamos de tempo para amadurecer a ideia. E com serenidade, fomos nos apropriando deste novo ciclo que em breve se iniciaria. Uma reorganização do espaço, da rotina, da vida como um todo foi necessária. Novos questionamentos. Conseguiria dar conta? Medos, angústias, incertezas. Respirei fundo. Desacelerar foi preciso, mas segui adiante em ritmo um pouco mais lento. Com o tempo, conseguimos nos organizar e, diante do avanço da gravidez, concluídas com êxito as disciplinas do programa, e uma proposta de emprego para o marido, o retorno a João Pessoa

se revelou uma possibilidade, concretizada no primeiro semestre de 2019. Tão logo estabelecidos, em maio daquele ano (2019) nosso caçula nasceu. Tudo ótimo. Embora de licença, em novembro participo do primeiro seminário de qualificação, com êxito, e sigo na construção da tese, submissão ao Comitê de Ética e organização da pesquisa.

2020 se inicia e, com ele, o desejo de um ano promissor, de muitas realizações e avanços na pesquisa. Fevereiro de 2020. Início do calendário acadêmico e escolar das crianças, até que uma notícia se viraliza. Um vírus mortal, de alto poder de contágio, se disseminava pelo globo. Milhares de mortes em poucas semanas. Não, não era o roteiro de filme de ficção científica ou terror. Não era, tampouco, um pesadelo. Era real. Muito e tragicamente real.

Jogo de culpa entre governantes perdidos, muita omissão e informações desconstruídas, enquanto o número de mortes aumentava drasticamente. Março de 2020, a pandemia é oficial. Diante de um iminente colapso no sistema de saúde do país, Lock Down. Comércio fechado, escolas fechadas, tudo fechado. Isolamento social vira regra. Como assim? Todos estão passíveis de se contaminar, se não se protegerem. Risco iminente à vida em todos os lugares. Não temos para onde fugir. É preciso ficar aonde está e se cuidar, o máximo possível. Proteger os idosos da família, a nós mesmos e as crianças.

Na sequência, reprogramar a rotina e digerir esta assustadora notícia. Difícil. Como não chorar? Como não temer? Como dar conta? E tão difícil quanto isso foi, além do isolamento total e do medo do contágio, da morte, tentar, neste cenário terrível, processar meu tema de estudo. Parece algo pequeno diante da conjuntura total, mas não era. Toda uma caminhada percorrida se perderia ali? Ainda haveria sentido meu tema de pesquisa, cuja proposta inicial era a de “compreender os sentidos da experiência de jovens e adultos diante da impossibilidade de acesso ao seu *smartphone*<sup>1</sup>”? Como dar continuidade neste novo

---

<sup>1</sup> Vale ressaltar que neste estudo, empregaremos os termos *smartphones* e celular como equivalentes. Embora ainda exista no mercado modelos de dispositivos móveis de telefonia sem acesso à internet, analógicos, o foco deste estudo é a relação do homem com seu celular inteligente, seu *smartphone*, assim, quando nos referirmos a celular, estaremos falando do *smartphone*.

panorama? Haveria sentido estudar esta temática tendo o *smartphone* se transformado em praticamente o único meio de acesso ao mundo (para os que tinham acesso a tal recurso, obviamente) aos entes queridos, e ao que costumávamos chamar de vida cotidiana?

Os dispositivos móveis de comunicação passaram, com a pandemia, a serem os principais meios de expressão de afeto (ligações de áudio, vídeo, redes sociais), de manutenção de uma certa “rotina” (escolar, acadêmica, profissional), de manutenção de vínculos (reuniões familiares, aniversários), de manutenção da saúde (consultas e exames médicos online, aulas de atividade física, sessões de psicoterapia, fonoaudiologia, dentre outras especialidades), ou seja, um meio acessível (ao público que dele fazia uso), no caos em que nos víamos, de cuidar e de sermos cuidados e de mantermos o mínimo de sanidade mental naquele turbilhão.

Diante disso, para mim, naquele momento, nada mais fazia sentido. Me senti tola, perdida e sem fôlego para encontrar respostas. Assim como tantos, estava exausta, praticamente sem dormir, angustiada, mergulhada em mil afazeres domésticos, que se misturavam com afazeres escolares e acadêmicos do doutorado, com os cuidados de duas crianças pequenas e um bebê de alguns meses apenas. Eram três crianças agitadas, duas delas perguntando a todo o tempo quando iriam voltar a sair de casa, a ver a escola e os amiguinhos, a família, os avós, e uma tese inteira para questionar e reestruturar. Como pensar minha questão de pesquisa neste novo cenário? O que fazer? Por onde ir? Sentar e chorar? Desacelerei. Uma longa pausa se fez necessária. Silenciei. Precisava me reorientar. Em um momento em que tudo se fez escuro, em que “certezas” caíram por terra, me questionava como me encontrar neste estudo. Assim como respirar era preciso, parar e olhar também.

Quando voltei a caminhar, algo se fez clareira. O que vi, em meio a tantas incertezas, foi que, embora estivéssemos vivendo um momento atípico, em que o celular se tornara mais um aliado no estabelecimento de contato com o mundo, com as pessoas, com o vínculo físico

---

No caso de nos referirmos ao modelo analógico, deixaremos claro para o leitor no trecho em questão.

perdido por conta da pandemia, a relação com o mesmo continuou causando impactos. E não poderia perder de vista que a relação complexa do homem com a máquina-celular já se fazia presente há bastante tempo, sendo anterior à pandemia.

Naquele cenário, se para alguns, o uso do celular aproximava o distante, continuava a invadir, para outros. Se alguns passaram a necessitar mais do seu dispositivo, outros o queriam o mais longe possível, pelo cansaço das solicitações. Havia e ainda há aqueles que, resistindo à pressão dos apelos da mídia, optam por não ter um *smartphone*, e seguem com um celular analógico, sem internet, ou aqueles, raros, que optam definitivamente por não ter um celular, e seguem utilizando o telefone fixo ou e-mail via computador como meio preferencial de contato (Rosenberg & Vogelmann-Natan, 2022). Sim, estes últimos existem.

Assim, pude perceber as diferentes nuances nesta relação do homem com os *smartphones*, e entender que sim, meu tema ainda fazia sentido, precisando de ajustes, apenas. Foi preciso assumir os limites impostos pelo contexto histórico, assumir minhas próprias limitações e me abrir à possibilidade de ter que destruir, para construir. Ter coragem para sair de uma zona de conforto, já conhecida, destruir enrijecimentos (pessoais e teóricos) de “certezas”, e aceitar o incerto, o estranho. Foi necessário questionar meus próprios passos, erros e acertos, para buscar me reencontrar neste estudo tão importante para mim, como profissional e pessoa. E, neste mar de questionamentos, leituras e releituras, fui refazendo meus caminhos, não em um terreno completamente plano e novo, mas em um terreno irregular, de certa forma familiar, aceitando a adição de novos elementos para se fazer “pisável”.

O sofrimento devido à impossibilidade de acesso aos *smartphones* parecia não fazer sentido, mas o sofrimento devido ao uso do *smartphone* sim. Ampliamos nosso olhar para qualquer expressão de sofrimento relacionado ao uso do *smartphone*. E como isso fez sentido! Então, esta tese é fruto deste maturar neste horizonte, e você, leitor, está convidado a caminhar conosco neste percurso que se fez tão desafiador, mas tão enriquecedor, em todos os sentidos.

## INTRODUÇÃO

As Novas Tecnologias de Informação e Comunicação<sup>2</sup> (TIC's) fazem parte de nosso dia-a-dia e estão em praticamente todos os setores da vida do homem contemporâneo. Os *smartphones* são bons exemplos de tais tecnologias. E será a respeito de nossa relação com estas tecnologias que dialogaremos nesta tese. Contudo, antes de iniciarmos, é importante deixar claro que nosso intuito com a realização desta pesquisa foi o de propor reflexões que ajudassem, de alguma forma, a olharmos para nossos próprios modos de utilização dos *smartphones*, considerando os impactos que tais modos de utilização podem trazer para nosso dia-a-dia, para os que nos cercam e para nossa existência em sua totalidade.

Sobre a presença dos *smartphones* em nossa cotidianidade, hoje temos números que surpreendem. Mais de 67% da população mundial possui atualmente algum aparelho do tipo (Strategy Analytics, junho, 2021). No Brasil, temos em torno de 246,8 milhões de *smartphones*, sendo mais de 1 por habitante (Anatel/ Julho, 2021). Segundo dados do aplicativo Annie Intelligence (2021), nosso país ocupa o 3º lugar no mundo em permanência diária na tela (em torno de 9,14 horas). São números significativos, embora saibamos que existe uma parte considerável da população que ainda não tem acesso a estes recursos (*smartphone* e internet) por questões sócio-políticas, econômicas e/ou pessoais.

Segundo dados da Folha de São Paulo (2022), no Brasil, em 2022, a taxa de brasileiros que vive abaixo da linha da pobreza<sup>3</sup> cresceu significativamente, sendo recorde: cerca de 23

---

<sup>2</sup> As Novas Tecnologias da Comunicação e Informação (TICs), surgiram no contexto da Terceira Revolução Industrial e Revolução Informacional e, potencializadas na década de 1990. As TICs podem ser pensadas como um conjunto de recursos tecnológicos, utilizados de forma integrada e ampla. Suas ferramentas possuem o potencial de colaborar com diversos setores da sociedade, como por exemplo: indústria, comércio, economia, comunicação e educação. Como exemplo, podemos dizer que as TICs são: a internet, os computadores, as câmeras fotográficas, os celulares, os softwares, dentre outras ferramentas.

<sup>3</sup> Linha de pobreza ou linha internacional de pobreza foi o limite monetário criado para designar em que momento um indivíduo está vivendo em situação de pobreza. Caso uma pessoa tenha uma renda menor do que a verificada como linha de pobreza em seu país, pode ser considerada pobre. O cálculo é feito a partir do índice de pobreza extrema referente a uma nação, tendo em vista o valor com que um cidadão adulto consegue se sustentar. Obtido este número, ocorre sua posterior conversão em dólar e o resultado desta operação indica a linha de pobreza de cada país. Em escala global, a linha de pobreza é avaliada em US\$ 1,90 diário, ou seja, R\$ 10,81 (valor em reais referente ao ano de 2020). Em sua concepção inicial, a linha de pobreza tinha sido definida em US\$ 1 diário. Conforme o total de bens consumidos e a paridade de poder de compra foram considerados no

milhões de pessoas vivem com menos de R\$7 ao dia. O mais recente relatório das Nações Unidas do Estado da Segurança Alimentar e Nutrição no Mundo (2022) aponta que o número de pessoas afetadas pela fome em todo o mundo subiu para 828 milhões em 2021, aumento de 46 milhões desde 2020, e de 150 milhões desde o início da pandemia da Covid-19. Estes números são apenas alguns de inúmeras estatísticas ao redor do mundo, que denunciam as desigualdades sociais, econômicas e o imenso abismo entre as populações no mundo. Diante disso, se o acesso ao básico que são: comida, um teto e saúde, são praticamente inacessíveis à grande parte da população no mundo, o que dizer do acesso a recursos como *smartphones* e internet? A exclusão digital é parte de nossa realidade. Além disso, muitas pessoas não têm interesse em se conectar através desses recursos por questões pessoais, culturais, religiosas, etc. Então, quando nos referirmos, neste estudo, ao uso dos *smartphones*, estamos implicitamente nos referindo a uma população específica, a uma parcela da população com condições de ter estes recursos (*smartphone* e internet) e de mantê-los.

Este estudo nasceu do desejo de aprofundar questões e reflexões que emergiram como resultado da minha dissertação de mestrado, intitulada “O contato em um *click: ser-com* em um mundo supervirtualizado” (Tokuo, 2013), quando nos debruçamos sobre as experiências dos usuários no mundo virtual. Ao final, compreendemos que o espaço virtual é mais um dentre os diversos espaços da vida cotidiana do homem para expressar-se, podendo aproximar ou distanciar o homem da sua experiência, dependendo dos sentidos do uso de cada usuário.

Na época de realização da pesquisa de mestrado (2011 a 2013), ainda que não tivéssemos estabelecido o foco do estudo em experiências nas redes sociais, foi unânime, nas narrativas dos colaboradores, enfatizarem a rede social Facebook.

---

cálculo da linha de pobreza, foi possível que os órgãos internacionais pudessem determinar as populações consideradas em nível de pobreza extrema. Na concepção do Banco Mundial (BM), o índice difere conforme o país e o período em que é verificado, levando-se em consideração o custo de elementos básicos como moradia, roupas e alimentos (Disponível em: Linha de pobreza - o que é, como é calculada, no Brasil - Sociologia - InfoEscola, acessado em 31/07/2022).

Mesmo que os colaboradores tenham expressado grande necessidade de estarem presentes nesta rede social, todos demonstraram uma reflexão crítica a respeito deste uso, desta necessidade, reconhecendo que o uso desmedido do virtual no cotidiano poderia, sim, estar afetando em suas relações presenciais. Em contraposição a isso, alguns relataram seu incômodo com o uso excessivo do celular por amigos e familiares, relatando o quanto interferia nestas relações, sentindo-se muitas vezes sozinhos e pouco importantes para o outro que permanecia constantemente no celular, em sua presença (Tokuo, 2013).

Outra questão que nos chamou a atenção foi o fato de uma colaboradora, que na época do estudo morava no exterior, demonstrar maior assiduidade (também conhecido como *heavy user*<sup>4</sup>) no ambiente virtual do que os colaboradores residentes no Brasil. Em seu relato, na época da entrevista, em 2012, trouxe a experiência de acessar e atualizar seu *smartphone*, ainda que dirigindo o carro, o que nos chamou a atenção. Ironicamente, passados alguns anos desde a realização desta pesquisa, a prática que tanto nos chamou a atenção na época da entrevista é uma realidade bastante comum aos usuários de *smartphones* brasileiros. Basta, no trânsito, olharmos para o veículo ou moto ao lado, ou para nosso próprio uso. Parece-nos bastante comum a cena de se ver alguém dirigindo com um *smartphone* nas mãos, checando atualizações em seus dispositivos<sup>5</sup> móveis, esteja o veículo em movimento ou parado em algum semáforo. Assim, a escuta de experiências em torno dos aspectos relacionados ao *ser-com-os-outros* no mundo virtual, no mestrado, serviu como terreno fértil para fazer brotar o desejo de dar continuidade ao estudo do tema, tão instigante, com novos delineamentos. Se na

---

<sup>4</sup> Consumidor pesado, em inglês. Termo utilizado para designar os consumidores com alto índice de frequência de um produto (Exame, 2019).

<sup>5</sup> O filósofo italiano Giorgio Agamben (2009) define *aparato/dispositivo* como: (...) qualquer coisa que tenha de alguma forma a capacidade de capturar, orientar, determinar, interceptar, modelar, controlar ou assegurar os gestos, comportamentos, opiniões ou discursos de seres vivos. Não apenas, portanto, prisões, manicômios, panópticos, escolas, confessionários, fábricas, disciplinas, medidas judiciais e assim por diante (cuja conexão com o poder é em certo sentido evidente), mas também a caneta, a escrita, a literatura, a filosofia, a agricultura, os cigarros, a navegação, os computadores, os telefones celulares e - por que não - a própria linguagem, que talvez seja o mais antigo dos aparatos - aquele em que há milhares e milhares de anos um primata inadvertidamente se deixou capturar, provavelmente sem perceber as consequências de que ele estava prestes a enfrentar (p.14).

época do mestrado nos focamos na relação dos colaboradores com o mundo virtual, acessado através do computador (com exceção da colaboradora que morava no exterior e que já demonstrava sinais da mudança no acesso ao virtual), com o passar dos anos, nosso interesse de pesquisa passou a ser a relação do homem com o *smartphone*, que fora ganhando importância, à medida que ganhava mais aprimoramentos tecnológicos.

Devido à todas as suas funcionalidades e soluções para o dia-a-dia, são incontáveis e inegáveis os benefícios da utilização de *smartphones*. Diferentes estudos no mundo apontam os benefícios da utilização dos *smartphones* (Lopes & Pimenta, 2017; dos Santos, da Silva & Pereira, 2018; Rodrigues, 2015; Espírito Santos, Ribeiro, 2021; Marçal, Andrade, Viana, Junqueira & Melo, 2016; Cardoso, Stefanello, de Castro Soares e Almeida, 2014; de Freitas, 2022; Braga, Campi Jr., Graduando e da Cunha Albemaz, 2012; Parrião, 2017; de Quadros Soares, 2018; Wang, Xiang & Fesenmaier, 2016 e Barkhuus & Polichar, 2011).

Outros estudos indicam a sensação que o uso transmite a seus usuários, de estarem no controle da situação, tal como uma sensação de empoderamento (Quinn, Corrigan, O'Mullane, Murphy & Lehane, 2013; Goel & Gupta, 2019; Nandi, Thota, Nag, Divyasukhananda, Goswami, Aravindakshan & Mukherjee, 2016; Fadda, Galimberti, fiordelli, Romanò, Zanetti & Schulz, 2017; Zhang & Ho, 2017; Ismail & Kumar, 2019; Koo, Joun, Lee & Chung, 2016; Peromingo & Pieterse, 2018; Besenyi, Schooley, Turner-Mc-Grievy, Wilcox, Wilhel Stanis & Kaczynski, 2018).

O *smartphone* hoje tem, para muitos, uma importância talvez até maior de que sua carteira pessoal, já que guarda informações sigilosas (pessoais e profissionais): documentos, e-mails, aplicativos de bancos, senhas, fotos, contatos pessoais, trabalhos profissionais e acadêmicos, dentre tantos outros. Assim, se por um lado, ter um *smartphone* pode oferecer experiências de empoderamento ao permitir o acesso a recursos/ serviços que facilitam a vida e a um território (virtual) aparentemente “livre”, fértil para expressões de diferentes modos de

ser, de criatividade, de cooperação, de ludicidade, de networking, de expressão de ideias e emoções, por outro lado, estudos recentes indicam que o uso deste aparelho está trazendo novos modos de expressão de sofrimento.

No levantamento da literatura a respeito da relação do homem com seu *smartphone*, logo no início desta jornada, quando estávamos ainda imersas em questionamentos, buscando entender melhor o atual cenário, definir melhor nossa questão de pesquisa, uma palavra se fez clareira: “*nomofobia*” (*no mobile phone phobia* ou medo de ficar sem o *smartphone*). Passamos a investigar mais a respeito. Esta palavra diferente indicava o sofrimento de pessoas quando não podiam utilizar o seu *smartphone*. Ao menor sinal de afastamento ou impossibilidade de acesso ao celular, apresentavam sintomas físicos e emocionais variados.

Embora a nomofobia tenha sido o tema inicial de nosso estudo, pelas circunstâncias já trazidas no Prelúdio, redimensionar a temática foi necessário. Assim, nos propusemos, então, a conhecer mais sobre diferentes modos de expressão do sofrimento humano, devido à relação com seu *smartphone*, fosse devido à impossibilidade de acesso ao mesmo, ao excesso de uso, ou a qualquer expressão de sofrimento relacionada à utilização do celular.

Com a pandemia, não apenas nos transformamos, mas a nossa relação com os *smartphones* também foi transformada. Um estudo apontou o aumento em 45% no tempo diário de uso dos *smartphones* neste período (App Annie Intelligence, 2021). Isso se ocorreu devido a diversos fatores, especialmente, ao isolamento social e a consequente virtualização das relações e atividades da vida diária.

Corroborando com este estudo, outros estudos indicam aumento progressivo na utilização dos dispositivos móveis de comunicação, devido à migração das atividades diárias do mundo presencial, da concretude física, para o virtual, na pandemia (Pinheiro & Pinheiro, 2021; Montenegro, da Silva Queiroz & Dias, 2020; de Souza Assai, Junior, Mikuska & Souza, 2021; Pompeu, Silva, Avelino & Fonseca, 2020; Cedeño & Vera, 2021; Paulino &

Vendruscolo, 2021; Almeida, 2021).

É importante destacar que o uso do *smartphone* durante a pandemia também trouxe aspectos bastante positivos. Possibilidades de contato e acesso extraordinários, em um cenário devastador de perdas, isolamento social e sofrimento. O que outrora seria considerado inviável ou inacessível, com a utilização dos *smartphones*, em apenas alguns toques, poderia tornar-se uma realidade, especialmente neste longo período de pandemia.

O uso do *smartphone* tornou-se uma saída, em uma situação em que nos víamos sem saída, enclausurados, sem ter para onde ir, ou a quem buscar suporte na materialidade física, esta que nos era mais familiar até então. Não há como esquecermos do quão ainda mais importante o *smartphone* se tornou na pandemia. De um telefone inteligente com recursos que facilitavam a vida e nos distraíam, passou a ter uma função social e de sobrevivência; para continuarmos existindo - para o mundo, para os outros, e para nós mesmos. Sua utilização passou a representar, nas entrelinhas, no silêncio das ruas e das casas, nos comércios fechados, a resistência da sociedade a se entregar, a definhar, a silenciar, a deixar-se oprimir em uma circunstância em que a atmosfera do momento nos entristecia, nos oprimia, nos desalojava e nos isolava. Estes “aparelhinhos” passaram a representar a ajuda, a presença, o contato, a solução, o suporte, os rituais de despedida, o encontro e também a alienação e a fuga (por que não assumir e dizer?), tão necessários naquela circunstância em que nos víamos tão limitados no espaço e também no tempo, solitários, duramente convocados à angústia<sup>6</sup> e à finitude.

Sobre a importância do uso do *smartphone* durante a pandemia, o estudo de Völkel, Fürstberger, Schwab, Werle, Ikonomi, Gscheidmeier e Kestler (2021) investigou o empoderamento de pacientes durante a pandemia da Covid- 19, possibilitando uma

---

<sup>6</sup> Determinação ontológica do existencial da disposição, retira o mundo do homem lançando-o frente às suas possibilidades de ser, isto é, frente ao nada que ele mesmo é; a angústia abre para o homem a possibilidade de ele sair da publicidade do cotidiano e assumir o seu ser, seja com propriedade ou impropriedade. (...)A angústia representa a oportunidade de o homem sair da decadência e imergir na intimidade de seu ser, esses momentos de imersão acontecem com menos frequência no viver fático e por isto representam o extraordinário para a existência humana (Ferreira, 2002).

comunicação rápida e segura dos resultados dos testes, como uma forma de acompanhar os casos. Quantas vidas o uso deste aplicativo não salvou? Devido à alta transmissibilidade do vírus, quanto mais cedo identificado, maiores as chances de sobrevivência, de quebra do ciclo de disseminação em massa, com medidas simples como mapeamento/ isolamento de casos suspeitos ou de contactantes. Este estudo foi apenas um exemplo.

O isolamento social em decorrência da pandemia, como inúmeros estudos vêm apontando, trouxe impactos imensuráveis na população mundial, como, por exemplo, no estado de saúde de acadêmicos e estudantes universitários (da Silva, da Silva, Santiago, Santos, Paes et al., 2020); na saúde mental de gestantes e puérperas (da Rocha Arrais, Amorim, Rocha & Haidar, 2021); impactos psicológicos na infância e na adolescência (Sánchez Boris, 2021; Semopértégui & Calle, 2020); impactos psicológicos nos profissionais de saúde (Ramos, 2022; Oliveira, Oliveira-Cardoso, Silva & Santos, 2020; Figueroa, 2020; Portugal, da Silva Reis; da Silva Barão, de Souza; Guimarães, et al., 2020; de Oliveira, Alves, da Costa, de Souza Silva, Lofiego, et al., 2020); impactos psicossociais (Bezerra, Saintrain, Braga, Santos, Lima, et al., 2020); na saúde mental (Donida, Pavoni, Sangalette, Tabauqim & Toledo, 2021; Fogaça, Arossi & Hirdes, 2021; Broche-Pérez, Fernández-Castillo & Reyes Luzardo, 2021; Nardi, Neto & Abdo, 2020; Ferrer, 2020; Figueiredo, Cunha, Sousa & Santos, 2020; de Sousa Carvalho, da Silva, dos Santos Costa, de Oliveira & Oliveira, 2020; Zwielewski, Oltramari, Santos, da Silva Nicolazzi, de Moura, et al., 2020); na ocorrência de impactos psicológicos (Palomera-Chávez, Herrero, Tápias, Juárez-Rodríguez, Díaz et al., 2021; Peñafiel-León, Ramírez-Coronel, Mesa-Cano & Martínez-Suárez, 2021; Tassara, Okabayashi, Casaca & de Souza Veronez, 2021; Gil-Fortoul; 2021; Medina & Jaramillo-Valverde, 2020; Larios-Navarro, Bohórquez-Riviero, Naranjo-Bohórquez & Sáez-López, 2020; Whitaker, 2020; Sandin, Valiente, García-Escalera & Chorot, 2020; Serafim, Durães, Gonçalves, Saffi, Cappelozza, et al., 2021); no acometimento de estresse e transtornos como ansiedade e

depressão (de Freitas Araújo, Neto, Nunes, Coelho, Júnior et al., 2021; Maia & Dias, 2020); na qualidade do sono (Rodríguez-De Avila, Rodrigues-De França & Simões, 2021); no contexto educacional (Marques, Alvez, Rocha, Maia, Gomes et al., 2022); na saúde mental de docentes (Pereira, Santos & Manenti, 2020), dentre tantos estudos que buscaram entender os impactos desta situação. Neste cenário, sem ter para onde ir, o *smartphone* tornou-se um refúgio. E o aumento na sua utilização trouxe alguns problemas.

O sofrimento humano relacionado à utilização dos *smartphones* se revela como uma característica de nosso horizonte histórico e, como vimos nas páginas anteriores, vem chamando a atenção de pesquisadores ao redor do mundo que buscam entender este fenômeno, principalmente em seu extremo, quando considerado um tipo de dependência (Shoukat, 2019), com impactos similares na vida de uma pessoa, como qualquer outra dependência (Panova & Carbonell, 2018; Kenney & Gortmaker, 2017). Em tais circunstâncias, este tipo de sofrimento costuma receber nomenclaturas de natureza classificatória e diagnóstica, a partir da tradição metafísica ocidental, tais como a já mencionada *nomofobia* (*no mobile phone fobia*, ou medo de ficar sem o *smartphone*) (Chico, 2018; Maziero & de Oliveira, 2017; Borges & Pignataro, 2016; Borges, 2015; Martínez & Echauri, 2014), adição/ compulsão ao *smartphone* (Rodríguez Ceberio, Diaz Videla, Agostinelli & Daverio, 2019), vício digital, dentre outras nomenclaturas. Embora tenha havido rumores de que a *nomofobia* pudesse ser inserida na 5ª versão do DSM (Bragazzi & Del Puente, 2014), isso não aconteceu, sendo atualmente considerada uma fobia situacional específica, a depender dos sintomas e queixas do usuário.

Diante do exposto, surgiu a inquietação: “Estaria o uso do *smartphone* aprisionando o homem a modos de ser impessoais, ainda que saibamos que seja um modo de ser cotidiano, como Heidegger (1993/ 1927), nos lembra?”. E esta inquietação inspirou o título deste estudo: “Narrativas de sofrimento devido ao uso do *smartphone*: aprisionamento do *ser-aí* à técnica”.

A respeito deste título, ao longo destes anos de estudo e investigação, em vários

momentos me questioneei se o termo “aprisionamento” faria sentido. Se não seria demais para estar no título. Se conseguiria transmitir aos leitores nossa proposta de forma adequada. Algumas pessoas, neste percurso também nos questionaram sobre o título. E quando isso ocorreu, contemplamos tais inquietações e percebemos que, embora seja um termo que possa provocar estranhamento, incômodo ou até desalojamento, é o que parece estar em sintonia com o que se desvela a cada vez que leio e releio as narrativas das colaboradoras.

E o que pretendemos com este título? Convidar o (a) leitor (a) a refletir sobre alguns modos de uso do *smartphone*, que podem estar ocasionando sofrimento em usuários e, nos lembrando de algo que se assemelha a um aprisionamento, em uma complexa trama de sentidos, que clamam por um olhar compreensivo.

Muitos de nós se veem, de instante em instante, com os olhos voltados para seu aparelho celular, absorvidos em suas telas. Checando atualizações ou simplesmente pelo hábito de deslizar sobre a tela e navegar. Este “sentir-se absorvido” pela tela traz impactos de forma diferenciada a cada usuário. Muitos não se incomodam, ou não percebem nenhum incômodo. Outros acabam sentindo algum tipo de desconforto ou até mesmo sofrimento em decorrência do modo como utilizam o seu celular. Este estudo é sobre isso. Sobre estas pessoas. Sobre diferentes possibilidades do sofrer, em uma relação estabelecida com uma máquina, o *smartphone*.

E um dado importante: muitos dos que sofrem devido à utilização do seu *smartphone* não se dão conta de tal sofrimento. Isso ficou bem claro na divulgação desta pesquisa, quando alguns candidatos declinaram de sua participação ao saberem que o objetivo do estudo seria compreender a experiência de sofrimento devido ao uso do seu celular. As justificativas que se seguiram à tais recusas nos inquietaram: “Ah! Sofrimento eu não sinto não! Só um incômodozinho/ uma ansiedadezinha!”. E nos deram pistas sobre nosso horizonte histórico.

Marcado por excessos: de desempenho, de produtividade e de positividade, tal como

nos fala Han (2015) em “Sociedade do Cansaço”, nosso horizonte tem como marcas registradas a supressão da dor, do sofrimento, e de qualquer coisa que possa nos remeter à nossa própria “fragilidade” existencial. Além disso, as justificativas dos que desistiram de participar da pesquisa, tentado me esclarecer que não se encaixariam no perfil do público alvo, também nos falam do horizonte técnico em que nos vemos lançados, da denominada “Era da Técnica” (Heidegger, 1958), na qual prevalece o pensamento da previsibilidade e do controle.

O levantamento bibliográfico realizado para fins deste estudo apontou que, apesar de o sofrimento em decorrência dos modos de uso dos *smartphones* ser um fenômeno presente atualmente, com estudos em diferentes áreas do saber (neurociências, medicina, psicologia) em âmbito nacional e internacional, é um assunto que requer mais pesquisas por sua complexidade. E nós concordamos com isso. Muito ainda há que se investigar, em se tratando deste universo. E nossa finalidade com a realização desta tese foi justamente isso. Enriquecer este campo do saber, a partir de uma inspiração na fenomenologia hermenêutica, tendo em vista terem sido encontrados poucos estudos nesta área do saber, a partir deste olhar. Foram, sim, encontrados estudos que falam sobre o sofrimento devido ao uso do *smartphone*, a partir da tradição metafísica ocidental, justificando a relevância desta pesquisa.

A fenomenologia hermenêutica nos auxiliou a refletir sobre os modos de *ser-com-os-outros* neste horizonte historicamente marcado pela presença das novas Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC’s), que tantos impactos vêm trazendo à vida do homem. Nosso foco, aqui, foi o sofrimento em decorrência do uso do *smartphone*, fosse pelo uso excessivo (obrigatório ou voluntário), por impossibilidade de uso, por não poder acessar por algum tempo, por esquecimento do aparelho ao sair, devido à bateria que acaba, por falta de sinal de internet (quando o aparelho se restringe apenas à sua função primária – ligações), ou qualquer outra forma de sofrimento relacionado ao uso do *smartphone*.

Para um melhor entendimento a respeito do termo sofrimento no cenário deste estudo,

da Costa (2017) afirma que: “*O sofrimento ele próprio é uma manifestação ôntica do encontrar-se e assim deve ser tratado não como uma manifestação que vem de dentro ou de fora do ser, mas uma experiência do ser-no-mundo*” (p.12). Portanto, o sofrimento a respeito do qual dialogamos é aquele da existência do *ser-aí*, manifestado em seu modo de ser cotidiano, que pode estar sendo também desvelado pelo uso do *smartphone*.

Considerando o exposto, como questões norteadoras deste estudo temos: 1) Quais os sentidos do uso do *smartphone* na cotidianidade do homem?; 2) A utilização frequente e diária do *smartphone* propicia a abertura de espaços de interação mais pessoal com as pessoas e o mundo à sua volta?; 3) Como o sofrimento devido ao uso do *smartphone* estaria afetando o *Dasein*? Posteriormente, com a ocorrência da pandemia, o avanço da pesquisa e sugestões por parte da banca avaliadora no exame de qualificação, uma nova questão se fez: 4) Como podemos pensar o nosso modo de *ser-no-mundo* com a presença dos *smartphones*, quando mediaram nossa relação com o mundo, sendo, por tanto tempo, a nossa única forma de contato com o mundo? Para pensarmos sobre tais questões, no percurso metodológico, nos propusemos a vislumbrar os impactos das experiências de sofrimento devido ao uso do *smartphone*, através das narrativas das nossas colaboradoras, por meio de Entrevistas Narrativas. Neste espaço de escuta, elas puderam compartilhar suas experiências e tiveram a oportunidade de, elas mesmas, nomearem o seu sofrimento.

É preciso dizer que todo o percurso desta pesquisa contou com a afetação desta pesquisadora. Sendo assim, há nestas páginas muito de mim que fora provocado, que me convidou a olhar, a me inclinar sobre este fenômeno que é o sofrimento devido ao uso do *smartphone*. As inquietações e angústias que nos moveram partiram deste estar-lançadas-neste-mundo tão permeado por tecnologias da comunicação e da informação, que podem causar diferentes impactos na existência de seus usuários.

Partindo deste breve delineamento a respeito da temática de estudo, esta pesquisa teve

por objetivo principal: “*compreender os sentidos das experiências de sofrimento de jovens e adultos devido ao uso do seu smartphone*”, a partir de uma inspiração na fenomenologia hermenêutica. E como objetivos específicos, consideramos: 1) Compreender a relação do *Dasein* com seu *smartphone*; 2) Compreender a importância do *smartphone* na vida das colaboradoras; e 3) Conhecer os impactos do sofrimento na existência das colaboradoras, devido ao uso do *smartphone*.

A presente tese está organizada em cinco capítulos teóricos, permeados por memórias afetivas da própria pesquisadora, que dialogam com os achados da revisão de literatura a respeito das temáticas que nos propusemos a abordar. Para Heidegger (1993/ 1927):

Precisamos justamente evitar que venhamos a nos perder em enfoques tradicionais artificialmente instituídos ou fixamente cristalizados, ao invés de manter e sustentar a imediatidade do *ser-aí* cotidiano. O que vale não é o esforço por nos familiarizarmos com uma posição particular, mas, inversamente, a serenidade da visada cotidiana livre – livre das teorias psicológicas e outras mais da consciência, de teorias sobre o fluxo de vivências e coisas do gênero. Mas, como estamos impregnados por tais teorias – frequentemente já na compreensão mais imediata e no esclarecimento de significações vocabulares –, é seguramente mais difícil em si esta serenidade do que aprender a gravar inúmeras teorias. Precisamos compreender a partir daí a aparente circunstancialidade, com a qual buscamos nos aproximar (...). Esta aproximação tem o sentido de um afastamento de tudo o que se acerca de tais posições (p. 110).

Ao elaborar todo o texto desta tese, optamos, assim, por um caminho de diálogo, trazendo, para além de conceituações teóricas (também fundamentais), o modo de ser da pesquisadora que aqui vos fala, com o intuito de aproximar o leitor de nosso lugar, de nossas próprias afetações, neste processo artesanal de fazer pesquisa.

O primeiro capítulo, “Sofrimento humano devido ao uso do *smartphone*”, traz uma

revisão da literatura com estudos atuais sobre a temática desta pesquisa. Além disso, apresentamos a respeito do sofrimento na existência devido ao uso do *smartphone*.

O segundo capítulo, “A compreensão de homem em Heidegger” traz a compreensão de homem em Heidegger, bem como a estrutura fundamental do *Dasein*, e os existenciais da analítica existencial mais relacionados ao nosso estudo.

No capítulo terceiro, intitulado “Nosso horizonte histórico frente ao uso dos *smartphones*”, dialogamos sobre as nuances que compõe nosso horizonte histórico, trazendo um diálogo a respeito da “Era da Técnica” em Heidegger (2002/ 1958), a espetacularização da vida privada, algumas reflexões a partir de ideias trazidas por Han (2022, 2018, 2015) e, por fim, trazemos algumas reflexões e afetações sobre a questão da pandemia.

No quarto capítulo, “Aprisionamento do *ser-aí* à técnica”, dialogamos sobre o que denominamos aprisionamento do *ser-aí* à técnica, falando sobre os aspectos relacionados a esta temática, sob um olhar da fenomenologia heideggeriana.

No capítulo cinco, “O caminho se faz caminhando”, apresentamos a fenomenologia hermenêutica no Contexto da Pesquisa, a circularidade hermenêutica e a importância das possibilidades existenciais do pesquisador no contexto de pesquisa. Na sequência, o percurso metodológico deste estudo é apresentado.

Os capítulos seis e sete apresentam os resultados desta pesquisa, com a apresentação na íntegra das narrativas das colaboradoras deste estudo, em um diálogo com a interpretação das mesmas, à luz da fenomenologia hermenêutica.

O capítulo oito traz as “Considerações possíveis”, a partir da realização desta pesquisa, trazendo alguns desdobramentos e sugestões a partir deste caminhar, com o esboço de um fechamento deste ciclo que por ora se encerra. Sinta-se, portanto, convidado(a) a nos acompanhar nesta jornada!

# 1. O sofrimento humano devido ao uso do *smartphone*

## 1.1 Revisão da literatura

Apresentaremos aqui nossos achados a partir do levantamento da literatura a respeito da temática sofrimento devido ao uso do *smartphone*<sup>7</sup>. Embora nossa proposta se inspire na fenomenologia hermenêutica, foi necessário trazeremos um panorama do que diz a literatura científica a respeito das principais questões relacionadas ao uso dos *smartphones*.

Para este levantamento, como critério de inclusão estabeleceu-se que seriam considerados estudos publicados em revistas científicas: 1) nos últimos cinco anos; 2) em bases indexadas de dados; 3) em qualquer idioma; 4) periódicos revisados por pares.

Quanto ao período da realização das buscas, estas aconteceram em diferentes momentos ao longo desses anos do doutorado. Em cada ano eram realizadas novas buscas em diferentes períodos com o intuito de atualizar e ampliar nossa visão a respeito da temática. A primeira etapa de levantamento da literatura fora realizada em 2019. A segunda etapa de levantamento bibliográficos aconteceu no auge da pandemia, no segundo semestre de 2020. Ao final de 2021, nova busca fora realizada, posteriormente ao exame de qualificação, tendo em vista sugestões dos membros da banca. E, de julho a outubro de 2022, realizaram-se novas buscas, considerando as sugestões da banca, no exame geral de qualificação, ocorrido em julho do corrente ano.

Em todos os momentos de levantamento de estudos, as pesquisas ocorreram com a

---

<sup>7</sup> O *smartphone* é um dispositivo móvel de telecomunicação, um tipo de telefone celular, cuja tradução para o português significa telefone inteligente, sendo um termo de origem inglesa. Possui tecnologias avançadas, incluindo programas, sistema operacional, equivalente ao dos computadores, possibilitam que qualquer pessoa desenvolva programas para eles, os aplicativos, e possui características de computadores (*hardware* e *software*).

utilização dos mesmos descritores, *smartphones*, dispositivos móveis, fenomenologia e Martin Heidegger, com o intuito de alcançar o maior número de resultados, sendo obtidos 33 resultados no portal de periódicos da CAPES, em 2019, tendo sido acrescentados novos descritores ao longo das novas pesquisas, a fim de ampliarmos os resultados, como veremos a seguir.

As buscas nos portais da PubMed, LILACS, BVSPsi e da Scielo, em 2020 e 2021, não alcançaram resultados com o emprego dos mesmos descritores utilizados nas buscas no portal de periódicos da CAPES (Martin Heidegger e *smartphones*; Martin Heidegger e dispositivos móveis), em 2019. Diante disso, novas buscas foram realizadas no portal da CAPES (2020/2021), sendo utilizados os descritores: Martin Heidegger e *problematic smartphone use*, com alcance de nove resultados, aplicando-se os filtros de: publicações nos últimos 5 anos, em qualquer idioma, com acesso ao texto gratuitamente pelo portal. Contudo, dos resultados, nenhum mostrou real proximidade com a temática de nosso estudo. Buscas mais específicas no banco de Dissertações e Teses da USP, nesse mesmo período (2020/2021) com o emprego dos descritores: Martin Heidegger e celular/ *smartphone*, Fenomenologia hermenêutica e celular/ *smartphone*, Fenomenologia e celular/ *smartphones*, também não obtiveram resultados relevantes para nosso estudo.

Para ampliar os resultados, neste período (2020/2021) continuamos realizando buscas nestes mesmos canais, desta vez, a partir do descritor “*nomofobia*”, quando surgiram quatro trabalhos com a temática (uma tese e três dissertações) publicados nos últimos cinco anos. Destes, um trabalho se concentrou na área de administração, um na área de comunicação, e os outros dois na área de psiquiatria e saúde mental. Quando adicionamos os descritores fenomenologia hermenêutica, Heidegger, combinados a “*nomofobia*”, nenhum resultado foi obtido, o que é compreensível, tendo em vista ser a fenomenologia hermenêutica uma proposta de olhar para os fenômenos de modo diferenciado, sem rótulos ou classificações.

Apresentaremos a seguir alguns dos nossos principais achados que, embora em sua maioria não apresentem um olhar específico da fenomenologia hermenêutica a respeito da temática, como idealmente esperado, trouxeram informações bastante ricas a respeito de nossa temática de estudo, que nos auxiliaram de forma ímpar a estruturar nossa pesquisa, bem como a refletir a respeito das narrativas por nossos colaboradores trazidas.

Dentre os principais fenômenos listados pelos estudos mais recentes nesta área do saber, encontramos: o uso problemático da internet<sup>8</sup> (*PUI – problematic use of internet*), medo de perder/ ficar de fora (*FoMO – fear of missing out*), fadiga das redes sociais (*SMF – social media fatigue*), o desejo de se desconectar (*DD – desire to disconnect*) e o medo de ficar sem o celular (*Nomofobia - no mobile phone phobia*).

Para entendermos a relevância e complexidade da temática, um estudo aponta que apenas a presença do celular em um ambiente pode afetar no modo como nos relacionamos com as pessoas (Misra, Cheng, Genevie & Yuan, 2014). Outros estudos deixam claro o quanto o uso excessivo do *smartphone* interfere nas relações afetivas (Kim, Min, Min, Lee, Yoo, 2018), no rendimento e desempenho em atividades acadêmicas e profissionais (Duke, & Montag, 2017; Hawi & Samaha, 2016), inclusive no sono (Twenge, Krizan, Hisler, 2017).

Em 2015, o estudo “*The extended iSelf: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology*” realizado na Universidade do Missouri (Clayton, Leshner e

---

<sup>8</sup> Embora na atualidade ainda não haja um consenso a respeito da terminologia mais adequada para denominar o uso e abuso da internet e tecnologias digitais, no levantamento da literatura a esse respeito, encontra-se diferentes termos empregados neste cenário, tal como indicado por Fernandes, Maia e Pontes (2019): adição à internet (Young, 1998), uso patológico da internet (Davis, 2001), uso problemático da internet (Caplan, 2002), ou dependência da internet (Chen, Tarn, & Han, 2004). Segundo Fernandes, Maia e Pontes (2019), existe na atualidade autores que defendem a existência de uma adição às novas tecnologias, incluída nas adições comportamentais (Carbonell, Fúster, Chamarro, & Oberst, 2012; García del Castillo, 2013; Potenza, 2006; Vivas & Torres, 2011; Young, 1998). E também existem outros autores que afirmam ser o potencial aditivo das novas tecnologias especulativo (Carbonell et al., 2012; Echeburúa, & Corral, 2010; García del Castillo, 2013). A ideia de ser o conceito de adição à internet não adequado para descrever o fenômeno associado às consequências negativas resultantes do uso excessivo e disfuncional foi reforçada no estudo de Starcevic e Aboujaoude (2017). Contudo, é importante ressaltarmos que embora comumente, adição e dependência sejam considerados sinônimos, segundo o National Institute on Drug Abuse, o termo adição, usualmente, deve ser atribuído a condutas de pessoas que tenham necessidade física de consumir em excesso álcool, tabaco e outras substâncias, ou, ainda, a algum comportamento exagerado considerado repetitivo e autodestrutivo. Já a dependência diz respeito a uma necessidade psicológica do usuário, e pode ou não estar associada à compulsão em uma mesma pessoa.

Amêndoa) examinou os efeitos do afastamento do iPhone em 40 usuários durante atividades de desempenho. Este estudo além de reafirmar a teoria (Belk, 1988/2013) que diz que os usuários do iPhone percebem o mesmo como extensão de si mesmos, concluiu que o afastamento de seu iPhone pode ocasionar prejuízos psicológicos e fisiológicos (como ansiedade) em seus usuários. Com estes resultados, surpreendentemente, os autores sugerem que os usuários de iPhone não se afastem de seus *smartphones* durante atividades que exijam desempenho.

Outras pesquisas investigaram o tempo que o usuário consegue ficar sem acessar seu celular. Pesquisa realizada pela Motorola, que criou o primeiro celular, há 45 anos, lançou em 2018 uma plataforma global chamada *Phone Life Balance*<sup>9</sup>, cujo intuito era levar seus usuários a refletir acerca do uso inteligente e equilibrado da tecnologia, no caso, o *smartphone*. Com a finalidade de conhecer a relação de seus clientes com seus *smartphones*, esta empresa lançou uma pesquisa on-line com dez perguntas, indicando os perfis de usuários: telesapien, teleconsciente, teledependente, teléfilo e telefanático. Vinte mil pessoas responderam à pesquisa no Brasil.

O resultado revelou que 41,52% dos participantes se enquadraram no perfil “teledependente” (não deixa de utilizar o telefone, permanece no celular pela manhã, antes de dormir, sempre que pode, usa no tempo livre e se pega olhando para o dispositivo móvel apenas pelo fato de o mesmo estar lá). 65% dos entrevistados admitiram sentir pânico ao pensar que perderam o *smartphone*, 29% concordaram que, quando não estão usando, estão pensando em usar o celular na próxima vez em que estiverem com ele. 32% se enquadraram no perfil *teleconsciente*, alcançando um estado de equilíbrio no uso do *smartphone*, 5,56% se enquadraram no perfil *telesapien*, que usa o telefone apenas para o básico - ver a hora, fazer ligações e não gosta de enviar mensagens de texto, e 1,5% se consideraram *telefanáticos*: por

---

<sup>9</sup> <https://www.hardware.com.br/noticias/2018-09/pesquisa-da-motorola-revela-que-mais-de-40-dos-brasileiros-sao-dependentes-do-celular.html>

nunca fiquem sem o celular. Do total dos participantes, 27,7% disseram que mantêm o *smartphone* ao seu alcance durante as 24 horas do dia; 36,8% deixam o celular virado com a tela para cima na mesa, durante o jantar; 30,2% responderam que, ao usar o banheiro, é 100% provável que levem o aparelho; 76% checam o dispositivo antes de sair da cama; 44,77% responderam ser provável que olhem o celular quando amigos o fazem; 41% ignoram quando chega uma mensagem, se estão conversando com alguém (Motorola, 2018).

Outra pesquisa realizada pelo IBOPE Conecta<sup>10</sup> (Junho/ 2018) apontou que 52% dos participantes não conseguiam ficar um dia inteiro longe do aparelho. Os que relataram conseguir ficar um dia sem o *smartphone* somaram 18%, havendo 30% que disseram conseguir ficar sem seu celular por mais de um dia.

Dentre os que pouco conseguiam ficar sem o aparelho, 8% disseram conseguir no máximo por uma hora, 11% citaram entre 2 e 3 horas, sendo este o mesmo percentual dos que mencionaram até 6 horas, e 7% afirmaram conseguir permanecer sem acesso até 12 horas, todavia, 15% revelaram não conseguir ficar sem seu *smartphone* em momento algum.

Nesta mesma pesquisa, quando questionados se o uso do celular afetava negativamente na vida do usuário, três em cada dez participantes (31%) apontaram que não. Já, 27% informam que se sentiam afetados pelo dispositivo na hora de dormir e 23% indicaram que o aparelho afetava no relacionamento com as pessoas, o mesmo percentual dos que sinalizaram distração com as tarefas diárias, a partir do uso dos *smartphones*.

Para 16% dos entrevistados, a utilização do *smartphone* atrapalhava na vida profissional, e quantidade similar de participantes relataram que o relacionamento com a família estava sendo afetado. 12% revelaram ser afetados quando estavam dirigindo e recebiam ligações/mensagens, 9% informaram que sua saúde vinha sendo afetada de maneira negativa, 8% referiram ser afetados na escola e 6% apontaram que o uso do celular atrapalhava

---

<sup>10</sup> Pesquisa realizada entre 21 e 26 de junho de 2018, com 2.000 internautas das classes A, B, C e D de todas as regiões do Brasil

na sua vida sexual. Em quanto estas estatísticas se modificaram atualmente? Você, leitor, se encaixaria em alguma (s)?

Outro aspecto que se mostrou relevante no universo deste estudo foram os riscos à vida devido ao uso dos *smartphones*, seja para tirar selfies ou fotos em locais perigosos, como penhascos, próximos a animais selvagens (Du Preez, 2018), ou, pelo uso durante a direção.

Uma pesquisa realizada pela Associação Brasileira de Medicina do Tráfego (Abramet, 2021) revelou que a utilização de celular na direção é a terceira maior causa de mortes de trânsito no Brasil (Czerwonka, 2018). Essa junção perde em números de fatalidades apenas para o excesso de velocidade e a embriaguez ao volante<sup>26</sup>.

Nos Estados Unidos, em 2016, 3.450 pessoas morreram em acidentes causados por distração. Estudo realizado na Coreia sinaliza os perigos do uso excessivo dos *smartphones* em decorrência do elevado número de acidentes, de forma geral (acidentes de trânsito; quedas / escorregões; colisões / colisões; cortes e ferimentos; e queimaduras ou choques elétricos) em seus usuários (Kim, Min & Kim, 2017).

O estudo de Rho, Park, Na Jeong Kim et. al (2017) investigou esta mesma temática, alertando para os riscos de acidente devido ao uso do celular. Dados da Administração Nacional de Segurança Viária, dos Estados Unidos, informam que o uso de celular aumenta em 400% o risco de sofrer um acidente de trânsito<sup>11</sup>.

No Brasil, ainda que o uso de *smartphones* em trânsito seja considerada infração gravíssima, implicando em multa e penalidades da lei (sete pontos na carteira de habilitação), costuma ser uma prática comum.

Este cenário nos leva a questionar sobre o que leva pessoas ao redor do mundo, a utilizarem seus dispositivos móveis em situações perigosas, como no trânsito, colocando a si

---

<sup>11</sup> <https://revistaautoesporte.globo.com/Noticias/noticia/2018/05/uso-de-celular-ao-volante-e-terceira-maior-causa-de-mortes-no-transito-no-brasil.html>

mesmos e aos outros em risco. Nosso levantamento bibliográfico alcançou informações que podem nos auxiliar a conhecer um pouco mais sobre tais tipos de comportamento.

David Greenfield, fundador do Centro de adição à Internet e à Tecnologia (CITA – Center for Internet and Technology Addiction), especialista em vícios e professor de psiquiatria da Escola de Medicina da Universidade de Connecticut<sup>12</sup>, tais tipos de comportamento de risco quanto ao uso do celular, tomando por base o que nomeia de “natureza viciante dos *smartphones*”.

Segundo Wallace (2016), a necessidade premente de checar atualizações, ainda que em situações perigosas, advém da “sensação de compulsão” por tal comportamento, o que vem impactando o funcionamento de nosso cérebro. Quando escutamos o barulho da notificação no celular, o cérebro libera o hormônio dopamina, elevando a excitação, trazendo a seus usuários a sensação de “recompensa positiva”. Contudo, esperar receber a recompensa: “*Quem mandou mensagem?*”, “*Quem me marcou na foto?*” pode ocasionar uma liberação maior de dopamina. Sendo os receptores de dopamina os mesmos responsáveis por transmitir a sensação de prazer através da comida, do sexo, do consumo de drogas e álcool, por exemplo, o comportamento de se colocar em risco no trânsito ou em qualquer outra situação, devido ao uso dos *smartphones*, pode ser assim, fisiologicamente explicado (Greenfield, 2016).

Wallace (2016) complementa que a liberação de altos níveis de dopamina durante a utilização dos *smartphones* pode prejudicar o acesso a partes do cérebro responsáveis pelo planejamento de comportamento e tomada de decisões, que levariam os usuários a se questionarem sobre: “quão importante é isso? Se: Vale a pena morrer por isso?”

Ademais, Starvinos (2016), diretora do laboratório de pesquisa de direção da universidade de Alabama em Birmingham, salienta que quando o usuário checa seu celular na direção e nenhuma consequência negativa acontece em situações de risco, ele tende a crer ser

---

<sup>12</sup> Reportagem disponível em: The science of distracted driving: Why can't we stop? | CNN, acessado em 09/10/22)

seguro continuar aquele comportamento. Isso é um reflexo da crença que permeia a sociedade contemporânea a respeito do homem “multitarefa”, que seria teoricamente socialmente desejável realizar várias tarefas simultaneamente, em nome da economia de recursos, de tempo, contudo, este comportamento multitarefa, como nosso levantamento bibliográfico vem apontando, que encontra respaldo em Han (2018), o excesso de produtividade pode trazer mais prejuízos do que benefícios. No caso do uso do celular em situações de trânsito, pode trazer prejuízos à atenção do usuário e colocá-lo em risco, podendo lhe custar não apenas sua vida, mas a vida de outros.

Para além de um olhar da neurofisiologia sobre a “dependência” do uso dos *smartphones*, estudos recentes relacionam o excesso do uso de dispositivos móveis à necessidade de pertencimento (Wang, Zhao, Wang, Xie, Wang & Lei, 2017). E, neste sentido, a elevada autoestima pode ser considerada fator protetivo contra este modo de utilização (Kircaburun & Griffiths, 2018; Wolniewicz, Tiamiyu, Weekset. al., 2018; Wang, Zhao & Wang, 2017; Mei, Yau, Chai, et. al., 2016; Zhang, Mei, Li et. al., 2015).

Fonsêca, Couto, Melo, Amorim e Pessoa (2018b) nos convocam a refletir se o uso excessivo de redes sociais estão conseguindo suprir necessidades do convívio presencial. Tais questionamentos encontram eco nas ideias apresentadas por Han (2021; 2022), quando comenta sobre a falta de limites, o desrespeito, a falta de empatia que vem permeando o mundo contemporâneo e as relações interpessoais, devido ao excesso de uso da tecnologia, com seus apelos à produtividade, ao positivismo e ao narcisismo.

Ademais, o excesso de uso da tecnologia nos conduz a outro fato preocupante, o suicídio, este que vem aumentando significativamente nos últimos anos (Dutra, 2018), havendo estudos apontando sua relação com o uso do *smartphone* (Twenge, Joiner, Rogers, & Martin, 2018; Marchant, Hawton, Stewart, Montgomery, Singaravelu, et al., 2018).

Uma análise realizada por Sautela e Sharma (2022) indica que a ânsia de estar conectado

ao mundo e aos outros, facilitado pelo uso dos dispositivos móveis de comunicação e da internet, vem aumentando a preocupação da comunidade científica, tanto com o uso problemático da internet (PUI – problematic use of internet), como com os fenômenos emergentes: medo de perder/ ficar de fora (FoMO - fear of missing out), fadiga das redes sociais (SMF - social media fatigue) e o desejo de se desconectar (DD - desire to disconnect).

O uso problemático da internet (problematic use of internet – PIU) pode ser entendido como uma incapacidade de controlar o uso da Internet, o que vem levando a consequências negativas no cotidiano de quem passa por tal experiência (Spada, 2014). Já o termo FoMO (fear of missing out – medo de perder/ ficar de fora), foi inicialmente cunhado por Patrick J. McGinnis, em 2003, quando ainda era um aluno do Havard Business School<sup>13</sup>. Filgueiras, Moura, Negreiro, Medeiros, Moura e Freire (2021) realizaram uma revisão sistemática da literatura do tipo exploratória, a respeito da temática. Segundo os autores:

Por meio do uso das redes sociais, as pessoas podem satisfazer sua necessidade de pertencimento, socialização, entretenimento e formação de identidade. Entretanto, apesar dos aspectos positivos levantados, estas podem desencadear ansiedade, levando ao surgimento de comportamentos caracterizados pela verificação compulsiva e engajamento exacerbado nas mídias sociais, sobretudo quando sentem que não vivenciam o sentimento de pertencimento ou quando sentem que estão perdendo experiências compartilhadas importantes, evidenciando as consequências psicológicas negativas citadas outrora (Kuss y Griffiths, 2017; Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, y Chamarro, 2017) (p. 150).

O FoMO pode ser então compreendido como o medo de ficar de fora, desatualizado, obsoleto ao conteúdo que flui de forma acelerada e ininterrupta na rede, levando a um alto engajamento das redes sociais e ao comportamento de checagem frequente do dispositivo

---

<sup>13</sup> Disponível em: PatrickJ.McGinnis - FOMOSAPIENS, acessado em 12-09-22.

móvel, como forma de manter-se conectado e atualizado (Filgueiras, Moura, Negreiro, Medeiros, Moura & Freire, 2021).

Outros autores sugerem que este fenômeno pode ser entendido como uma apreensão generalizada de que os outros possam estar tendo experiências gratificantes das quais se está ausente (Przybylski, Murayama, DeHaan, Gladwell, 2013); configurando um estado constante de ansiedade sobre isso (Tanhan, Özok e Thayiz, 2022).

Embora, a princípio, possamos pensar estar o FoMO unicamente relacionado ao uso das redes sociais, não se restringe a este meio, podendo ocorrer na busca por atualizações de aplicativos e no consumo de *streaming*<sup>14</sup> (séries da netflix, por exemplo).

Rozgonjuk, Sindermann, Elhai e Montag (2020) investigaram a relação entre FoMO e o uso de mídias sociais (*WhatsApp, Facebook, Instagram e Snapchat*) no cotidiano e na produtividade no trabalho. Os achados apontam relação entre o fenômeno FoMO e interrupções da vida diária, além de distrações durante a condução. Já Franchina, Vanden Abeele e van Rooij (2019) se debruçaram sobre o FoMO e seus impactos, encontrando associação entre o FoMO e o comportamento de *Phubbing*.

Segundo Chotpitayasunondh e Douglas (2016), a evitação do outro devido ao uso excessivo do celular é denominado comportamento de *Phubbing*, que consiste no ato de “ignorar” alguém em um ambiente social, concentrando-se no telefone em vez de falar diretamente com a pessoa. Eles examinaram antecedentes psicológicos e consequências do comportamento de *phubbing*, como o vício na internet, o medo de perder/ ficar de fora, o autocontrole e o vício em *smartphones*. Os achados apontam que a frequência do comportamento de *phubbing* pode levar à percepção de que este seja normativo atualmente.

Outro tema em destaque relacionado ao sofrimento devido ao uso do celular,

---

<sup>14</sup> Transmissão contínua de arquivos em áudio ou vídeo, partindo de um servidor até o computador, tablet ou celular do usuário. Com o streaming, o arquivo de mídia reproduzido no dispositivo do usuário é armazenado remotamente e transmitido ao longo da reprodução (Disponível em: O que é streaming? – Internet – Tecnoblog, acessado em 12-09-22).

considerado pela ciência clássica como um transtorno de controle dos impulsos, com um forte componente de ansiedade generalizada, é a “*nomofobia*” (*no mobile phone phobia*), também conhecida como síndrome da dependência digital, ou medo de ficar sem o celular (incomunicável).

Este é um modo de expressão de sofrimento devido ao excesso de uso do celular (Mengi, Singh & Gupta, 2020), que vem atingindo também crianças, como aponta Melo (2016), sendo necessário lembrar da grande incidência deste tipo de sofrimento na área da educação, como apontam Ribeiro Rosa, Lima Monteiro & Dilson Brisola (2019).

E como caracterizar a nomofobia? Sensações de inquietação psíquica e sintomas físicos (taquicardia, sudorese, agitação, respiração rápida, mal-estar, etc.) diante da possibilidade de ficar longe do celular, além de ocasionar alterações: emocionais (irritação, alteração no humor, raiva, impaciência, tristeza), nas funções cognitivas, no sono (Xie, Dong, Wang, 2018; Demirci, Akgönül & Akpınar, 2015), no relacionamento com as pessoas em seu entorno (Popescu, 2018; Wagner, 2015; Ley, 2013) dentre outros prejuízos na qualidade de vida do usuário (Mengi, Singh & Gupta, 2020).

Embora a nomofobia não tenha sido incluída no Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais (DSM-5), pode ser considerada um problema de saúde pública (van Velthoven, Powell & Powell, 2018; King e Nardi, 2015).

Instrumentos (escalas) padronizados e questionários vêm sendo desenvolvidos, na tentativa de classificar o comportamento de uso abusivo (ou problemático) do celular, tais como: a *Escala de uso problemático de internet em estudantes universitários* (Fonsêca, Couto, Melo, et. al., 2018a), o *Short version of the Smartphone Addiction Scale in Chinese adults* (Luk, Wang, Shen, Wan, Chau, et. al., 2018), o *Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction* (Lin, Chiang, Lin, Chang, Ko, Lee, et al., 2015), o estudo *Investigating predictors of smartphone dependency symptoms and effects on academic performance, improper phone*

*use and perceived sociability* (Chiang, 2017), *Smartphone Addiction Scale (SAS)* (Kwon, Kim, Cho & Yang, 2013), *Mobile Phone Problem Use Scale* (Bianchi & Phillips, 2005) e o *Problematic Cellular Phone Use Questionnaire (PCPU-Q)* (Yen, Tang, Yen, Lin, Huang, Liu et. al (2009), que buscam mensurar a magnitude do uso das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC's) (King e Nardi, 2015; Esper, Araújo, Santos e Nascimento, 2021, p.5).

A nomofobia pode trazer prejuízos à qualidade de vida (Lee, Chang, Lin, & Cheng, 2014) e à qualidade de sono de seus usuários (Lanaj, Johnson & Barnes, 2014). E, geralmente, a justificativa encontrada para este tipo de comportamento de não poder ficar sem o celular, é o medo de não conseguir saber o que ocorre no mundo, ou mesmo de precisar de assistência médica por qualquer motivo e não conseguir pedir ajuda.

Os impactos do uso excessivo do celular também vem sendo percebidos na infância e juventude, como apontam estudos relacionando sofrimento ao excessivo tempo de tela em que crianças e adolescentes da contemporaneidade vem sendo expostos (Silva & Silva, 2017), devido aos hábitos de vida nas grandes cidades, como indicam Twenge e Campbell (2018).

Com a pandemia, estudos indicam aumento expressivo em queixas relacionadas ao sofrimento devido à impossibilidade de uso do seu celular, ou nomofobia (Marins, 2021; Schmitt, 2022; Massa-Cardoso, Figueiredo & Galhardo, 2022; Esper, Araújo, Santos & Nascimento, 2021; Bitencourt, dos Santos, Amorim & Amorim, 2021; Romero Huaranga, 2021; Bemerguy, Silva & Pereira, 2021; Frassini, Giannini, Biondi, Rocchi, Rasori, et al., 2021; Almeida, Corrêa, Homsí, Silva & Abadia, 2021; Pastor Molina, 2022; Manchego, 2022; Ribeiro, 2021; Carbajulga Durán, 2021; Aguiar Neto, Figueiredo, Costa & Souza, 2021; Almeida, 2021).

O isolamento social e o *homeschooling* como uma forma de manutenção do vínculo escolar vêm sendo apontados como agentes desencadeadores do aumento da nomofobia em crianças (Queiroz, 2021; Queiroz & de Moura Librandi, 2021; Bonini, 2022) e adolescentes

(Rosa, de Souza Junior, & de Souza Zumstein, 2022).

Outros estudos apontam que o uso de aplicativos como o TikTok pode estar ocasionando dependência e sofrimento em diferentes modalidades, como depressão, ansiedade, através do estímulo ao compartilhamento de vídeos rápidos, de alto desempenho, levando a problemas de auto-estima (Marengo, Fabris, Longobardi & Settanni, 2022; Maguire & Pellosmaa, 2022; Meral, 2021).

Diante deste contexto de uso excessivo dos dispositivos móveis de comunicação, cientistas desta área do saber vêm apontando a emergência de novos fenômenos. Bright, Kraiser e Grau (2015) pontuam que conforme as mídias sociais (como o *Facebook*) foram sendo lotadas por pessoas e conteúdos, pesquisas começaram a indicar a emergência da denominada “fadiga das mídias sociais”, definida como uma tendência de afastamento do usuário das mídias sociais, quando fica sobrecarregado de informações.

Sobre a questão da sobrecarga de informações, Han (2022), em sua obra “Infocracia”, fala sobre a questão do excesso de informações, o que nos remete à questão da *infoxicação* ou “intoxicação pelo excesso de informações”. Criado pelo físico espanhol Alfons Cornellá, em 1996, o termo *infoxicação*<sup>15</sup> é resultado da soma das palavras informação e intoxicação, que diz respeito ao excesso de conteúdos que recebemos diariamente e não conseguimos absorver, causando em alguns casos, dispersão, estresse e ansiedade.

Outro fenômeno recente vem demonstrando relação com a sobrecarga de informações à qual o homem vem sendo exposto: o desejo de se desconectar (*DD - Desire to disconnect*) (Hesselberth, 2018). Quando acontece, o usuário demonstra um afastamento das tecnologias, e manifesta o desejo de se desconectar. A esse respeito, um estudo da Universidade de Oxford (Sudden, 2017) se debruçou sobre o relacionamento humano com a tecnologia digital a partir da etnografia, em um retiro de desintoxicação digital na Califórnia e em um acampamento de

---

<sup>15</sup> Disponível em: [Infoxicação: conceito e como evitá-la \(pucrs.br\)](https://pucrs.br), acessado em 23/09/2022

verão para adultos, e trouxe reflexões sobre a importância da nutrição emocional, advinda de interações digitais ou de interações presenciais.

Ainda sobre o fenômeno “Desejo de se desconectar”, muitas das queixas de sofrimento devido ao uso do *smartphone* no período pandêmico demonstram relação com a obrigatoriedade do uso do celular, devido ao teletrabalho, ou trabalho remoto, como apontam Melo e Almeida (2021), ao discorrer, dentre outros aspectos, sobre o direito à desconexão do trabalho.

Dickson, Melo e Bentes (2021) e Delgado, de Souza Barbosa, Abadi e Barbosa (2022) comentam sobre a “*infoxicação*” (sobrecarga de informação) como reflexo da pandemia, tema que previamente, em 2019, já vinha sendo discutido por Thulin, Vihelmsen e Johansson (2019), em um estudo sobre teletrabalho, pressão com prazos e utilização do tempo na vida cotidiana.

Pawłowska-Legwand e Matoga (2020) apresentam reflexões sobre um novo nicho do mercado, em que empresas ligadas à indústria turística cria pacotes para os que desejam reduzir ou renunciar totalmente ao uso das TIC's (Tecnologias de Informação e Comunicação) durante a viagem. Segundo os autores, o surgimento dessas ofertas tornou-se parte do chamado “turismo desconectado”. A depender das necessidades do consumidor, estadias ou viagens com base na ideia de turismo desconectado permitem lazer e recreação, limpeza da mente e do corpo, ou mesmo tratamento de vícios tecnológicos.

Se, por um lado, vêm emergindo novas formas de expressão de sofrimento devido ao excesso de uso dos dispositivos móveis de comunicação, por outro lado, estudo (Sautela & Sharma, 2022) aponta que o medo de perder/ ficar de fora (FoMO) também pode estar relacionado a um novo fenômeno: a alegria de perder/ ficar de fora (*JoMO – Joy os Missing Out*). Estes autores (Sautela & Sharma, 2022) apontam que, além de o uso problemático da internet causar impactos na saúde mental e psicológica dos seus usuários, e de estar relacionado à ocorrência do medo de ficar de fora (FoMO) e da fadiga das redes sociais (SMF), a fadiga das redes sociais pode afetar no desejo de se desconectar (DD) e na emergência do fenômeno

“alegria por ficar de fora” (JoMO).

Corroborando com os achados da pesquisa acima mencionada, encontramos a pesquisa realizada por Chan, Van Solt, Cruz e Philip et al. (2022), que discorre sobre o uso repetido das mídias sociais na ocorrência do "FoMO de mídia social". Os autores propõem uma estrutura, a qual denominam "*Social Media FoMO to JoMO*", descrevendo uma nova prática de *Mindfulness* (SMMP - Social Media Mindfulness Practice) como um caminho para auxiliar os usuários a diminuírem o “medo de perder/ ficar de fora” (FoMO), adotando a “alegria por ficar de fora” (JoMO), como forma de melhorar seu bem-estar geral.

Mas o que esses fenômenos de nosso tempo: fadiga de redes sociais, desejo de se desconectar e alegria em perder/ ficar de fora poderiam estar nos apontando? Eles representam um movimento que vem sendo observado em todo o mundo, denominado Detox Digital que, encontrado com diferentes nomenclaturas, fala da diminuição do uso da tecnologia digital.

O Detox Digital pode ser compreendido como um intervalo de tempo em que as pessoas são convidadas a deixarem de lado seus dispositivos móveis, como *smartphones* e *tablets*, e focarem sua atenção a si mesmos, ao contato com a natureza, com seu meio social presencial, visando a diminuição da ansiedade, cuidado com o corpo e com a mente, trabalhar a atenção concentrada (*mindfulness*), dentre outros benefícios à saúde.

Iniciativas de programas detox digital vêm sendo noticiadas ao redor do mundo como uma tendência. Alguns países já definiram em seus calendários o “dia nacional sem celular”, como a França (06/02), refletindo o momento histórico em que vivemos, em que os modos como vem sendo utilizados os dispositivos móveis com acesso à internet (frequência e impactos na vida das pessoas) estão alcançando proporções preocupantes em algumas circunstâncias, considerando relatos de prejuízos sociais, emocionais, profissionais e na saúde, de pessoas que procuram este tipo de serviço.

Ademais, a dependência da tecnologia já é considerada um problema de saúde pública

em alguns lugares no mundo, como no Japão, aonde o Ministério da Educação possui projeto que atende cerca de 500 mil adolescentes. Além de psicoterapia, a iniciativa possui áreas ao ar livre nas quais os jovens são estimulados ao convívio social por meio da prática de esportes, com uso restrito das mídias digitais<sup>16</sup>. A França proibiu o uso de celulares nas escolas como medida de desintoxicação<sup>17</sup>.

No Rio de Janeiro se encontra o Instituto DELETE, primeiro núcleo no Brasil especializado em Detox Digital e institucionalizado na UFRJ (Universidade Federal do Rio de Janeiro), com profissionais da área da saúde, comunicação e educação (médicos, psicólogos, pedagogos e pesquisadores) para pesquisar sobre as tecnologias interferindo no comportamento humano e oferecer suporte e tratamento aos usuários abusivos de tecnologia. E em São Paulo, a questão da dependência do uso de dispositivos móveis é estudada no Núcleo de Pesquisa e Psicologia em Informática da PUC-SP, serviço que atende considerados “dependentes do uso do celular” por orientações transmitidas por e-mail.

Na população adolescente, os efeitos do excesso de uso das redes sociais foi investigada por Weaver e Swank (2019), que realizaram estudo tendo em vista sentimentos negativos (inadequação e isolamento) que podem acontecer devido ao uso das redes sociais.

Os autores constataram que, ao se envolver passivamente nas mídias sociais, os usuários não se engajam em comunicação ativa, visitando perfis de forma não pensada, o que pode levar a comparação social e ao medo de perder (FoMO). Como tais efeitos podem prejudicar o desenvolvimento psicossocial dos adolescentes, os autores propuseram intervenção baseada em *mindfulness* para abordar o uso problemático das mídias sociais, focando a atenção plena.

---

<sup>16</sup> Fonte: G1 > Tecnologia - NOTÍCIAS - Japão faz campanha para limitar uso de celular entre jovens(globo.com) (acessado em: 15/03/2020)

<sup>17</sup> Fonte: Isto é (versão online) – Vítimas da dependência digital (disponível em: Vítimas da dependência digital - ISTOÉ Independente (istoe.com.br) (acessado em: 15/03/2020)

Nesta mesma direção, Poon e Jiang (2020) realizaram estudo buscando testar a importância da atenção plena na existência de sentimentos negativos/ de ser deixado de lado, no uso das redes sociais. E os resultados apontaram que os participantes com alta atenção plena demonstraram níveis mais baixos de sofrimento psíquico, emoção negativa, hostilidade e tendência antissocial após terem recebido pouca atenção nas redes sociais. Ou seja, a atenção plena, exercícios de meditação e *mindfulness* podem ser agentes de proteção, no uso excessivo do *smartphone*, como também no uso excessivo das redes sociais.

Todos os estudos anteriormente listados, nesta extensa revisão da literatura, revelam apenas uma mostra do quanto o uso do aparelho celular de forma excessiva pode ocasionar problemas na saúde de seus usuários e sofrimento, muito sofrimento.

No tocante a estudos sob o olhar da fenomenologia hermenêutica que explorassem o sofrimento humano devido ao uso do celular, do levantamento realizado no portal da CAPES (2019/ 2020/ 2021/ 2022), apenas seis mostraram certa proximidade com nossa temática.

Buben (2015) realiza crítica sobre como o uso de dispositivos móveis vem modificando o modo de lidar com a finitude, sendo um estudo de inspiração fenomenológica heideggeriana.

O artigo “*Saving the Self in the Age of the Selfie: We must learn to humanize digital life as actively as we've digitized human life-here's how*” de McWilliams (2016) traz, a partir de um relato pessoal, uma análise de sua própria experiência de uso excessivo do *smartphone*, e de como refez este caminho, a partir de um olhar da fenomenologia heideggeriana. De natureza crítica, este relato pessoal discute a tendência do homem moderno a estar conectado e das implicações disso. Estando desconectado por um ano, narra como tal experiência o ajudou a refletir sobre os modos de nos conectarmos. Partindo de uma breve discussão a respeito da técnica em Heidegger, abre caminhos para uma relação de maior proximidade com nosso entorno e maior criticidade em relação aos dispositivos móveis.

O estudo de Wicker (2018) investiga a qualidade das conexões entre os *smartphones* e

seus usuários.

O estudo realizado por Howard e Bussel (2018) oferece um relato fenomenológico de nossa relação com nossos *smartphones*, enraizada na obra dos filósofos Merleau-Ponty e Drew Leder. Os autores partem da argumentação de que a natureza desse relacionamento tem implicações para as formas como conceituamos e promovemos a alfabetização informacional na era da onipresença móvel.

Karches (2018), em “*Against the iDoctor: why artificial intelligence should not replace physician judgment*” discute a tendência crescente de se substituir a presença do profissional da medicina, em atendimentos primários, por inteligência artificial, apontada como capaz de fazer diagnósticos precisos, e encaminhamentos eficientes. Contudo, o autor irá argumentar que apenas o ser humano tem habilidade suficiente, conforme o olhar fenomenológico Heideggeriano, para olhar para o paciente, considerando sua historicidade e singularidade. Assim, o autor trata da questão da ética no emprego de inteligência artificial na relação médico-paciente, realizando uma crítica a partir da fenomenologia heideggeriana.

E, por fim, o estudo de Kendall (2019), foca na questão da experiência do tédio, em utilizadores do YouTube, trazendo reflexões de outros autores, dentre eles, Martin Heidegger. O autor teoriza o tédio no contexto dos novos modos tecnológicos da cultura de rede digital, concentrando-se em tutoriais de vídeo do YouTube “*O que fazer quando estiver entediado*” destinados aos adolescentes, a partir de um viés fenomenológico.

Diante dos tímidos resultados de pesquisas sobre a temática “*sofrimento devido ao uso dos smartphones*” no âmbito da fenomenologia hermenêutica, nova busca fora realizada em 2022, no portal de periódicos da CAPES, sendo utilizados os descritores: Martin Heidegger e dispositivos móveis, com os mesmos filtros das demais buscas (estudos realizados nos últimos cinco anos, em qualquer língua, revisado por pares, em bases indexadas de dados).

Nesta busca, foram alcançados surpreendentemente 109 resultados; contudo, com a

leitura dos resumos constatou-se que apenas dois teriam certa proximidade com nossa temática de estudo.

O estudo de Takayama (2017) apresenta uma investigação a respeito das motivações da computação ubíqua, a partir de um levantamento histórico da computação ubíqua, buscando reflexões a respeito dos modos do ser humano se relacionar a partir desta tecnologia. Já o artigo de Tripathi (2017) traz reflexões a respeito da hermenêutica da cultura tecnológica, partindo de uma leitura, dentre outros filósofos, de Martin Heidegger, e de como a presença da tecnologia vem modificando os modos de *estarmos-no-mundo-com-os-outros*.

Sem a pretensão de esgotar a temática, nosso levantamento até aqui confirma o que a observação cotidiana já vinha apontando: o uso excessivo dos *smartphones* está fortemente relacionado ao sofrimento humano.

E, ainda que tenhamos observado, a partir deste levantamento da literatura sobre o sofrimento humano devido ao uso do celular, o quanto a tradição metafísica ocidental traz importantes contribuições a respeito, o caminho por nós percorrido neste estudo foi outro. Portanto, a seguir, apresentaremos o sofrimento na existência do homem devido ao uso do seu *smartphone*, o qual denominamos existencial.

## 1.2 O sofrimento na existência devido ao uso do *smartphone*

Existir, advém de *ex-istere*; significa ser para fora, projetado para fora, conservar-se em determinada estrutura. A existência em Heidegger pode ser introdutoriamente compreendida como uma característica do homem de ser fora de si, diante de si, por seus ideais, planos e possibilidades, podendo ser definida por estar projetado para além do que está sendo diante do mundo (pensar no futuro, preocupação com acontecimentos, escolhas (Mondin, 1977).

O sofrimento sobre o qual nos inclinamos neste estudo diz respeito à existência do *ser-*

*aí*: cotidiana, mundana, finita, singular, por isso o nomeamos existencial.

Como Heidegger (1993/ 1927) afirma: “Assim como podemos chamar existencial ao ontológico, podemos chamar existenciário ao ôntico” (p. 11). Então, estamos aqui falando, não de um sofrimento que está dentro ou que vem de dentro para fora, “da interioridade”, já que sabemos que, a partir de um olhar da fenomenologia hermenêutica, não há como buscarmos uma compreensão a respeito dos fenômenos da existência a partir de cisões.

Holzhey-Kunz (2018) nos traz algumas reflexões interessantes a respeito do sofrimento existencial. Segundo ela, o “sofrimento psíquico” não deve ser entendido como uma falha na saúde ou uma expressão de imaturidade, mas como “próprio do ser”, tal como um “sofrimento ontológico”, que faz parte da condição humana. Mas para o acontecimento deste sofrimento, é preciso que se esteja “aberto”, não “ancorado” no senso comum, no impessoal, aonde se costuma refugiar-se da angústia própria da existência humana. Esta autora afirma que sendo a angústia desveladora da verdade do ser, o sofrimento do ser estaria sempre associado a esta angústia.

Casanova (2019) também nos traz seu olhar a respeito do sofrimento existencial:

Não há como ouvirmos a palavra "sofrimento" sem que venha acompanhada de uma série de afirmações correlatas. Para nós, o sofrimento, por trazer consigo dor física ou psíquica, precisa ser sempre *tratado* com vistas à sua eliminação o mais prontamente possível; carece invariavelmente de *compreensão e cura*; ele torna evidente o quanto devemos sempre buscar *formas preventivas de lidar* com seu aparecimento incessantemente possível, assim como precisamos *desenvolver estratégias* para não sucumbirmos nos momentos de sua inexorável aparição. Tratamento, compreensão, cura, prevenção, descoberta de medidas paliativas. Todas essas palavras confluem para uma pressuposição fundamental: a de que o sofrimento é ruim e precisa ser dissipado sempre que possível ou, no pior dos casos, enfraquecido em seu potencial destrutivo. A

própria etimologia da palavra sofrimento revela o quanto o seu contexto originário está já impregnado por tal pressuposição. O termo vem do latim, *sufferre*, que significa literalmente "estar sob ferros". Ela designava outrora a situação dos escravos acorrentados, que não podiam escapar das dores que lhes eram infringidas e que, conseqüentemente, estavam condenados a elas. Sofrer significa, assim, originariamente, estar sob o peso do ferro, se ver aprisionado, escravizado pela dor, perder radicalmente sua liberdade e experimentar necessariamente uma restrição, uma privação em suas possibilidades mesmas de ser. Sofrer é experiência restritiva, privativa, senão mesmo destrutiva e fragmentadora (pp. 131-132).

Assim, embora nosso horizonte histórico nos convide a um olhar para o sofrimento como algo que deve ser classificado, diagnosticado, tratado e curado, nós aqui, respaldados em uma inspiração da fenomenologia hermenêutica, iremos olhar de outra forma para este fenômeno.

Nossa compreensão do sofrimento existencial não cabe em definições pré-fixadas, encapsuladas, classificatórias ou mesmo explicativas. É um sofrimento ontológico, que atravessa o *ser-aí* em sua existência, em suas questões das mais cotidianas às mais profundas, que lhe remete ao fardo de sua própria existência e, quiçá, lhe relembra da angústia de sua própria finitude, de sua própria indefinição e indeterminação, de sua própria impotência diante do tempo, do mundo, dos outros. É um sofrimento que se relaciona ao nosso desabrigo no mundo.

Para além de nomenclaturas da tradição metafísica ocidental, tal sofrimento atravessa a existência humana por inteiro, e tanto pode revelar caminhos para um “*poder-ser-mais-próprio*”, como chegar, inclusive, a seu apelo máximo, o suicídio<sup>18</sup>, o que nos indica a

---

<sup>18</sup> Estudos já apontam a relação entre o uso do *smartphone* e o suicídio (Twenge, Joiner, Rogers, & Martin, 2018; Marchant, Hawton, Stewart, Montgomery, Singaravelu, et al., 2018).

importância de descortinarmos o véu sobre alguns modos de sofrimento silenciosos, em decorrência da presença massiva das tecnologias de comunicação em nossas vidas, mas que costumam ser abafadas pela impessoalidade dos modos cotidianos de sermos.

Neste sentido, importa, para além das clássicas e objetivas explicações e dos tradicionais e já conhecidos questionamentos da ciência clássica: “o quê”, “para quê” e “o por quê”, pensarmos o homem lançado neste mundo e marcado historicamente pelo mesmo, implicado com os outros, em suas possibilidades existenciais.

Para nosso diálogo, compartilho algumas inquietações, a partir da minha experiência vida, apresentadas em cenas que me provocaram a buscar compreender melhor o modo como este sofrimento em nossa existência está se desvelando.

Cena um. Vivendo em um condomínio com quase mil moradores, todos os dias, pela manhã, quando saio para caminhar, admiro a natureza ao entorno, e observo os vizinhos em suas partidas: para o trabalho, para a universidade, para a escola. Desde o encontro no elevador para descer, até o térreo, algo frequente e notório acontece. Muitos com quem cruzo o caminho aparentam estar com pressa e ocupados, falando ao celular ou olhando atentamente a seus *smartphones*. Poucos parecem dispostos a olhar, dar bom dia ou acenar com a cabeça.

O mesmo acontece ao longo da caminhada, onde encontro alguns poucos vizinhos se exercitando, também, quase sempre, sozinhos e sérios, olhando para baixo ou para o celular, mas com pouca disponibilidade para olhar, cumprimentar ou acenar ao outro.

Parece uma tarefa difícil. Talvez estas pessoas estejam cansadas, ocupadas, preocupadas, estressadas com algo que as impeçam de olhar o mundo a sua volta, de reconhecer o outro e, talvez, sorrir para quem se aproxima. São possibilidades reais, mas trago aqui outros elementos do meu cotidiano para pensarmos juntos sobre os modos de correspondência, na atualidade.

Cena dois. Após minha caminhada, sigo a rotina dos afazeres diários, pessoais e

profissionais, e ao final da tarde, levo as crianças ao parque do condomínio, aonde vão e encontram seus amigos. Vê-se ali crianças e alguns adultos responsáveis, pais, avós e babás. O que eles têm em comum, além de estarem acompanhando crianças ao parque? O celular.

Cada qual com o seu nas mãos, buscando alternar a atenção entre a criança e as solicitações do mundo virtual, enquanto alguns outros falam ao celular e tentam entreter de algum modo a criança que solicita atenção. Isso nos convoca para o fato de nenhum adulto, são raríssimas as vezes, estar totalmente presente naquele momento.

Estão como malabaristas, buscando atender as necessidades de uma criança, enquanto checam as atualizações de seus *smartphones*. Presença aqui poderíamos definir, à priori, quando alguém direciona toda a sua atenção a determinada situação ou pessoa (atenção plena).

Como você, leitor, se sente quando está conversando com alguém e esse alguém não pára de olhar/ utilizar seu celular?

Um estudo recente investigou esta questão - a interferência do uso excessivo da tecnologia na relação pais e filhos, tendo como foco pais com tipo de utilização considerado “*heavy users*”, e os impactos que esta interferência pode trazer ao desenvolvimento da criança. Os resultados apontam que existe relação entre o uso excessivo de dispositivos móveis e a qualidade da interação entre pais e filhos, podendo ocasionar problemas de comportamento nas crianças (McDaniel & Radesky, 2018).

Outro estudo, como o de Steine-Adair & Barker (2013), reflete sobre a importância do desconectar para manter relações saudáveis. Esta questão remete às narrativas de alguns colaboradores da nossa pesquisa realizada para o mestrado, que se referiam ao incômodo de estarem com determinadas pessoas, e não receberem a atenção, devido ao uso do celular, sentindo-se menos importantes, o que trazia impactos negativos à relação.

Os estudos mencionados anteriormente apontam a questão dos prejuízos do uso do celular às relações interpessoais, nos levam a meditar sobre os modos de utilização dos

*smartphones* na atualidade, e sinalizam, dentre outros aspectos, a dificuldade de alguns usuários de se desconectarem da tecnologia, em momentos singulares da existência humana.

Cena três. O condomínio tem um grupo de *WhatsApp*<sup>19</sup>. Como já mencionei, somos muitos moradores.

Um dia desses, pela manhã, ao visualizar as mensagens do grupo, me deparei com algo inusitado e preocupante. Um pedido de socorro no começo da noite. Alguém escreveu pedindo ajuda a qualquer morador do condomínio da área médica. Se haveria alguém que pudesse ajudar. A mensagem fora enviada por volta das 19h, eu a visualizei às 8h da manhã. Até aquela hora, ninguém havia respondido ao pedido. Não havia sequer qualquer comentário no grupo após aquele pedido, fosse alguém dizendo que não poderia, mas que acionaria alguém, ou alguém perguntando o local para mandar um auxílio, ou simplesmente um pedido de desculpa por estar fora, mas que iria rezar para tudo dar certo. Enfim, desses diálogos com os quais frequentemente nos deparamos em grupos de *WhatsApp*. Nada.

Me preocupei e mandei uma mensagem ao remetente, no privado, procurando saber se ainda necessitava de ajuda, ainda que não fosse da área médica, se poderia auxiliar de alguma forma. A pessoa não respondeu. Já era tarde. Possivelmente já resolvera como pudera sua emergência.

Esta situação me incomodou, por pensar em como estamos em um cenário em que há tantos recursos de comunicação, há tantas pessoas que não largam seus celulares para nada, mas ainda assim, há tanta indiferença, solidão e sofrimento diante de nós, diante dos nossos olhos.

---

<sup>19</sup> Aplicativo multiplataforma de mensagens instantâneas e chamadas de voz para *smartphones*. Além de mensagens de texto, os usuários podem enviar imagens, vídeos e documentos em PDF, além de fazer ligações grátis por meio de uma conexão com a internet (Wikipédia, 2019).

Me coloquei no lugar desta pessoa e me senti igualmente sozinha. Talvez, sozinha não seja a melhor palavra para definir o que senti. Talvez a melhor palavra seja abandonada. Embora não tenha sido comigo diretamente, senti um pouco do que quem precisou, pediu e não recebeu ajuda, sentiu. Abandono e indiferença. O quão doloroso é sentir-se assim em meio à multidão...

Neste mesmo dia, no mesmo parquinho da cena anterior, encontro a mãe de uma amiguinha dos meus filhos. Conversando sobre o ocorrido, ela desabafa: “*vivemos em um mundo muito louco mesmo. Moramos neste condomínio com tanta gente, mas parece que estamos cada vez mais sozinhos. Não podemos contar com ninguém, as pessoas não se cumprimentam, não se conhecem, não se ajudam...*”. Tais palavras ressoam em mim e me inspiram a refletir sobre este mundo em que estamos, sobre nossos *modos-de-ser-neste-mundo*, em que estranhamente vemos germinar a indiferença ao sofrimento alheio, a intolerância e o ódio ao diferente, a violência em expressões absurdas e/ ou silenciosas.

Cena quatro (final). Outono de 2014. Resolvemos, eu e meu marido, pegar a estrada e percorrer o litoral piauiense, onde acabávamos de nos mudar recentemente e ainda era novidade para nós. Iniciamos o percurso e nos deparamos com uma estrada passando por obras, e como resultado: muita pedra e terra na pista. Reduzimos a velocidade, pois a visibilidade estava comprometida devido à poeira levantada com o vento e o passar dos carros.

Pelo retrovisor, vemos uma caminhonete se aproximando em alta velocidade, se preparando para nos ultrapassar. Em segundos nos ultrapassou e seguiu, levantando poeira. Seguimos nosso percurso, mas logo à frente, a poucos metros, uma imensa nuvem de poeira e barro se formou diante de nós. Reduzimos e pudemos ver o carro capotando. Sensação de desespero e impotência.

Como a estrada estava praticamente deserta, prontamente nos aproximamos e paramos o carro no acostamento. Quando a poeira baixou, visualizamos ali, no barranco, de rodas para

o ar, a caminhonete que havia nos ultrapassado alguns minutos antes. Deslizamos no barranco, corremos para o carro e havia três pessoas dentro. Ficamos ali e, enquanto eu conversava com as pessoas que estavam inicialmente presas dentro do carro, meu marido ligava para o SAMU. As pessoas aparentemente estavam bem. Duas saíram do carro, e o motorista, visivelmente alcoolizado, estava preso ao veículo.

No sol escaldante do Piauí, naquele terreno baldio e inóspito, buscamos confortar e amparar as vítimas enquanto aguardávamos socorro, oferecendo sombra, água, uma palavra de conforto ou ligação para familiares.

Neste ínterim, algo mais chocante que o acidente ocorreu. Começaram a surgir pessoas, de bicicleta, de carro, de ônibus, transeuntes, que passavam, viam o acidente e, ao invés de oferecerem qualquer ajuda, pegaram seus celulares e começaram a fotografar/ filmar.

Em poucos minutos, ao redor do acidente, havia nitidamente um público, como um show, a filmar aquela trágica cena<sup>20</sup>; outros se aproximaram em busca de tentar levar os pertences do bagageiro do carro (duas bicicletas).

Diante do cenário inacreditável, ficamos até a ambulância e familiares chegarem, para assegurar a segurança das vítimas, dos pertences e do carro. Sem palavras, desistimos do passeio e voltamos para casa.

Por vezes, diante das solicitações mundanas, na ânsia por ver mais, interagir mais, curtir e compartilhar, ser visto, ou tantas outras necessidades que se desocultam neste território digitalizado, o usuário do celular acaba não se dando o tempo necessário para refletir, para digerir sobre determinada situação à qual está sendo exposto.

Ao pensar, não apenas nesta última cena, mas nas demais apresentadas, tantos questionamentos emergem... e me desalojam novamente. Como estamos nos relacionando com as pessoas e com nossos dispositivos móveis de comunicação? Quais os impactos desses

---

<sup>20</sup> Para ler mais sobre a relação entre uso excessivo do celular e empatia, Vide Jeong & Lee (2015).

modos de uso em nossos modos de ser e estar com os outros? E tantos outros questionamentos que ecoam e soam como uma convocação a olhar para esta relação do homem com seu celular e do sofrimento que tal relação pode trazer.

Para nos aproximarmos gradualmente destas e outras questões que vão emergindo conforme estruturamos esta tese, no capítulo seguinte nos dedicaremos a dialogar a respeito da compreensão de homem e Heidegger.

## 2. A compreensão de homem em Heidegger

Martin Heidegger (1993/ 1927) refez o caminho percorrido pela tradição metafísica ocidental quanto ao modo de interrogar o ser. O que norteia o desdobramento de suas ideias é a pergunta pelo sentido do ser, a partir de uma ontologia fundamental. Assim, a pergunta mais adequada para o conhecimento do ser não seria “o que é o ser”, mas: “Qual o sentido do ser?”.

Segundo Feijoo (2011): “*O pensamento de Heidegger é uma tentativa de desobjetificação da existência humana*” (p. 34). Para além de uma visão metafísica do homem, Heidegger (1993/1927) propõe uma ruptura com tentativas de compreensão encapsuladas do mesmo, partindo da diferença ontológica, isto é, a diferença entre ser e ente.

Ente, em Heidegger (1993/ 1927) consiste em tudo o que nos rodeia. Já o ser apresenta-se como um movimento de mostrar-se e ocultar-se. O homem é o ente com a questão de estar sempre em jogo para si, por ser hermenêutica e historicamente constituído em um “aí”, não possuindo determinação essencial originária. Em sendo originariamente indeterminado, o *Dasein* não experimenta esta indeterminação, por se ver lançado no mundo em configurações prévias (história, cultura) desde o nascer.

Ao homem, Heidegger (1993/1927) atribuiu a denominação *Dasein*<sup>21</sup> (*ser-aí*), em uma estrutura originária fundamental: *ser-no-mundo, ser-com-os-outros e ser-para-a-morte*. Ou seja, somos no mundo, com os outros e inexoravelmente, para a morte. Não há como separar a existência humana de qualquer um destes aspectos. E a estrutura fundamental do *Dasein* nos é apresentada com hífen, por ser única, inseparável.

---

<sup>21</sup> Neste estudo, empregaremos os termos “*Dasein*” e “pre-sença”, para nos referirmos ao mesmo conceito, o *ser-aí*, os modos de ser do homem. Lembrando que o termo “pre-sença” se refere à versão brasileira da obra *Ser e Tempo* (Heidegger, 1993/1927), traduzida por Márcia Cavalcanti de Sá.

O entendimento do homem como um *ser-no-mundo-com-os-outros* implica sua inseparabilidade do mundo e dos entes que nele estão. Quando Heidegger indica o *Dasein* como *ser-no-mundo-com-os-outros*, está falando da sua estrutura originária, enquanto uma unicidade, um todo inseparável que não pode ser dividido em partes para ser compreendido.

O mundo em Heidegger (1993/ 1927) diz respeito a uma circunstância em que o *Dasein* se vê lançado e se projeta, sendo uma trama de significados. Como esclarece Feijoo (2011): “(...) ‘*existência*’ significa abertura’ para o ‘*ser*’ em geral, e é nessa ‘abertura’ que se dá ‘*mundo*’, ‘*mundo*’ que é o entrelaçamento de significados (...)” (p.17).

Ao falar sobre o *Dasein* como inevitavelmente *sendo-para-a-morte*, Heidegger (1993/ 1927) está nos convocando a pensarmos a respeito de nossa própria finitude. Como afirma: “A morte é, em última instância, a possibilidade da impossibilidade absoluta do *ser-aí*” (Heidegger, 1993/ 1927, p.32). Todo o horizonte de possibilidades se finda com a finitude.

Contudo, há um fato. Embora certa, a finitude, principalmente na cultura ocidental, costuma ser negada, encapsulada, evitada, “controlada”. O que isso significa? Falar, pensar em morte é remar contra a maré, no horizonte histórico em que nos vemos lançados, marcado pela relação do homem com a técnica moderna<sup>22</sup>, permeados pelos ares da positividade e da produtividade que dão tons de eternidade e implacabilidade ao homem contemporâneo.

Exemplo disso é o anúncio do canal espanhol Ruavieja<sup>23</sup> (2018). Por toda a carga afetiva que traz, desalojou a muitos, inclusive a mim, enquanto lançada neste horizonte histórico, em que ainda pairam os ares da pandemia. Desavisada, assisti e me angustiei.

Este anúncio aponta que embora na teoria tenhamos como “prioridade” estar junto às pessoas que amamos, o tempo gasto com telas está superando o tempo investido em relações profundas e duradouras. Laços de família, de amizade, nossa própria companhia. Segundo o

---

<sup>22</sup> A respeito da qual dialogaremos no capítulo a seguir.

<sup>23</sup> <http://www.YouTube.com/c/Ruavieja> (acessado em 11.03.22).

levantamento realizado pela empresa, com o uso de dispositivos e o acesso à internet, estamos cada vez mais conectados às telas, e infelizmente, menos conectados às pessoas. Os pesquisadores deste estudo realizaram, a partir da frequência que costumamos nos encontrar com entes queridos, cálculo de quanto tempo ainda resta com cada um desses entes queridos. E o resultado foi surpreendente. Temos menos tempo do que imaginávamos. Esta ideia de que temos “todo tempo do mundo” é uma armadilha diante de nossa condição de finitude. É inegável. Somos finitos. E a pandemia, mais do que nunca, nos mostrou isso.

Meditar a esse respeito, e abrir espaço para a possibilidade mais própria da finitude e lidar com a angústia não é dos caminhos mais fáceis, devido ao modo cotidiano impessoal e impróprio nos quais o *Dasein* na maioria das vezes se encontra. Afirma Feijoo (2011):

Na impessoalidade, a explicação do *ser-para-a-morte* cotidiano detém-se na curiosidade, na ambiguidade, traduzidas no falatório impessoal: ‘algum dia se morre, mas por ora não’: Com o “mas”, o impessoal retira a certeza da morte. Compreendendo-se a morte com o dizer “é certo que a morte vem”; fala-se na curiosidade, impessoalmente: “a morte” e não a sua própria morte. Desta forma, se está na não-verdade, encobrendo a possibilidade mais própria do ser: a sua finitude. O *ser-para-a-morte*, impróprio vive na não verdade, escapando sob a maneira da de-cadência, do cotidiano, do impessoal, da sua possibilidade mais própria (p. 187).

E como poderíamos pensar esta questão de viver na “não-verdade” neste nosso horizonte? Enquanto nos distraímos com passatempos, pulando de tela em tela; da TV para o celular, do celular para o tablet, do tablet para o *smartwatch*, de ocupações em ocupações, as horas se passam, e aqueles que consideramos ser tão importantes para nós, devido às tantas ocupações, podem estar ficando em segundo plano.

Na questão do uso das tecnologias na comunicação humana, encontros presenciais vêm perdendo, de certa forma, espaço para as vídeo-chamadas. As vídeo-chamadas também vêm

perdendo parte de seu público para ligações de áudio, que, seguindo essa mesma lógica, também perdem espaço para a troca de mensagens via áudio ou texto. Aquela ligação mais demorada, aquele encontro presencial vem ficando para depois. Às vezes um depois que não se anuncia, sem se dar conta do risco e da possibilidade que o tempo de um lado ou de outro, se findar, sem aviso. Irrevogável e certa, a finitude é a única certeza.

Pensar, falar em morte, em uma sociedade como a nossa, voltada para o consumo, produtividade e excesso de positividade, como no esclarece Han (2015) é um tabu, algo que deve ser evitado. Mas a evitação da morte não é algo recente. Faz parte de nosso percurso histórico cultural ocidental, que busca, com inúmeros recursos, adiar ao máximo tal certeza. A decadência<sup>24</sup> faz parte de nosso modo de ser mais próprio, nos lembra Feijoo (2011):

(...) o *ser-aí* foge de seu poder-ser mais próprio, encobrindo para si mesmo o seu caráter de finitude. O *ser-junto-a* em decadência foge da estranheza do *ser-para-a-morte*. Este modo de ser caracteriza-se pela alienação e tranquilidade no seu existir. No modo da decadência, o *ser-para-a-morte* mostra-se não reconhecendo a morte (p. 187).

Somos absorvidos por distrações, pelo cálculo. Torna-se mais fácil assim? Talvez menos angustiante permanecermos nesta impessoalidade e impropriedade cotidianas, no barulho das grandes massas, do que silenciarmos, enfrentarmos a angústia da finitude.

No quarto capítulo de *Ser e Tempo*, Heidegger nos fala sobre o modo de ser da impessoalidade (*Das Man*). A esse respeito, comenta Inwood (2002):

(...) o *Dasein* mede-se constantemente com os outros, tentando acompanhá-los, igualar-se a eles ou sobrepujá-los. Sempre percebemos o que os outros estão fazendo e como eles o estão fazendo. Por isso o que fazemos e como o fazemos determina-se

---

<sup>24</sup> A decadência é o existencial ontológico do *ser-aí* (...) no qual o falatório, a ambigüidade e a curiosidade aparecem como os momentos de queda, de não proximidade do homem consigo mesmo. (...) falta intimidade do homem com o seu ser mais próprio. (...) A consciência dos momentos de queda para o homem coincide com o sentimento de culpa e de falta (Ferreira, 2002, p. 02).

principalmente pelos outros (p. 96).

No dia-a-dia, o *Dasein* acaba permanecendo no impessoal, ocupando-se e amortecendo o peso de sua existência pelo normativo, convencional. Em alguns momentos em sua existência, porém, é convocado à pessoalidade, e ao pensamento que medita, que se demora nas coisas, ainda que na maioria das vezes esteja na impropriedade e no impessoal.

O *ser-aí* costuma manter-se não apenas no impessoal, mas no falatório (*Gerede*) que, segundo Heidegger (1993/ 1927) fecha e encobre o que se fala. Duarte (2005) comenta:

(...) um falar por mero falar, o falatório (...) corresponde um escutar que não atenta verdadeiramente ao que se escutou. O falatório é, portanto, o contrário de uma apropriação originária do que se fala; é o “repetir e passar adiante a fala” sem um esforço genuíno por realmente dizer aquilo sobre o que se fala: trata-se de um falar contínuo sem nada dizer propriamente, um falar sem conteúdo original, (...), a ponto de se tornar indiferente a quem escuta (p. 138).

O tempo que temos é impreciso, improvável e incalculável. Não há garantias. E embora esses modos de ser da cotidianidade (impessoal, falatório, pensamento que calcula, etc.) possam representar armadilhas ao mascarar a dura realidade, de que não temos todo o tempo do mundo, não devem ser avaliados como algo negativo, fazendo parte da cotidianidade mediana do *Dasein*:

O *ser-aí* cotidiano não se mostra em sua apropriação, mas na sua alienação, escapando daquilo que lhe é mais próprio. No existir, o *ser-aí* já se encontra lançado na possibilidade de, a qualquer momento, morrer. *Ser-para-o-fim* constitui-se como o poder-ser mais próprio (Feijoo, 2011, p. 187).

Com a pandemia, e nossos modos de ser-com-os-outros foram dolorosamente modificados. Há que se lembrar, contudo, que, por mais difícil que seja, olhar para a finitude pode desvelar a possibilidade da decisão antecipadora da morte. Esclarece Feijoo (2011):

A decisão antecipadora depende da escuta à voz da consciência, à voz da angústia, à voz própria ao caráter de indeterminação da existência. Essa voz, que não diz nada, clama para que reconquistemos o ser que é sempre o ser de cada um de nós no seu horizonte finito. E é no ser-para-a-morte que encontramos o modo em que se estrutura a existência singular (p. 173).

Embora viva cotidianamente na impessoalidade, muitas vezes atribuindo aos outros as responsabilidades e escolhas que lhe são próprias, cabe ao *Dasein* assumir sua própria tutela, suas próprias escolhas, assumindo, inclusive, o débito pelas mesmas. Reconhecer e contemplar a possibilidade da finitude requer um estado de meditação, de demora, de um tempo que nem todos estão dispostos a “perder” e de um custo que nem todos estão dispostos a “pagar”.

Para além do caráter de abertura do *Dasein*, ele é cuidado, como nos lembra Heidegger (1993/ 1927), cuidado que se manifesta de dois modos: pre-ocupação substitutiva (ou substituição dominadora) e anteposição libertadora. Equanto a preocupação substitutiva se revela como uma relação de tutela do outro, na preocupação de anteposição, a relação se baseia na liberdade de escolha do outro (Feijoo, 2010; Sá, 1999).

Em Heidegger (1993/ 1927) o *Dasein* é compreendido em uma tríplice abertura: encontrar-se/ disposição (*Befindlichkeit*), entender/ compreensão (*Verstehen*) e discurso (*Rede*). Esses modos concomitantes de ser-aberto do *Dasein* são denominados "existenciálias" ou estruturas existenciais: “*características ontológicas da existência*” (Heidegger, 1993/1927, p.11), e coexistem (Heidegger, 1993/ 1927; Evangelista, 2016).

O *Dasein* é lançado no mundo e *compreende e interpreta* à medida que existe e se projeta no mundo. Em meio às possibilidades que se configuram no *estar-no-mundo-com-os-outros*, o homem se abre ao que se deixa revelar, aos apelos e solicitações do mundo e busca corresponder a tais. A expressão ‘corresponder’ neste contexto significa: responder à solicitação, e esta forma de corresponder tem a possibilidade de ser de forma autêntica ou

inautêntica, sendo a última, um modo cotidiano de mostrar-se no mundo (Evangelista, 2016).

Sobre os estados de ânimo do *Dasein*, estes podem ser conhecidos pelos termos: disposição afetiva, afinação, tonalidade afetiva ou *Befindlichkeit*. Diferentemente do entendimento comum que costumamos ter a respeito de nossas emoções e disposições, Para Heidegger (1993/ 1927) a disposição é abertura do *ser-aí*, enquanto ser-no-mundo.

O homem encontra-se primeiramente lançado (*Geworfen*) no mundo em meio a estados de ânimo que indicam como é tocado e afetado pelo mundo e pelas coisas que vêm ao seu encontro: como está, como se sente tocado, como vão as coisas consigo mesmo. Assim, “A existência (...) é uma compreensão já sempre colorida por uma disposição afetiva ou ‘afinação’ relativa ao que é compreendido” (Sapienza, 2007, p. 17). Estamos sempre afinados de alguma forma, ainda que isso pareça imperceptível. Como lembra Feijoo (2020) não seria possível a experiência de mundo sem as tonalidades afetivas. Estas são “o ‘como’ da experiência de mundo cotidiano” (p. 319).

Já as tonalidades afetivas não cotidianas, como a angústia e o tédio, “(...) têm o poder de confrontar o *ser-aí* com o nada de si-mesmo”, consideradas *tonalidades afetivas fundamentais* (*Grundstimmungen*) (Feijoo, 2020, p.319).

E para ilustrar acerca do tédio, assim como Heidegger (1993/ 1927) busca possibilitar uma experiência a respeito dos fenômenos da existência, sem conceitos fixos, procurando que “o centro das experiências em geral venha à plena luz em seus respectivos acontecimentos (...) e procura muito mais uma ambientação ao seu modo de ocorrência no cotidiano” (Feijoo, 2020, p.319), compartilho aqui fragmentos de minha própria experiência.

Nascida no interior de São Paulo, a Vista Verde, bairro onde passei toda a minha infância até início da adolescência, era tranquila e cheia de crianças. Naquela época, o cenário era diferente. Tínhamos liberdade para ir e vir pelo bairro, que contava com pouca movimentação de carro. Como todos se conheciam, não havia aquela preocupação de hoje em

relação a estranhos. Fazíamos e acontecíamos naquele lugar. Sempre estávamos em grupo e as “atividades” do dia tinham início com um integrante do grupo da rua, geralmente o que terminava primeiro seu café, almoço, lanche, janta ou a tarefa da escola, que ia para a casa de outro e, desconsiderando a existência de campainhas, chamava o amigo no grito mesmo, pelo nome, até alguém atender. E assim, os dois se juntavam e faziam o mesmo processo até juntar cinco, seis crianças, para pensarem em alguma brincadeira ou ficarem simplesmente entediados juntos, reclamando da falta de algo para fazer.

Quando o tédio acontecia, nos sentávamos na calçada, olhando o céu, as nuvens, e começávamos a imaginar formas, a divagar sobre qualquer assunto que viesse à cabeça. Fosse dia ou noite. Ou ficávamos sentados na mesma calçada, atirando pedras em direção a calçada do outro lado da rua. O tédio se encerrava quando, de rompante, alguém tinha alguma brilhante ideia. Acatada ou não pelo grupo, íamos rumo a alguma nova atividade. Dentre as preferidas, estava a de explorar os vastos terrenos baldios, tomados por grandes árvores e mato, pelas redondezas de nossa rua. Cada um com um galho nas mãos, caçávamos libélulas, perseguíamos borboletas, procurávamos tatus-bola até nos cansarmos e, cada qual seguia seu rumo para casa.

Estes eram alguns dos meus modos de lidar com o tédio, na década de 80. Uma experiência singular, dentro de um horizonte histórico e uma atmosfera específicos. Não há como negar. De lá para cá os meios de lidar com o tédio sofreram alguma transformação, especialmente no horizonte histórico atual? Os meios de lidar sim. Os recursos tecnológicos cumprem esse papel. Mas o tédio continua a incomodar, tal como na minha infância, por consistir em uma tonalidade afetiva fundamental do *ser-aí*.

A compreensão heideggeriana sobre o tédio diz respeito a uma tonalidade afetiva fundamental e se relaciona com o modo como o *ser-aí* se temporaliza: “*No tédio o tempo hesita, ele se torna cansativo, se torna longo demais para ser aceito*” (Feijoo, 2020, p.321).

O tédio pode se apresentar na cotidianidade de três modos: o ser entediado por, o entediar-se junto e o tédio profundo. O ser entediado por acontece quando o *ser-aí* se vê ocioso, sem nada aparentemente para fazer, e se depara com um tempo que se alonga, sendo chato e cansativo ter de lidar com o mesmo, assim, busca o que Heidegger (1993/ 1927) passatempos para “sufocar” o tempo que se alonga: “*O passatempo, portanto, é instrumento de estímulo prazeroso do tempo que se anuncia através do incômodo do instante longo. Ele é utilizado para desviar o olhar do tédio, que se anuncia de forma tão inóspita que inviabiliza de imediato a sua simples permissão a se aproximar*” (p. 320).

O entediar-se junto é uma forma mais profunda que a primeira forma de tédio, já que acontece quando não há uma situação visivelmente entediante:

Nesta forma de tédio não há uma imposição “de fora” que força o *ser-aí* a se deparar com uma situação específica entediante e que o retira da força do seu ritmo, (...) o tédio já afina de forma tão íntima o *ser-aí* que ele mesmo se avalia desinteressante, vazio, e em função disso, se dá tempo para se anestésiar. (...) ao invés de uma situação qualquer entediar, o que entedia agora é o próprio *ser-aí* enquanto tal (...) (Feijoo, 2020, p.323).

Neste modo de apresentação do tédio, sinaliza Heidegger (1993/ 1927), não há uma situação específica entediante, que remeta o *Dasein* a buscar amortecer este tempo demorado. Ele se vê diante de uma situação de ocupação, não entediante à primeira vista, mas que de alguma forma o desaloja, e o faz sentir-se entediado, embora ocupado. Algo como “estar entediado em meio à multidão”.

O terceiro modo de apresentação do tédio, o tédio profundo, retrata a situação em que: (...) o *ser-aí* é deixado completamente vazio (...) esse esvaziamento é tão arrasador que não é precisamente um *ser-aí* que entedia ou frente a uma situação específica, ou em relação a si-mesmo, (...) tudo se torna vazio. (...) não há possibilidade alguma de passatempo (...) em razão da tonalidade do tédio profundo forçar impiedosamente o

*ser-aí* a ouvi-la (...) (Feijoo, 2020, p. 323).

Neste modo de apresentação do tédio profundo, ele se vê lançado num total vazio, contudo: “*É esse tédio que paira por sobre o ser-aí contemporâneo, lançando sobre ele uma sombra. (...) enquanto a sua libertação mais óbvia e imediata, sua fuga, condena o ser-aí cada vez mais ao vazio*” (Feijoo, 2020, p. 324). O que esta fala nos sinaliza é a necessidade de uma confrontação com as experiências de tédio, para um modo de ser-mais-próprio, embora não seja um percurso fácil de ser trilhado: “*(...) fazer a difícil experiência de sua presença, de modo a se inserir na escuta própria do que o tédio profundo indica, é capaz de tornar possível a reinserção do ser-aí em sua própria essência temporal*” (p. 324). E este tédio é o responsável por afinar de forma ininterrupta os afazeres da cotidianidade do *Dasein*, sem ser percebido.

O tédio nos auxilia na fuga de nós mesmos. Nos impede de cairmos nos braços da angústia, caminho para a singularização do *ser-aí*. Quando a angústia se desvela, nos remete à nossa indeterminação originária, que tanto buscamos aplacar, nos ocupando na cotidianidade. E assim, ela consegue transformar os sentidos e significados na relação com o mundo e com os entes desse mundo, ofertados pelo impessoal (Feijoo, 2020).

Na decadência, nos distanciamos de nós mesmos e nos perdemos no impessoal. E na perda de si, no impessoal, o homem se vê absorvido na sua relação com entes simplesmente dados, que se encontram à sua disposição, na cotidianidade. Um livro, um jogo, uma televisão, um tricô, um celular, ou qualquer outra coisa que consiga reter sua atenção pode conduzi-lo a este esquecimento de si, não como um modo negativo de ser, mas como um modo próprio de ser na cotidianidade mediana.

Como podemos pensar a respeito da questão da solitude e da solidão em Heidegger? A solitude enquanto um movimento de recolhimento, de estar consigo mesmo, ocupando-se de si mesmo, remete à abertura de uma possibilidade tão necessária: a do demorar-se nas coisas, de uma tranquilidade necessária, apaziguadora, e de um permitir-se contemplar o que se passa,

o que há. Já a solidão, sabemos, é, para além de conceitos, constituinte de nossa existência, nossa experiência humana. Para ilustrar, eis outro fragmento de minha experiência...

Durante a infância, após um dia cheio, chegando em casa para a janta, sentávamos à mesa: eu, meu irmão, minha mãe e nossa fiel vira-lata que estava conosco desde os meus dois anos, embaixo da mesa. Sempre. E após o jantar, íamos ajudar nos afazeres da casa. Um lavava e o outro enxugava, enquanto minha mãe organizava o restante. Cozinha organizada, cada um ia para seu canto. Minha mãe, para o jornal, meu irmão, para as coisas dele, e eu para as minhas. As minhas coisas, meus interesses foram mudando ao longo do tempo: bonecas, música (escutar no walkman ou no rádio), andar de bicicleta pelo bairro, e escrever no diário, um passatempo que cultivei desde os dez anos e que perdurou até meus vinte e poucos anos.

Adorava deitar na cama, escutar minhas músicas favoritas e contemplar o céu através da janela do quarto. Quando não tinha nada para fazer, ficava deitada na cama, escutando música, na maioria das vezes, esperando a minha música favorita tocar na programação, com o dedo ‘a postos’ na tecla *record* do aparelho de som, para gravar a música e poder escutar novamente quando quisesse. Outras vezes, saía pelo bairro andando com minha bicicleta. Era a liberdade em seu sentido mais pleno. E, por fim, o meu “querido diário”. Me punha a escrever sobre coisas que aconteciam comigo e sobre como me sentia. Colava provas de tudo. Papel de bombom, bilhete de cinema, folha seca, até fio de cabelo de amigos. Os diários mal fechavam de tão cheios de provas que eram, e de formigas também.

Quando chegava da escola antes de todos os meus vizinhos, terminava as tarefas e me sentava na rua, esperando os demais chegarem. Um a um. Ficava ali, olhando para o fim da rua, na espera, até que algum aparecesse. Às vezes esta espera era longa, às vezes, breve. E ainda tinha que esperar mais um pouco, após sua chegada, para que pudessem terminar as tarefas, jantar e vir brincar comigo. A questão é que aprendemos, eu e meu irmão, desde cedo, a fazer coisas sozinhos, a ter responsabilidades, a nos cuidar. Minhas tias-avós, Toshiko e

Yukiko, vinham de São Paulo, ocasionalmente, passarem um tempo conosco. Nessas visitas, me ensinavam a fazer crochê, tricô, a descascar laranja, a fazer origamis, a dobrar sacolas plásticas, desatar nós cegos em cadarços e a apreciar esportes na televisão. Com elas, aprendemos a ter “paciência”, “a esperar”, “a ficar com nós mesmos serenamente” e “a contemplar”.

E vivíamos para esperar. Eram tantas as esperas. Esperar o ônibus. Esperar minha mãe encerrar suas consultas. Esperar as raras visitas de nosso pai. Esperar os amigos voltarem da escola. E me recordo que a espera não tinha um tom de urgência, mas um tom contemplativo. Enquanto esperava, aproveitava para admirar a natureza. As árvores e seu balançar com o vento. Nestes momentos descobria tanto sobre o mundo e sobre eu mesma. Eu não me sentia sozinha nestas esperas, nestes momentos em que me encontrava só, pois para mim era uma quietude, um lugar seguro para estar. Talvez por tudo isso, tenhamos aprendido logo cedo a importância desta palavra, solitude. Precisamos passar por momentos de solidão, para compreender a diferença entre elas e a valorizá-las.

Chegamos e partimos na solidão. Embora alguns possam nos acompanhar nesta jornada, a solidão é inevitável. A solidão<sup>25</sup> em Heidegger (2003/ 1983) é também compreendida como “singularização”:

Essa singularização descreve muito mais aquele ficar só, no qual todo e qualquer homem se vê pela primeira vez nas proximidades do que há de essencial em todas as coisas, nas proximidades do mundo. O que é esta solidão, na qual o homem sempre e a cada vez vem a ser como um único? O que é isto - a singularização! (pp.7-8).

Assim, a singularização do *Dasein* consiste em momentos únicos, em que, estabelecida

---

<sup>25</sup> A solidão, que a angústia provoca no homem ao mostrar que a realização de seu ser depende só dele, rompe com a impropriedade do *ser-ai* fático e lhe oferece a apropriação da intimidade de seu ser. A solidão, enquanto uma propriedade da angústia, singulariza o homem, mostra-lhe a singularidade de sua existência e em seguida deixa-o novamente entregue à sua facticidade, ao estar-lançado na cotidianidade (Ferreira, 2002, p. 04).

uma apropriação de sua própria condição de finitude, vê-se livre para assumir-se, em suas possibilidades mais próprias.

Mesmo passado anos, lembro de como me senti naqueles dias, com as nuances e coloridos que este recordar me possibilitou. Meu corpo também lembra. Isso revela algo singular. Eu sou meu corpo, eu sou minhas memórias, eu sou todas aquelas tonalidades que emergiram e ainda emergem ao recordar o ocorrido. Eu sou meu passado, meu presente, meus projetos de futuro. Eu sou aquela que se lembra e questiona como me senti e como ainda me sinto ao lembrar. O que quero dizer? Trazer tais lembranças em minha existência como um todo, fala sobre como a experiência do tempo existencial é bastante diferente da experiência de tempo cronológico. Além disso, nos fala de um corporar e um espacializar (Heidegger, 1993/ 1927), da relatividade das distâncias físicas e limites geográficos em se tratando de nossa existência. As referências são outras e os sentidos também.

O *Dasein* se temporaliza e se espacializa em seu *vir-a-ser-no-mundo*, não em uma relação que pode ser quantificada ou objetivamente mensurada, mas que apenas pode ser sentida, a partir dos sentidos e significados implicados nesta relação tecida com o espaço e o tempo. Desta forma, tanto a experiência de tempo (*kairós*) é vivenciada de forma bastante singular na existência de cada pessoa, como em relação ao espacializar, podemos nos sentir totalmente distantes de pessoas que estão fisicamente ao nosso lado, e extremamente próximos de alguém que está há milhas de distância ou que até mesmo, já tenha partido fisicamente

Recordar traz emoções, comove, nos aproxima de experiências e de mim mesma. Posso me sentir próxima ou distante, independentemente dos limites geográficos ou de de tempo. O determinante é a proximidade ou distanciamento existencial, ou seja, do quão próximo ou distante me sinto de algo ou alguém, a partir dos sentidos tecidos nesta relação, a partir do meu caráter de abertura, da minha compreensibilidade e das afetações/ disposições em jogo neste modo de corresponder a tais entes ou situações, em determinado horizonte histórico.

### 3. Nosso horizonte histórico frente ao uso dos *smartphones*

Na divulgação das entrevistas para esta tese, algumas pessoas interessadas em participar declinaram quando explicitado que o objetivo seria compreender os sentidos de experiências de sofrimento devido ao uso do *smartphone*. Muitos recuaram, dizendo: “Ah! Sofrimento? Não, eu não tenho isso não! Só sinto um desconforto mesmo, uma ansiedadezinha. Nada demais”!

E não foi apenas uma pessoa que reagiu assim, dando a entender que não sofriam, apenas sentiam certo “incômodo”. Isso me provocou um misto curiosidade e estranheza. O que estaria acontecendo? Haveria algo de errado com os objetivos da pesquisa? Estariam as pessoas entendendo errado a minha proposta ou eu me comunicando de forma inadequada? Em meio à tais questionamentos, algo se revelou.

O modo como reagiram ao tema poderia estar falando de um espírito de nossa época e de um horizonte histórico específico. E estava. A historicidade faz parte da existência do *Dasein*, sendo naturalmente indissociável do mesmo. Ao nascer, o homem traz consigo determinações historicamente “herdadas”. Sendo indeterminado, conquista sua determinação em seu lançamento no mundo, em sua existência, tal como afirma Critelli (2006):

Do ponto de vista ontológico, (...) habitamos um mundo que nos é inóspito. O mundo não consegue nos abrigar e acolher da mesma maneira como faz com os elementos naturais. (...) Ser-no-mundo-com-os-homens é habitar *esta e nesta inospitalidade*. (...) E a inospitalidade do mundo revela-nos o próprio mundo não mais como ilusoriamente o pensávamos, como um ente, como uma coisa, como um conjunto e um complexo de coisas naturais e artificiais que estão por aí e onde acreditávamos estar perfeitamente

integrados. (...) ele é uma sutil e poderosa trama de significação que nos enlaça e dá consistência a nosso ser, nosso fazer, nosso saber (pp.17-18).

O mundo, em Heidegger (1993/1927) é essa cadeia de significados remissivos, historicamente constituídos, sendo assim, não estamos fisicamente dentro deste mundo, mas o habitamos. E habitar em Heidegger diz respeito a pertencimento, a fazer morada, a estar enraizado (Sendra, 2015). E como estamos habitando este mundo? O modo de habitar o mundo está relacionado aos modos de ser do *Dasein*, este último que se relaciona com a atmosfera e seu horizonte histórico.

Para pensarmos a respeito do horizonte histórico em que nos vemos lançados, trazemos a conferência “A Questão da Técnica” (*Die Frage nach der Technik*, 1947-1953), proferida por Heidegger na Escola Técnica Superior de Munique, em 18 de novembro de 1953, para uma audiência, em sua maioria técnicos e engenheiros, e publicada em 1958. Nela, Heidegger (2002/1958) propõe um olhar para a técnica para além dos modos de costume, como uma noção instrumental (um meio para um fim), mas como um modo de desvelamento da verdade, trazendo os termos gregos: *physis* (coisas que vêm à presença por si mesmas; da natureza), *alethéia* (verdade, desvelamento), *téchne* (coisas que vêm à presença pela arte do homem) e a técnica moderna.

Nesta conferência, Heidegger (2002/ 1958) apresenta a diferenciação entre a técnica moderna e a grega. A técnica moderna, segundo o filósofo, seria um modo de desvelamento da verdade como um desafio à natureza, uma provocação, enquanto a *téchne* grega seria um modo de desvelamento da verdade como um deixar vir à presença sem provocar, como um fazer artesanal. Ao realizar a técnica moderna, o ser do homem responde a um apelo de descobrimento das coisas que lhe vêm ao encontro: “*O desvelamento que rege a técnica moderna é uma pro-vocação (Heraus-fordern) pela qual a natureza é intimada a entregar uma*

*energia que possa, como tal, ser extraída (herausgefordert) e acumulada”* (Heidegger, 2002/1958, p. 20). Neste sentido, o homem é o ser que interpela, provoca e transforma a natureza. E nesta ação, é igualmente interpelado, provocado e transformado.

A Era da Técnica em Heidegger (2002/ 1958) é marcada por um modo de estar no mundo através da ótica da provocação e da extração da natureza e da disponibilidade dos entes, e ainda que seja uma publicação da década de 50, continua atual e descreve bem nosso atual horizonte histórico e o modo de habitar<sup>26</sup> este mundo.

A previsibilidade e o controle nos remetem aos modos de pensamento apresentados por Heidegger (1993/ 1927), o que calcula e o que medita. Ambos se revelam como modos de pensar que não devem ser qualificados como positivos ou negativos, mas como modos possíveis de pensamento e que fazem parte da cotidianidade do *Dasein*, especialmente nesta era marcada pela presença da técnica. É preciso considerar que o pensamento que calcula é uma marca de nosso horizonte. Está em tudo, como modo de ser na cotidianidade. Parece-nos que quanto mais artefatos o homem cria, mais se deixa fascinar pela técnica moderna.

A Era da Técnica delimita um cenário marcado pela presença da tecnologia nos diferentes setores da vida em sociedade, que traz seus apelos e deixa seus impactos, seja no mundo, ou nos modos de ser do homem contemporâneo. O perigo da técnica seria deixar-se dominar por ela. Tal como afirma Sá (2002):

Se nos deixamos fascinar pela técnica, enquanto um instrumento a ser dominado pela vontade, sucumbimos ao maior perigo que é o de nem sequer nos darmos conta do verdadeiro perigo. Mas, se tomamos em consideração a essência da técnica e percebemos, na provocação imposta, o esquecimento essencial que nos põe em perigo, o esquecimento pode transformar-se em lembrança e correspondência a outras

---

<sup>26</sup> No sentido de “Construir, Habitar, Pensar”[*Bauen, Wohnen, Denken*] (1951) - conferência pronunciada por Martin Heidegger, em ocasião da "Segunda Reunião de Darmstadt", publicada em *Vorträge und Aufsätze*, G. Neske, Pfullingen, 1954.

possibilidades históricas de desvelamento de sentido (p.352).

Embora Heidegger (2002/ 1958) sinalize os perigos da dominância da técnica moderna, não coloca em questão seu abandono, mas tão somente uma relação serena, abrindo espaço para o pensamento que medita, como alternativa ao pensamento que calcula. E, desta forma, propõe uma reflexão sobre a relação do homem com a técnica que, como aponta: (...) *exige, enquanto instrumento humano assim definido, ser igualmente colocada sob o controle do homem e que o homem se assegure do domínio sobre ela assim como da sua própria fabricação* (p. 15-16).

Diante desta sábia proposta de Heidegger, será que estamos conseguindo nos relacionar com a técnica, tal como ele nos propôs? Estamos conseguindo colocar a técnica sob nosso controle, dominando-a, ou quem está controlando quem nesta relação?

Heidegger (2002/ 1958) fala a esse respeito, e chama a atenção para os perigos e armadilhas de permanecermos no cálculo, em detrimento da meditação. Pois, deste modo, o homem acaba por acreditar na natureza poder controlar, perdendo de vista o risco que esta falsa ideia lhe dá. O risco à sua própria existência de acreditar em poder extrair da natureza tudo, estar no controle sem haver consequências.

Neste horizonte marcado pela presença da técnica moderna, nos vemos diante da transformação dos espaços em que existimos. Vivemos em um mundo híbrido, em que parte de nossas vidas acontecem de modo presencial, e parte, de modo remoto, ou virtual.

Lévy (2000/ 1996) concebe o virtual não como oposto ao real, mas como extensão do mesmo. Santaella (2009) esclarece que o que antes havia denominado “corpos reais”, atualizou para “corpos carnis”, em oposição a “corpos virtuais”, por dar-se conta de seu equívoco:

(...) como se as representações virtuais não fossem também físicas e reais. A diferença não está em ser real ou não real, mas nos tipos de realidade e de fisicalidade que são distintas nesses casos. Veio daí minha predileção pelo “carnal”, pois este adjetivo explicita de que tipo de matéria física e mental se trata aí (p.126).

Portanto, toda e qualquer experiência no âmbito virtual é tão real quanto as experiências vividas no âmbito “carnal”, seguindo os termos de Santaella (2009). E segundo Massumi (2002), em "*Parables for the Virtual*" (Parábolas para o Virtual), embora o virtual seja "*inacessível aos sentidos*", pode ser sentido em seus efeitos. Isso significa que, ainda que no virtual não esteja presente a materialidade física, todas as experiências lá vivenciadas são reais e seus efeitos podem ser sentidos na existência de quem vive este tipo de experiência. Um exemplo são as interações sociais nas redes sociais, capazes de afetar a existência de uma pessoa em seus humores, escolhas, saúde e qualidade de vida.

Di Felice e Moreira (2018) esclarecem que o processo de digitalização de nosso território na atualidade se mostra tal como uma “*conexão planetária*”, no sentido de uma grande rede interativa em que habitamos e que nos habitam, composta por “*humanos, tecnologia, biodiversidade, objetos, superfícies, dados, inteligência artificial etc.*” (p.25). E, para habitarmos este território, é necessário que seja também modificada: “*nossa condição habitativa, deslocando a nossa socialidade, as nossas geografias e o nosso ser em ambientes informatizados*” (p.25). Ou seja, com a digitalização de nosso território, houve uma reconfiguração dos espaços, das relações e também de nossos modos de *ser-no-mundo*. Este processo já vinha acontecendo gradualmente com o advento da convergência digital, quando foi sendo concentrado em aparelhos únicos, recursos da tecnologia digital, com acesso à internet. Isso foi um divisor de águas na relação do homem com a tecnologia e, principalmente, com seu *smartphone*.

Com a pandemia, o processo de digitalização das relações foi acelerado, tendo em vista a obrigatoriedade do isolamento social e a impossibilidade de mobilidade pelos espaços da cidade. Algo precisava mediar as relações e os trâmites que, até então, ocorriam na modalidade presencial. Assim, novas soluções foram sendo criadas, a partir da necessidade urgente de comunicação, continuidade da vida cotidiana, manutenção de laços, realização de

compromissos, dentre tantos afazeres de nossa existência mundana. O uso de aplicativos de comunicação, como o *WhatsApp*, ganharam força, novos adeptos, e plataformas como YouTube, Instagram e Facebook tiveram um aumento significativo na quantidade de usuários e nas trocas de fluxos informacionais. Isolados, nos comunicávamos como podíamos. E passamos a habitar este território digitalizado. Como vem sendo habitar este lugar?

Para refletirmos sobre nossos modos de habitar este mundo, que já há algum tempo vem passando por um processo de digitalização, principalmente após a pandemia, podemos pensar o conceito habitar apresentado por Massimo Di Felice (Piche, 2013). Este autor esclarece que embora o homem ocidental tenha estabelecido uma relação de separação entre o homem e o meio ambiente, a cultura das redes e da conectividade invertem esse processo:

(...) e introduz essa cultura que faz com que nos percebamos não somente como dependentes do meio ambiente, mas também, como parte dele. Trata-se de uma perspectiva particular, em que somos um dos pontos de uma rede mais complexa, na qual tudo o que provocamos gera impacto no todo que, por sua vez, tem impacto sobre nós (Di Felice, 2013, página da web)<sup>27</sup>.

Ora, estas ideias podem dialogar com a ideia de Heidegger (1993/ 1927) sobre *ser-no-mundo-com-os-outros*. Partindo de um olhar acurado, Heidegger nos apresenta esta impossibilidade de separação homem-mundo. Co-existimos. Não há como separar. O que nos convoca a uma responsabilidade ético-política sobre nossos modos de estar no mundo. Este seria um dos caminhos possíveis para pensarmos a realidade do uso excessivo do *smartphone* e seus impactos ao *ser-aí, estando-no-mundo-com-os-outros*.

No pensamento de Heidegger (1954), habitar é se fazer morada, encontrar abrigo, aonde se enraizar, aonde estar, faça sentido. Se não há sentido em habitar o concreto, o mundo físico,

---

<sup>27</sup> Entrevista concedida ao site [ideiasustentavel.com.br](http://ideiasustentavel.com.br), em 09/04/2013, disponível em: Massimo Di Felice | Ideia Sustentável ([ideiasustentavel.com.br](http://ideiasustentavel.com.br)), acessado em 18/07/2021.

algo nos aponta que talvez esteja fazendo mais sentido para muitos, habitar o virtual. Seria a violência dos dias atuais? A insegurança do não se sentir o suficiente presencialmente? O medo da solidão? O isolamento trazido pela competitividade da vida moderna? Ou apenas curiosidade? Muitas possibilidades para um entendimento generalista, contudo, para cada experiência se fará uma ou várias verdades, nos restando apenas buscar um olhar não explicativo ou causal, mas compreensivo a esse respeito.

A digitalização das interações sociais vem trazendo, como se observa, impactos positivos e negativos para o homem contemporâneo, que está cada vez mais imerso em um universo de tecnologias de comunicação altamente atrativas que: aproximam pessoas distantes, mas podem facilmente distanciar estas mesmas pessoas da presença física de outras, podem auxiliar ao lidar com a solidão e a insegurança na vida nas cidades, mas, por outro lado, pode expor em demasia a vida privada de seus usuários em segundos.

Como Han (2018) expressa, logo no prefácio de sua obra “No enxame: perspectivas do digital”: *“A falta de distância leva a que o privado e o público se misturem. A comunicação digital fornece essa exposição pornográfica da intimidade e da esfera privada”* (p.09). Isso significa dizer que vivemos tempos marcados pela falta de limites entre o público e o privado, já que tudo se torna publicizável.

No atual horizonte histórico, com o acesso às tecnologias de comunicação e à internet, são tênues os limites entre o público e o privado, e a superexposição da vida cotidiana, nas redes sociais (Facebook, Instagram, TikTok) é uma realidade. A parcela da sociedade que possui acesso a tais meios, lança diariamente na chamada “nuvem”, conteúdos diversos, especialmente da vida privada: fotos e vídeos de seu cotidiano, gerando reflexões a respeito.

Desde cedo ouço esta palavra em diferentes contextos da vida. “É preciso respeitar a privacidade do outro”; “Todos nós precisamos de um pouco de privacidade”; “A privacidade do outro é inviolável”. Com estas falas pude entender, desde cedo, a importância desta palavra.

A privacidade seria uma forma de proteção do que nos é mais sagrado, que requer atenção, proteção e cuidado. Nossa vida particular, permeada por segredos, desejos, projetos, fracassos, realizações. Nosso mundo particular. Coisas essas que não deveriam ser expostas ao público simplesmente por dizer respeito apenas ao interessado. No entanto, vivemos uma época em que a noção de privacidade vem sendo atualizada, e o cuidado com a mesma também.

Não é estranho saber de detalhes da vida alheia sem, no entanto, ter qualquer proximidade com tais pessoas? Ter acesso a fotos de viagens de família, aniversário de casamento, dos filhos, formatura, testes de gravidez e tantos outros detalhes que costumavam interessar apenas à sua própria família e que hoje são publicados sem qualquer tipo de filtro? E mais, quando quem compartilha é uma pessoa conhecida que você segue nas redes sociais, mas com quem não convive. Quando vocês se cruzam inesperadamente na rua, no shopping ou no supermercado, por exemplo, esta pessoa te vê, mas curiosamente não fala com você? Já aconteceu com você, leitor? Estranho, não? Como se sentir diante de situações como essas? São esses alguns dos paradoxos da vida em rede, que nos leva a refletir sobre a questão da espetacularização da vida privada, dos limites entre público e privado e, também, sobre o papel do uso dos *smartphones* na manutenção e fortalecimento de vínculos afetivos, na Era da Técnica.

Com a convergência midiática (quando o acesso a diferentes recursos de concentrou em um único aparelho, com o *smartphone*, tablet, etc.) e o advento das redes sociais, não apenas a sociedade vem se transformando, mas igualmente vem sendo transformados nossos modos de ser. Inicialmente com o Orkut, posteriormente com o YouTube, o Facebook e o Instagram, para citar algumas das redes mais populares, as pessoas passaram a ter a possibilidade de compartilhar seu espaço íntimo e pessoal com um público composto por desconhecidos e conhecidos. Através da câmera do celular, acesso à internet e uma conta nessas plataformas, é possível compartilhar qualquer conteúdo. Fotos e vídeos pessoais tornaram-se o principal

material compartilhado, trazendo fragmentos da cotidianidade de seus usuários.

Souza (2011) apresenta algumas reflexões sobre a exposição da vida privada na mídia, e discorre sobre o que denomina de “*atração voyeurística da mídia*” (p.50), no seu papel de espectadora do jogo público, lembrando a morte de Lady Di e do namorado (1997). Na época, a maior questão girava em torno da busca incessante por notícias que expusessem um pouco da vida de celebridades, levando profissionais da mídia a não medirem esforços para buscar conteúdos que dessem audiência.

Paradoxalmente, duas décadas depois, este cenário se transformou drasticamente. Hoje há um movimento dos próprios usuários das redes sociais, sejam celebridades ou pessoas comuns, que expõem com assiduidade fragmentos de seu cotidiano, fotos de momentos em família, inclusive alguns, de momentos íntimos, fazendo das redes sociais uma versão, digamos, atualizada, dos antigos diários íntimos.

Antigamente, os diários íntimos serviam para registrar acontecimentos do cotidiano de uma pessoa, de modo particular, podendo conter embalagens de bombons, ingressos de eventos, fotos, tudo guardado a sete chaves, preservando o universo particular de seus proprietários. Não havia espectadores, ou se havia, apenas alguém próximo, íntimo e de confiança para se compartilhar o conteúdo dos diários.

Trazendo esta ideia do diário para o cenário contemporâneo, as redes sociais, como Facebook e Instagram, se transformaram em verdadeiros diários de memórias, com possibilidade de compartilhamento com seus seguidores: em quê está pensando, sentindo, comendo, visitando... tudo pode ser motivo de publicação. E à quem visa tais publicações? A um público aparentemente “invisível”, mas não menos presente por isso. Já o clássico diário, construía e preservava memórias para seu próprio autor.

Segundo Debord (1997/1967): “*o espetáculo não é um conjunto de imagens, mas uma relação social entre pessoas, mediada por imagens*”. E o que fazem as redes sociais virtuais

dos dias de hoje com tamanha troca de imagens? Seria este um retrato possível do modo como também são utilizadas. A sociedade do espetáculo revela, portanto, novos modos de ser do homem na contemporaneidade, e no cenário das redes sociais, o relato autobiográfico se mostra como modo de expressão destes modos de ser, na forma de publicações e compartilhamento de conteúdo pessoal (Souza, 2011).

A exposição da vida privada pode apresentar várias facetas significativas na vida contemporânea. Como meio de afirmação do sujeito pelo olhar do outro, por exemplo, a confissão tornada pública atuaria, ambigualmente, como um gesto possível de realização pessoal e forma de recalque de situações de extrema solidão, além de poder estar manifestando uma busca por identificação e pertencimento a um grupo (Souza, 2011).

A sensação de pertencimento é algo importante ao ser humano. O que é possível vislumbrar através das movimentações dos usuários nas redes sociais é a grande necessidade de ser percebido, ser valorizado e reconhecido, por curtidas e compartilhamento de seu conteúdo, levando muitos a perder de vista os limites, seja de bom senso, ou mesmo de segurança pessoal, ao expor detalhes de sua rotina. Esta compreensão dialoga com Han (2022) quando fala que o uso compulsivo dos *smartphones* retratam um modo de ser do homem da contemporaneidade que clama por atenção.

Seguindo este mesmo raciocínio, Souza (2011) aponta que, para Miguel Maffesoli, no tocante à exposição da vida privada, há uma passagem da atitude narcisista em direção à identificação tribal: “*Nos colocamos em relação, procurando tocar o outro. Não existo mais por mim mesmo, mas por e para o olhar do outro*” (p. 53). E esta ideia se assemelha ao que foi apresentado sobre a compreensão da necessidade e importância do homem de ser visto, ser percebido pelo outro, e seu igual movimento de corresponder aos apelos mundanos. Talvez um exemplo desta questão sejam as publicações deletadas quando não alcançam um fim desejado. Usuários informam que buscam compartilhar conteúdo que cause algum impacto em seus

seguidores, e que quando isso não ocorre, recebendo poucas curtidas e compartilhamentos, muitas vezes preferem deletar tais postagens, após momentos de ansiedade e frustração à espera de que curtam ou compartilhem seus conteúdos (Tokuo, Dutra & Rebouças, 2019).

No dia a dia do homem contemporâneo, o uso excessivo dos *smartphones* somado à exposição desmedida a publicações que retratam existências perfeitas, ideais, livres de tensionamentos, com os múltiplos fatores de nosso tempo, vem desencadeando sofrimento na existência de usuários, sofrimento este, pouco ou raramente publicado nas redes, mas vivenciado de forma intensa, nos bastidores das curtidas, dos compartilhamentos, das postagens, por aqueles mesmos que demonstram nas redes uma vida de realização e sucesso.

As aparências enganam, mas podem facilmente induzir ao erro da comparação. E o excesso de comparação, em tempos de redes sociais, de sociedade positiva e do desempenho, pode ocasionar intenso sofrimento, como já discutido no 1º capítulo. Sobre disso, vivemos uma época marcada por ausências importantes, dentre elas, Han destaca o respeito, devido à aproximação aos detalhes da vida alheia nas mídias digitais. E excesso de proximidade pode levar a uma falta de limites e excessos nas redes sociais, por exemplo.

Além disso, o uso de *smartphones*, de certa forma, fornece acessibilidade e uma ideia, ainda que ilusória, de “controle e segurança” neste mundo inóspito e inseguro, fazendo com que alguns de seus usuários acreditem estar no controle da situação, em uma zona de conforto e segurança do desejado, do igual, do aceito, do mesmo. Dizendo de outra maneira, o dispositivo móvel de comunicação traz esta facilidade que pode se transformar em uma armadilha. De vivermos em uma bolha de segurança, acessando apenas nossas preferências, o que desejamos, sejam jogos, experiências, conteúdos, conversas, pessoas. Sendo, deste modo, mais fácil administrar esse jogo de desejo e poder, excluindo, deletando ou bloqueando o que não nos interessa no virtual. Presencialmente, lidar com tais questões pode se tornar mais complexo, mais desafiador, requerendo disponibilidade e abertura que nem sempre estamos

aptos ou dispostos a co-responder. Paralelamente, o diferente, que foge ao padrão “de como deveria ser”, pode tornar-se marginalizado. Corremos o risco de construir uma bolha de segurança e de semelhantes, onde passamos a habitar.

O uso dos *smartphones* traz consigo possibilidades devido ao acesso rápido à internet que possibilita carregar aplicativos que facilitam a vida, com inteligência artificial, tecnologia que identifica hábitos, desejos e preferências (algoritmos<sup>28</sup>). Os dispositivos móveis trazem a seus usuários conteúdo personalizados, os mantendo em uma zona de “não diferença”. Assim, os usuários se acostumam a lidar com o que lhes interessa e está ao seu alcance, contudo, passam a habitar um espaço com “relações livres de atrito” e a “evitação de contatos difíceis” (Turkle, 2015). Seria o que Han (2015) nomeia de eliminação da alteridade.

Neste território híbrido, meio presencial, meio digitalizado, há muitas solicitações, que cada pessoa irá buscar atender conforme o que lhe é possível. E talvez umas das questões seja que, para atender a tudo que lhe for solicitado por este aparelho, algo precisará ficar em segundo plano. O que seria esse “algo” que ficaria em segundo plano? Sem respostas prontas, o que sabemos é que cada *ser-aí*, em sua própria experiência; em sua existência, saberá dizer o que lhe falta ou excede, o que será ou não escolhido e o que, de fato está em jogo com estas possibilidades que se desvelam, em seu existir.

E pensando nas possibilidades existenciais em tempos da presença massiva da tecnologia e da pandemia, compartilho a seguir algumas questões e afetações a esse respeito. Sigamos.

Desde o final de 2019, o mundo vive uma pandemia permeada por uma crise humanitária e política, sem igual. Alguns países, como o Brasil, infelizmente vêm sofrendo este duro impacto, de forma mais sofrida, intensa, desorganizada, caótica. E enquanto seres lançados

---

<sup>28</sup> Conjunto das regras e procedimentos lógicos perfeitamente definidos que levam à solução de um problema em um número finito de etapas.

neste mundo, com modos de ser únicos, caracterizados por sermos-com-os-outros-no-mundo, não há como nos apartamos do mundo, porque simplesmente coexistimos. Mas, mesmo coexistindo, o aspecto de mobilidade, interação e vida social foram modificados a partir da pandemia, quando veio a necessidade do distanciamento e do isolamento social, e acabamos sendo impossibilitados de fazer coisas que rotineiramente fazíamos.

Embora a liberdade continuasse existindo, em seu sentido original, na questão do livre arbítrio, diante das possíveis consequências de sair do isolamento, não havia outras opções, além de se isolar como forma de proteção de si e de sua família. E assim, entram em cena os meios de comunicação que, muitos, voltados para fins comerciais, buscando nos entreter, nos distrair da dor, do óbvio, da finitude.

O grande mercado vende artefatos e dispositivos que faz com que o homem acredite, dentre outras coisas, que: não está sozinho, que está no controle, que pode fazer o que quiser, que pode ter tudo o que desejar. Como? Com artifícios que o levam justamente para o oposto: para a vida, para as infinitas possibilidades, para a alegria, a distração, a diversão, grupos.

Os artifícios da técnica moderna nos ajudam a negar, inclusive, outra verdade: a solidão inerente à existência humana. Mas vale lembrar o outro lado da moeda, igualmente importante. Esses mesmos recursos que anestesiavam, que nos distraem, na pandemia, foram pontes ao encontro. Nos convocaram à presença, ao estar junto ao outro, quando nada mais se fazia alternativa, quando nos víamos ilhados.

No período pré-pandemia, a digitalização das relações já demonstrava algumas consequências: o desinteresse pela presença do outro, física e material, e, como um efeito secundário, apatia e indiferença ao sofrimento do outro.

O virtual já se fazia presente de forma massiva e frequente no cotidiano. Muitas publicações científicas se dedicavam a investigar sobre as interferências do uso do *smartphone* na vida cotidiana, o uso excessivo, a dependência da tecnologia, e, sobretudo, os impactos em

nossa cotidianidade de tal digitalização.

Embora não fosse a realidade de todas as famílias, passou a ser um fenômeno comum, em reuniões familiares, seus membros trocaram informações entre si, através dos dispositivos, não pessoalmente, mesmo que todos estivessem naquele mesmo momento sob o mesmo teto, separados apenas por poucas paredes ou portas.

Da mesma forma, não raramente, em situações de lazer em família, passou a ser possível se observar pais, entretidos com telas, enquanto crianças buscavam atenção ou se distraíam, elas mesmas, com suas próprias telas<sup>29</sup>. Amigos, em reuniões ou situações do cotidiano, passaram a ser vistos em muitas situações do dia a dia, trocando mensagens de texto com amigos que estavam ao seu lado, na escola, no recreio, no metrô.

Como um efeito em cascata silencioso, como o uso em excesso dos *smartphones* estava afetando o calor dos encontros pessoais? A troca de olhares? O contato físico? A disponibilidade de escuta ao outro? A empatia?

Com a facilidade de editar e deletar o indesejável, como tais recursos já afetavam nossos modos de ser? E o calor humano, nossa própria humanidade, como se viam afetadas? Estaríamos nos distanciando de nossos semelhantes, cedendo espaços em nossas existências para a interação com um dispositivo técnico, frio, que já naquela época anterior à pandemia parecia, para alguns, até ter se tornado a extensão do próprio corpo?

Diante disso, caminhos alternativos para essa “dependência”; desse uso “massivo” dos *smartphones* começaram a ser propostos.

A ciência aponta o vício em internet e em celular como algo a ser exaustivamente investigado. Chegou-se à nomofobia ou o medo de ficar sem o celular, e todos passaram, então, a olhar com maior cautela para os modos de utilização do celular.

---

<sup>29</sup> Para ler mais a respeito, vide Ceranoglu (2018); McDaniel & Radesky (2018).

Grupos de autoajuda, em países como Estados Unidos e Japão, são criados para ajudar pessoas a se “desintoxicarem” do vício ao celular. Aqui no Brasil também. Mesmo assim, seguimos em um ritmo frenético de incorporação do virtual ao cotidiano. Até que... chegou a pandemia e algo aconteceu.

Todos ao redor do mundo fomos tolhidos em nossa liberdade de ir e vir. Abrupta e inesperadamente, muitos sem conseguir acreditar no que estava acontecendo diante de seus olhos, diante dos noticiários do dia. Como se tudo aquilo fosse um pesadelo semelhante aos filmes de ficção científica. Gostaríamos de acordar daquele pesadelo. Mas não era um pesadelo. Era real.

Fomos impedidos de encontrar fisicamente aqueles mesmos que estávamos acostumados a, ocasionalmente, ignorar quando estávamos distraídos, devido ao uso dos *smartphones*. Filhos ignoravam a presença de seus pais, e vice-versa, alunos, de professores, e vice-versa, netos, seus avós, seus amigos, e assim por diante. E aquela presença certa, rotineira e silenciosamente ignorada, se transformou em falta, em não poder, não mais.

O que antes, por tanto tempo, estivera facilmente à mão, disponível, com a pandemia, tornou-se totalmente indisponível, ao menos presencialmente. E isso chocou, frustrou, angustiou, desalojou. Todo aquele festival de apelos e comerciais alegres, oferecendo recursos de distração e descontração ao homem, aonde poderia refugiar-se como sempre o fez, do que vivia à espreita (a angústia e a ideia da finitude), lugares como shoppings, circos, boates, bares, restaurantes, eventos, festividades familiares, praia, de repente emudeceram, tornaram-se inacessíveis, uma negativa em ‘alto e bom som’, e uma falta gritante.

Vivemos todos, naquele primeiro ano de pandemia, um longo período de ruas vazias e silenciosas, comércios e escolas fechados. Na rádio, poucas propagandas. Eventos sociais e religiosos cancelados. Eram tempos de profunda incerteza. De medo. A ciência, as equipes de saúde corriam contra o tempo, buscando soluções, buscando amparar, sem ao menos eles

mesmos terem aonde se amparar. Tempos de desespero para muitos, e de silêncio para tantos de nós. Um silêncio necessário, gritante, arrebatador e doloroso...

Silêncio pelas centenas de milhares de mortes literalmente agonizantes e solitárias. Silêncio ao ver no noticiário o crescente número de mortes, o colapso do sistema de saúde, a falta de cilindros de oxigênio e os campos abertos nos quais eram enterradas milhares de pessoas, cujos rituais de despedidas não puderam acontecer. Silêncio pelas famílias que perderam seus entes queridos sem terem a oportunidade de se despedirem. Silêncio pelo não saber. Era um silêncio triste.

E, de sociais, nos tornamos, obrigatoriamente, a contragosto de muitos, ilhados em nossos próprios casulos, na presença física daqueles com quem talvez não compartilhássemos nada muito profundo, além de superficialidades, mensagens de texto e interações virtuais, sim, nossa própria família. Para muitos, estranhos dentro do próprio lar, pelo simples motivo de até então, não se darem a chance de uma interação mais própria e pessoal, por desculpas como falta de tempo, mas que, poderia estar encobrendo a questão de evitar atritos, evitar trabalho, evitar angústia. Era mais tranquilizante assim.

Manter uma relação, seja ela qual for, dá trabalho. Requer investimento de tempo, dedicação, atenção, amor, e inclui frustração, diálogo e atritos. Eis a beleza do calor do encontro físico. E muitos precisaram permanecer por meses, trancados em suas casas, precisando reaprender a conviver, ou nutrindo o que já havia sido nutrido em tais relações.

De repente, o homem contemporâneo se deparou com o fato de estar limitado no espaço, de ser realmente finito no tempo, devido à ameaça real, e surge a necessidade de se proteger, e ter de lidar com o não saber do amanhã estampado em caixa alta e neon. A cada notícia de morte, no jornal, ou nos grupos de *WhatsApp*, o medo aumentava, a angústia se intensificava, e nos lembrávamos do quanto somos finitos e frágeis.

E, tomados por esta atmosfera de perdas simbólicas e reais, e restrição em um espaço

físico com pessoas com demandas tais como as nossas, junto a este mar de afetações e desassossego, desencadeadas pela experiência única da pandemia, entra em cena o *homeschooling* e o *home office*. Tudo o que era feito fora de casa, vem para dentro de casa, em adição às tarefas domésticas que acabaram se acumulando dia após dia, em uma rotina, de certa forma, atemporal, sem previsão de terminar, como em um verdadeiro *looping*. Os dias se repetindo de novo, de novo e de novo.

Neste cenário, o uso dos *smartphones* aumenta vertiginosamente<sup>30</sup>, bem como a aquisição de tablets e notebooks. As pessoas precisam se comunicar, estudar, trabalhar, interagir e se entreter. Tentar manter uma rotina mínima. Tentar tirar o foco. Tentar não pensar. Tentar seguir. Para aqueles que já usavam de forma excessiva seu *smartphone*, houve uma sobrecarga, tendo em vista o acúmulo de atividades via tela tamanha, que estudos apontam para um movimento contrário: a repulsa. E para alguns outros, houve o aumento da necessidade de estar perto do *smartphone*, por significar, um porto seguro, o “controlável” para alguns; o único meio de acesso ao mundo lá fora, aos entes queridos.

Alguns dados nos deixam a refletir um pouco mais sobre este horizonte. De acordo com Cleofas e Rocha (2021), estudos recentes a respeito dos impactos da pandemia no mundo sugerem o aumento de estados de sofrimento psíquico entre estudantes, como ansiedade, depressão e ideação suicida, dentre outros durante esta pandemia (Cao et al., 2020; Islam et al., 2020; Lasheras et al., 2020; Olaimat et al., 2020; Rogowska et al., 2020; Tasnim et al., 2020). Outros estudos indicam dados alarmantes sobre a saúde mental de estudantes devido à pandemia. O isolamento social e a necessidade de que os estudos fossem continuados via Educação à Distância (EAD) trouxe aspectos positivos (Beng et al., 2020), mas trouxe uma

---

<sup>30</sup> Esta notícia indica que em 2021, os brasileiros utilizaram mais de 5h por dia no celular: (disponível em: <https://www.poder360.com.br/brasil/brasileiros-usaram-o-celular-mais-de-5-horas-por-dia-em-2021/#:~:text=Associados%20aos%20h%C3%A1bitos%20da%20pandemia,em%20dispositivos%20m%C3%B3veis%20em%202021> acessado em 29-08/2022).

carga, um sofrimento por parte da população que não tinha e continua a não ter acesso aos recursos necessários para estudar de forma remota. A falta de dispositivos e de conectividade vem sendo associada ao aumento do estresse em alunos (Baticulon et al. 2021).

Neste cenário da pandemia, o sofrimento na existência do *Dasein* se apresenta de modos diversos, nesta teia de relações mediadas pelos *smartphones*. Se, no horizonte histórico aqui delineado, o uso da tecnologia oferece facilidades e “atalhos” para cada qual lidar com o “fardo” de sua própria existência, pode trazer um alto custo à existência do *ser-aí*. E para nos aproximarmos deste “alto custo”, apresentaremos o aprisionamento do *ser-aí* à técnica.

#### 4. Aprisionamento do *ser-aí* à técnica

Ao sairmos ou chegarmos em algum lugar, talvez um dos primeiros pensamentos que nos vêm seja: “*Cadê meu celular?*”. Quantas vezes não ouvimos ou reproduzimos esta frase em um dia? E mais. Você saberia dizer quantas vezes ao dia toca seu *smartphone*? A empresa Dscout, em 2016, realizou pesquisa e constatou que uma pessoa encostava, em média, 2.617 vezes por dia (*Putting a Finger on Our Phone Obsession (dscout.com)*) no seu *smartphone*. Será que esse número mudou de 2016 para hoje?

Observe o mundo ao redor. No trânsito, nas ruas, nos estabelecimentos, no avião, na espera do médico, no elevador, no trabalho, no restaurante, nas reuniões em família, em casa. Seja onde estiver neste exato momento, possivelmente, se não estiver sozinho (a), você verá alguém com os olhos voltados para a tela e dedos deslizando sobre esta mesma tela. E se dermos um “zoom” nesta experiência tão cotidiana? Como ela se desvelaria?

Olhe, pegue, desbloqueie, toque, deslize, selecione, acesse, digite, copie, cole, navegue, curta, compartilhe, grave, print, edite, delete, envie, compre, jogue, pesquise, assista, pause, retome, converse, atenda, fale, desligue, bloqueie, silencie. Eis algumas das ações que repetimos inúmeras vezes, a cada vez que utilizamos nossos dispositivos móveis de comunicação, sem, na maioria das vezes, nos darmos conta.

O *smartphone* se faz tão silenciosamente presente em nosso dia a dia, que acaba por tornar-se inegociável sua presença para muitos usuários, podendo ser considerado extensão de nossos sentidos: visão, audição e movimento. McLuhan (1999/ 1964) esclarece: “*Nossas tecnologias mecânicas de extensão e separação das funções de nossos seres físicos nos têm levado próximos a um estado de desintegração, fazendo com que percamos o contato conosco mesmos*” (p.128). Esta afirmação indica o papel dos *smartphones* neste cenário, o que é

fantástico, mas também assustador, já que um único aparelho pode fazer tanto em segundos.

Segundo Lachmann, Sindermann, Saiysla, Luo, Mechers et al. (2018), o uso do *smartphone* é traz impactos importantes no comportamento humano, tendo em vista suas características peculiares: ser pequeno o suficiente para acompanhar o usuário em quase todas as situações, oferecer grande variedade de funções e ter um layout amigável (Poushter, 2016; Wang et. Al., 2016. Com tais características, este recurso pode se integrar de forma fácil e conveniente à vida diária de seus usuários, e então, tal proximidade e conveniência podem aumentar o risco do uso excessivo e de comportamentos de dependência (Lee et al., 2014; Duke e Montag, 2017; Jo et al., 2018).

Heidegger (1993/ 1927) nos lembra que sendo o *Dasein* abertura, buscamos corresponder às solicitações do mundo, a partir de nossas possibilidades existenciais. Sendo abertura ao mundo e estando a todo o momento sendo solicitado, seja no mundo presencial ou virtual, tendemos na cotidianidade ao pensamento imediato, que calcula, que racionaliza, que atende às convocações, sem na maioria das vezes refletir, meditar a respeito dos sentidos e consequências, não apenas da solicitação, mas também de como co-respondemos a ela.

E assim, presos ao cálculo, modo de pensamento cotidiano do *ser-aí*, somos absorvidos pelos recursos da técnica moderna. O aprisionamento do *ser-aí* vai, então, silenciosamente se dando em nossas rotinas diárias, quando pouco questionamos a esse respeito, por se tratar, justamente, de comportamentos normativos e até mesmo desejados por muitos: estar por dentro, fazer parte de um grupo, ser visto e considerado existente neste universo virtual.

É importante considerarmos o aspecto multifacetado do que consideramos aprisionamento do *ser-aí* à técnica. Não deve ser compreendido como um conceito fixo ou mesmo encapsulado. É um modo de ser do *Dasein*. Sendo um modo de ser, se revela em sua cotidianidade mediana, e pode se expressar por diferentes modos. Medo, ansiedade de ficar

sem o celular, checar várias vezes o celular, sair sem o celular ou sofrer com ansiedade quando o sinal de wi-fi apresenta falha/ instabilidade/ ou desaparece. Inúmeras situações podem gerar desconforto ou sofrimento, quando se trata do uso do *smartphone*.

O termo “aprisionamento” está sendo entendido neste estudo como: “*Ação ou efeito de aprisionar; ação de capturar ou colocar em cárcere; prisão*”<sup>31</sup>. E o propósito de sua utilização consiste em um clamor para podermos descortinar o véu sobre o sofrimento devido ao uso dos *smartphones*, que vem atravessando nosso horizonte histórico e falar sobre o aprisionamento do *ser-aí* à técnica, para além de nomenclaturas pré-estabelecidas.

A presença dos dispositivos móveis de comunicação nos apresenta “um mundo sem fronteiras”, aonde tudo, ou quase tudo “podemos”. Esta noção de “poder” nos remete à questão da liberdade. O uso dos *smartphones* de certa forma nos dá certa ideia de liberdade: para ir e vir, para fazer inúmeras atividades, para nos apresentarmos do modo como desejamos ao mundo, para falar do modo como nos sentimos mais à vontade com os outros. Mas esta relação *ser-no-mundo-com-o-smartphone* traz paradoxos. Enquanto nos promete liberdade com seu uso, traz o risco de nos aprisionarmos nesta relação, nos tornando cada vez mais dependentes dos resultados que ele (o aparelho) nos traz. Para Han (2022), existe, na atualidade, um uso compulsivo dos dispositivos móveis (artefatos da técnica moderna), que está sendo por nós considerado, neste estudo, como uma forma de aprisionamento, de muitos de seus usuários (não todos). E qual a sensação de estar preso a? Aprisionado a alguma coisa?

O aprisionamento no contexto deste estudo busca sinalizar uma relação que traz consigo algum tipo de sofrimento, na qual, quem sofre, nem sempre se dá conta do seu próprio sofrer (como os interessados em participar que declinaram devido à palavra sofrimento, no objetivo do estudo), e quando percebe, por vezes não consegue ver saída para o mesmo.

No caso do uso em demasia dos celulares, podemos pensar que, com a promessa de

---

<sup>31</sup> Dicionário Online de Língua Portuguesa (2021).

conexões sem fronteiras, de maior liberdade para experimentar o mundo e suas possibilidades, podemos facilmente nos aprisionar, nos condicionar ao seu uso, sem pensar ou pesar sobre as implicações do uso irrefletido, em excesso.

O aprisionamento do *ser-aí* à técnica pode ser compreendido, assim, como um sentir-se preso a uma máquina que não pode co-responder aos sentidos da existência. Esta máquina-celular/ *smartphone*, regida por uma inteligência artificial (os algoritmos), nos oferta tecnologia de ponta, contudo, apenas calcula, prevê, resolve coisas do âmbito ôntico, das coisas simplesmente dadas, mas deixa à margem a existência própria, cheia de apelos e sentidos.

Parece-nos que com a utilização massiva das tecnologias de comunicação na vida diária do homem contemporâneo, o que era inóspito, vem se tornando ainda mais inóspito. A dificuldade do ser humano em lidar com a solidão<sup>32</sup>, a que tantos filósofos se remetem, sendo originária ao homem, poderia estar relacionada ao excesso de uso da tecnologia, nessa época da técnica? Talvez. O que observamos é que a presença de um *ser-aí* pode ser substituída facilmente pela distração com entes simplesmente dados: aplicativos, inteligência artificial, jogos, avatares, redes sociais, tudo concentrado neste único aparelho, o celular inteligente. É preciso, portanto, ponderar sobre os excessos.

A questão da liberdade neste estudo pode nos ajudar a dialogar a respeito do fenômeno do aprisionamento do *ser-aí* à técnica. Neste sentido, a liberdade está sendo pensada a partir do olhar da fenomenologia hermenêutica, e compreendida como possibilidade existencial do *Dasein*. Originariamente somos indeterminados, porém, herdamos determinações sedimentadas de mundo, advindas da cultura, do horizonte histórico, e cabe a cada um fazer suas escolhas e lidar com o peso das mesmas.

---

<sup>32</sup> Bian, M., & Leung, L. (2015).

Estamos fadados a escolher, ainda que a escolha seja não escolher. Sempre teremos que escolher, e assim, (nos) ganhar ou (nos) perder. A liberdade seria, segundo Pó (2015) um:

(...) lançar nos ombros do ser humano a carga do *Dasein* que é o seu fardo mais próprio. O *Dasein* não é algo que possamos transportar - como transportamos um saco de compras - é antes algo que devemos assumir expressamente como nosso. Temos que dar voz [*Wort*] a esta tonalidade afetiva a fim de nos apropriarmos do nosso ser em propriedade (p. 118).

Isto é, a apropriação de nosso ser mais próprio é a expressão da liberdade sob esse olhar da fenomenologia hermenêutica:

(...) a autenticidade caracteriza-se por uma temporalização distinta, uma temporalização em que o ser humano se centra no seu ser-para-a-morte concentrando-se no seu poder-ser-total e escolhendo no presente as possibilidades que farão com que venha a ser este ou aquele tipo de pessoa. Nesta perspectiva, o que conta não são os meios-fins que nos vão sendo continuamente impostos do exterior, mas sim o fim último que é o si-mesmo tomado em propriedade, quer dizer, lucidamente assumindo a sua liberdade e escolhendo o seu vir-a-ser enquanto projeto da sua responsabilidade. Esta é uma relação «saudável» com a temporalidade que somos porque a assumimos como tal e, conseqüentemente, gerimos e controlamos o tempo cronológico de acordo com o nosso projeto existencial, ao invés de nos deixarmos controlar pelas exigências de um tempo imposto pela impessoalidade da organização social. Contudo, perseverar na temporalidade autêntica pode ser uma tarefa difícil, pois o ser humano não está habituado a conceber a sua vida como um projeto existencial nem como temporalidade própria e por isso enreda-se facilmente num fazer-tempo inautêntico (Pó, 2015, p. 281).

Este fazer-tempo inautêntico nos indica um existencial, um modo de abertura do *Dasein*, para além de uma característica de um tempo específico, embora por vezes possamos

cair nas armadilhas deste modo de pensar, nos equivocando. De fato, o que ocorre é que em nosso ser-em-mundo, em nossos modos de correspondência a esse mundo, o impessoal nos convida a nos perdermos, nos abandonarmos (no sentido de nos deixarmos reger pelo movimento normatizante da “maioria”), nos superficializamos, nos movimentando como a maioria o faz. Regidos pelo impessoal (*Das Man*), seguimos no dia-a-dia. Eis algumas formas de aprisionamentos cotidianos: modos de ser regidos pela impessoalidade, contra os quais o *Dasein* por vezes não consegue lutar, e dos quais, nem sempre consegue sair.

Pode ser tranquilizador e reconfortante seguir determinações do impessoal, sem nos aproximarmos do peso que pode ser assumir a responsabilidade de um fazer-tempo autêntico. A liberdade aqui significa fazer escolhas e assumir os débitos que virão devido às escolhas dos nossos projetos existenciais mais próprios, e assumir, obviamente, o peso de nossa existência e de tais escolhas, em uma relação serena, ainda que nos remeta, como diz Sá (2011), à condição privilegiada da angústia reveladora.

Segundo Turkle (2011), o caos das conversas face-à-face, imprevisíveis, mas cheias de afetação e espontaneidade está cedendo lugar aos encontros previamente marcados, planejados, controlados. As conversas pelos aplicativos de comunicação ocuparam o espaço das conversas pelo telefone.

Agora, com os dispositivos de comunicação, se tem em mãos um instrumento que oferece a possibilidade de: planejar o que será dito, gravar em áudio/ vídeo, deletar caso não saia do modo como seu utilizador deseja, e há os *emoticons*<sup>33</sup> para a expressão das emoções.

São recursos práticos? Sim. Auxiliam na correria do dia-a-dia? Sim. Mas o uso em excesso precisa ser ponderado. Precisamos pensar aonde iremos chegar com tais modos de utilização. Eis um convite à meditação, tendo em vista serem várias as possibilidades de

---

<sup>33</sup> Emoticon é a junção das palavras inglesas emotion (emoção) e icon (ícone). Consiste em símbolos tipográficos usados em conjunto para formar figuras que ajudem a simular emoções humanas, como a tristeza ou a alegria, por exemplo (Disponível em: Emojis e Emoticons: lista com os significados de cada um 🤔❤️👍🙄😄 - Significados, acessado em 04-12-22).

aprisionamento no tocante ao uso do *smartphone*.

Um dia desses, em um aplicativo de compras online, visualizei um produto recorde de vendas em determinado período e me choquei. Era uma cadeira de repouso para bebês de até 6 meses, com vários recursos e “estímulos” sensório motores, que segundo a propaganda, favoreceriam o desenvolvimento do bebê com um grande diferencial: um porta celulares/ tablet, logo acima da cadeira, milimetricamente posicionado para ser colocado e entreter a criança por horas.

Fantástico! Alguns podem pensar, mas esta “terceirização” da acolhida do bebê para uma máquina, que como veremos ao longo das narrativas de nossas colaboradoras, apenas calculam, preveem e respondem aos apelos da existência de forma objetiva e fria, é bastante preocupante. Ora, se o bebê aprende a respeito de si mesmo, das pessoas e do mundo ao seu entorno através da interação imprecisa, calorosa, por vezes caótica, na relação com seus cuidadores, como irá se desenvolver deste modo, sendo parcialmente entregue aos cuidados de uma “máquina” e o que esperar deste ser, quando crescer?

Heidegger (1993/ 1927) nos fala do caráter de abertura e cuidado do *Dasein*. Mas se pensarmos neste cenário em que máquinas são inseridas desde cedo na acolhida e no cuidado de seres ainda tão pequenos, o que será de nosso futuro já que somos-com-o-outro-no-mundo? Quais modos de cuidado se farão mais presentes e os impactos disso a longo prazo e para a subsistência de nosso planeta?

Continuará sendo habitável, por seres humanos criados, acolhidos, amparados em suas necessidades existenciais, por máquinas? A existência deste recurso nos cuidados de um bebê nos dão alguns indícios da relação que o homem vem estabelecendo com a técnica moderna, a qual, Heidegger (1958) sinaliza como uma armadilha que pode colocar em risco o *Dasein* e nossa própria subsistência.

Nosso caráter de *poder-ser-mais-próprio* está sempre em jogo, e com os aparatos da

tecnologia de informação e comunicação, como se desvela este risco? Havendo um campo favorável a nos mantermos em uma superficialidade docilizante e confortável, poderíamos por vezes estar nos anestesiando e mantendo certa distância de nós mesmos?

Além disso, se desvela como um risco ao *ser-no-mundo-com-os-outros* no sentido de restringir, cada vez mais, através de seus atalhos e recursos comunicacionais, possibilidades de encontro com o outro, no sentido genuíno de um encontro em que me afeto e sou afetado, empobrecendo a abertura de mundo, o olhar para o mundo, quando, através dos aplicativos disponíveis à mão, posso controlar e gerir o que me convém, encontrando e interagindo, por exemplo, apenas com iguais, relações estas mantidas em uma bolha virtual. Novamente, a reflexão é clara. Não estamos generalizando. Estamos apenas provocando, convocando nosso caro leitor, a refletir. Talvez ponderar, indicando como possível, esse risco.

Uma questão que se revela aqui: sabendo da possibilidade de sempre haver um risco em qualquer relação que o *Dasein* estabeleça com outro *Dasein* ou com um ente simplesmente dado, em sua cotidianidade, como é o *smartphone*, o mal estaria neste recurso da técnica moderna, o celular, ou no modo como nos relacionamos com ela? Sigamos na busca de amadurecer esta reflexão.

Neste contexto de previsibilidade e controle, o diferente poderia estar sendo silenciado? Tal questão foi discutida tanto por Heidegger (1993/ 1927) no quarto capítulo de *Ser e Tempo*, em que discorre acerca do mundo social do *Dasein*, e fala do “todos nós”, o modo impessoal de ser na cotidianidade mediana, a respeito do qual nos debruçamos no capítulo anterior (capítulo 3) desta tese, quanto por Han (2015), quando menciona o fim da alteridade no mundo atual, em que há uma reprodutibilidade em massa do mesmo, sendo excluído o que for diferente.

E assim, como consequência, nos vemos diante da possibilidade de estarmos (aqui também me incluo) construindo, ainda que gradativamente, uma sociedade que, em seus bastidores (porque nas publicações isso tudo parecerá uma grande falácia, devido ao impessoal,

no qual paira o slogan da sociedade positiva, produtiva), apresenta uma “visão pobre de mundo” (Han, 2022), com seres cada vez mais isolados e menos disponíveis ao encontro (embora participando de diversas redes sociais virtuais), e narcísicos, como alerta Han (2022), em uma atmosfera de aridez e inospitalidade em termos de afetividade, sensibilidade, senso de comunidade e respeito à diversidade e aos limites.

Sobre isso, Han (2018) indica, em sua obra “No enxame: perspectivas do digital”, que estamos vivendo em uma sociedade que parece de limites. De fato, os limites existem, mas parece estar faltando em muitos, a sensibilidade para respeitá-los. Han (2018) fala sobre o mundo digital e o desrespeito que marca este tempo, e talvez até, da indiferença em alguns casos. A indiferença, um modo deficiente de cuidado, pode ser reflexo de uma sociedade que padece. Padece de diferentes formas. E os que habitam esta sociedade podem trazer consigo modos deficientes de cuidado, tais como apatia, indiferença, violência, negligência.

A partir destas considerações, entendemos que o uso excessivo dos *smartphones* pode ser compreendido, em algumas circunstâncias específicas, também como um modo de privação da liberdade do *Dasein*. Brito, Azevedo e de Oliveira (2015) comentam sobre:

(...) um fenômeno de privação do caráter básico de abertura do *Dasein*, das suas possibilidades de ser, e o corporar como existencial que expressa esse caráter de abertura do *Dasein* em relação ao mundo por intermédio do corpo, vislumbra-se um caminho para se pensar o fenômeno da somatização a partir da ontologia heideggeriana. Torna-se possível conceber a somatização, então, como um adoecimento que se mostra através de um corporar (sintoma) e que indica que o *Dasein* encontra-se em condição de privação, restritiva de seu poder-ser. Assim sendo, é na abertura do ser, por intermédio de um dizer silencioso do corpo, que o *Dasein* mostra-se de modo privado, evidenciando a falta do exercício da sua condição ontológica de ser sempre um ser de possibilidades (p. 217).

Neste sentido, podemos pensar o aprisionamento do ser como uma forma de adoecimento, no sentido do padecimento do ser, em sua totalidade. Pode significar um adoecer, revelado de diferentes formas, a depender da singularidade de cada usuário, mas que, outrora a ciência clássica já nos disponibilizou “explicações” com nomenclaturas objetivas, tais como nomofobia, FoMO, uso problemático da internet, dependência digital, transtornos de ansiedade, dentre tantos outros apresentados no levantamento da bibliografia sobre o tema, mas que falam de um sofrimento intenso que atravessa a existência do *Dasein*.

A esse respeito, quando experiências desalojadoras em decorrência do uso do *smartphone* alcançam maior importância em nosso dia-a-dia, interferindo na vida cotidiana, no desempenho de atividades da rotina, na relação com família, amigos, no sono, e na relação com nós mesmos, ocasionando algum tipo de sofrimento em nossa existência, como os já listados anteriormente, seja por sentimentos de tristeza, solidão, angústia, ansiedade, raiva, frustração, até mesmo ideação suicida, dentre outros, podemos pensar que algo nesta relação não está bem.

Seja o que não estiver bem, precisa receber algum cuidado específico. No caso do uso do *smartphone*, talvez uma pausa na frequência do uso para se meditar a respeito dos sentidos do uso e seus impactos com o excesso de conexão, ou na busca por profissionais especializados (psicólogo, psiquiatra) para auxiliar neste cuidado. Como ressalta Feijoo (2019):

(...) é justamente querer sair da dor, da finitude, do incontrolável e não poder sair dessas situações pelas suas próprias forças que se constitui em sofrimento (p.31).

O sofrimento denunciado pelo aprisionamento do *ser-aí* à técnica é compreendido, portanto, tanto como um modo genuíno de expressão do *ser-aí*, lançado neste mundo, mas que atravessa a existência humana. É um sofrimento do qual o *ser-aí* se vê sem conseguir escapar. A mesma autora (Feijoo, 2019), inspirada nas ideias de Fogel, esclarece:

A dor é inerente à existência humana em todos os tempos, assim como em todas as

suas etapas de vida. Há a dor física, como também outros sofrimentos relativos às perdas e às separações. Há a dor das obrigações e aprisionamentos cotidianos, o sofrimento das tentativas de conquistas que não se realizaram (...) Sofrimento pelo fato de estarmos atravessando momentos infortúnios pelos quais consideramos que não deveríamos passar. Sofrimento é a doença do querer o que não se pode conquistar pela vontade (pp. 26-27).

No cenário deste estudo, compreendemos que o aprisionamento do *ser-aí* à técnica apresenta diferentes nuances, a partir de diferentes contextos. Seu entendimento transcende a atribuição de nomenclaturas prontas e não apenas pode ser considerado uma dor, por ser um aprisionamento cotidiano do *Dasein*, que fala de seu modo impessoal de ser, como também um sofrimento que acomete alguns de seus usuários, no sentido de que, como veremos na compreensão das narrativas, muitos se veem diante de um conflito, entre deixar de utilizar ou seguir sofrendo com tal aprisionamento, sem conseguir se ver livre de tal situação.

Diante disso, surge um questionamento. Será que este modo de relação com a técnica é característica do homem atual? É recente? Desde quando o homem costuma se relacionar com as coisas/ entes simplesmente dados que estão à sua mão de uma forma, por vezes, desmedida?

Um breve levantamento histórico a respeito dos modos de uso de dispositivos à mão, observa-se que não é de hoje que o homem tende a apegar-se a objetos, como os *smartphones*. O ver-se absorvido por algo faz parte do modo de ser cotidiano do *Dasein*. Para McLuhan (1972), sempre houve na história do homem um “encantamento” por recursos técnicos que facilitam a vida humana em algum aspecto. Tais recursos passaram a ser vistos e sentidos como verdadeiras extensões do corpo humano, a exemplo: a TV, uma extensão da visão, o rádio, uma extensão da audição, a roda, como extensão das pernas.

Bordenave (1982) nos relembra este aspecto de nossa existência “*Na hora da novela,*

*as pessoas se “incomunicam” entre si para comunicar-se com a fantasia. A TV já foi chamada de “magia a domicílio”, por seu poder de transportar as pessoas a outros mundos onde a rotina e o cansaço cedem lugar à aventura e à emoção” (p.16).*

A partir das ideias de Bordenave (1982) nos sentimos convocadas a repensar sobre o que mudou, no cenário em que estamos, em que a TV e outros meios comunicacionais veem sendo, na maioria, substituídos pelos *smartphones*. Um cenário em que as pessoas em encontros sociais, organizacionais e não só familiares, se “incomunicam”, utilizando suas palavras, para se lançarem em um mundo incrível, de infinitas possibilidades, em que se pode fazer e viver mais, fazendo e gastando menos. Se economiza tempo, se aproxima ao máximo dos conteúdos, pessoas e objetos de desejo, por um preço a ser ponderado, a presença física de quem ou o que estiver ao seu redor. Segundo Bordenave (1982):

A comunicação confunde-se, assim, com a própria vida. Temos tanta consciência de que comunicamos como de que respiramos ou andamos. Somente percebemos a sua essencial importância quando, por um acidente ou uma doença, perdemos a capacidade de nos comunicar. Pessoas que foram impedidas de se comunicarem durante longos períodos, enlouqueceram ou ficaram perto da loucura. A comunicação é uma necessidade básica da pessoa humana, do homem social (p.19).

Naquela época, Bordenave (1982) fazia referência à importância da comunicação ao homem, e dos imensuráveis impactos, quando privados de estabelecermos uma comunicação com o outro. Aqui ele se referia ao isolamento total, diferindo do contexto desta pesquisa, em que refletimos sobre o sofrimento devido ao uso desse aparelho, de diferentes modos.

A obra de Bordenave (1982) nos aproxima de experiências de sofrimento humano a partir do uso de objetos que costumavam se utilizar em sua cotidianidade, como os livros e jornais. O autor relata que estudos realizados em épocas de greve dos jornais revelaram como

se sentiam os leitores diante desta “privação”, com sentimentos de privação e sentimento de frustração, devido à falta da leitura diária. Do mesmo modo, este autor apresenta como a televisão, as telenovelas trazem impactos na existência de seus telespectadores, sendo algumas “positivas” e outras “negativas”, o que conduz a reflexão de que os meios:

(...) desempenham certas funções importantes na vida das pessoas. No caso do jornal, além das funções de tipo “racional”, como a provisão de informação (notícias, anúncios, etc.), o jornal satisfaz necessidades “não racionais”, como o fornecimento de contatos sociais e, indiretamente, de prestígio social. A estas funções agrega-se uma de proporcionar “segurança” aos leitores num mundo sempre perturbado, e uma função “ritualista” ou quase compulsiva para as pessoas que leem o jornal sempre na mesma hora, no mesmo lugar e na mesma sequência (Bordenave, pp. 19-20).

Em outras passagens, Bordenave (1982) comenta que meios de comunicação como o rádio: *“mostraram desempenhar ainda o papel de “companhia”, particularmente para pessoas solitárias”* (p.20). Além disso, o rádio e a TV já naquela época cumpriam a função social de “escape”:

(...) oferecendo uma compensação relaxante para o crescente “stress” da vida moderna. As revistas populares cumprem (...) a mesma função, especialmente as que contêm romances e fotonovelas (...). As telenovelas, aliás, são formas de comunicação com um complexo papel social. Para alguns, elas constituem oportunidades de catarse emocional, isto é, uma ocasião para experimentar surpresas, alegrias, sofrimento e até para dar vazão a sentimentos agressivos. A identificação do ouvinte com os personagens e suas alegrias e sofrimentos parece produzir uma sensação positiva, já que significa compartilhar os próprios problemas com alguém mais importante. O sucesso obtido pelos personagens parece cumprir a função de compensar e aliviar

carências e fracassos dos ouvintes (Bordenave, 1982, pp.20-21).

O cenário apresentado por Bordenave (1982) nos mostra o que Heidegger (1993/ 1927) já falava sobre os modos de ser do *Dasein* na cotidianidade mediana. Não é de agora que nos vemos absorvidos nas relações com entes simplesmente dados, como o celular. Segundo Han (2021), o homem contemporâneo não apenas se comunica de forma compulsiva através do uso dos *smartphones*, como também clama pela atenção do outro, sob uma perspectiva narcisista.

Sendo a técnica um modo de desvelamento da verdade, o que nos parece é que os *smartphones* e seus recursos apenas facilitam o desvelamento do ser. Este “se comunicar de forma compulsiva” e “clamar por atenção” nos remetem ao modo de ser impróprio e ao falatório, típicos de sua cotidianidade mediana. Nós, enquanto existentes neste horizonte histórico, temos apenas novos recursos à mão, disponíveis, que desvelam nossos modos de ser mais próprios, apenas, sendo o aprisionamento do *ser-aí* à técnica, mais um desses modos cotidianos de *ser-no-mundo*.

O uso das mídias digitais retrata tal questão. E também pode aprisionar. Em se tratando das redes sociais virtuais, cada qual pode transformar seu perfil em um grande palco de exibição da sua vida.

Se antes, o ditado “ver para crer” dizia respeito à veracidade das circunstâncias, hoje com o *Instagram* e o *Facebook*, por exemplo, por fotos e vídeos, o público, ao ver, acaba acreditando naquele registro, muitas vezes sem refletir que o conteúdo, editado ou não, reflete apenas um fragmento de todo um universo de possibilidades da existência de quem se expõe. Pode ser verídico ou não.

A exposição a detalhes da vida alheia pode trazer consequências na forma como lidamos com nossa própria realidade (Weaver & Swank, 2019).

A exemplo, como surgiu na narrativa de uma de nossas colaboradoras, quem não está nas redes sociais praticamente não existe. Diante disso, surge a questão: Como pode estar

sendo sentida a possibilidade de se tornar invisível ao outro, nesta era da técnica?

Quantas vezes tomamos conhecimento de situações em que a necessidade de postar conteúdos interessantes e que atinjam elevados números de curtidas e compartilhamentos se sobressaem: seja em catástrofes, acidentes, festividades familiares, reuniões com amigos? Vários caminhos se mostram possíveis para refletirmos sobre tais situações.

Ao primeiro olhar, de modo geral, poderíamos pensar na “ditadura” dos *selfies* ou da testemunha ocular, que registra, que publica, que compartilha conteúdos de impacto em tempo real (como todos o fazem), mas que não oferece ajuda, não se disponibiliza ao outro, não busca mudar o contexto em questão? Apenas filma ou fotografa o momento e compartilha, independentemente de autorização e do que os envolvidos estejam sentindo? Estaria tal comportamento acontecendo em diferentes situações, com diferentes pessoas: acidentes, calamidades, desastres naturais, pessoas em situação de vulnerabilidades, dentre tantas outras circunstâncias, que acabam sendo inconsequentemente registradas e compartilhadas em aplicativos de mensagens, como o *WhatsApp*?

Do mesmo modo, você, leitor, já soube de casos em que pessoas anônimas ou celebridades que, tendo sido fotografadas ou filmadas em situações vulneráveis ou vexatórias, tornam-se memes, guifes que viralizam nas redes sociais e nos aplicativos de mensagens? Sem ter direito a direitos autorais ou mesmo de defesa? O que tais situações estariam nos apontando? O que poderíamos aprender com tais comportamentos?

Estaria normatizado tudo virar conteúdo a ser compartilhado nesta era da técnica, sem filtros, respeito, permissões? Como o sistema, a sociedade responde a tais comportamentos?

Como podemos pensar tal questão? Aonde está a sensibilidade em situações como estas? Ou talvez nossa própria humanidade? Tais situações retratam de uma forma crua uma sociedade marcada por excessos: de individualismo, narcisismo, excesso de imediatismo, excesso de valorização da imagem, e, ausência de limites que nos dizem até onde ir.

Pensemos sobre o recurso SEGUIR (follow) que a maioria das redes sociais possuem. O que ele significa? Qual propósito do mesmo? A priori, ter acesso a atualizações sobre as publicações daquele determinado perfil, de determinada pessoa, certo? Então, a lógica das redes sociais virtuais seria: quanto mais seguidores, mais popular você se torna. Mas, convido o leitor a pensar criticamente sobre isso.

Se nas redes sociais está ok dar FOLLOW (seguir) a qualquer pessoa que apareça como sugestão na sua *timeline*<sup>34</sup>, por quê, na vida presencial, nos incomodamos se percebemos que estamos sendo seguidos por alguém? Qual a diferença? Alguns podem responder: obviamente a segurança, Bianca! Ok. Então se percebemos que estamos sendo seguidos no shopping, supermercado ou nas ruas, nos sentimos ameaçados, por que, de fato, a violência está em todo lugar e não sabemos as intenções de alguém que segue outra pessoa, por quê há tanta exposição nas redes sociais e muitos usuários aceitam ser seguidos por pessoas totalmente desconhecidas, sem questionar ou se incomodar?

À primeira vista, talvez pela questão do que se denomina “engajamento” nas redes. Quanto mais seguidores, maior engajamento você tem. Engajamento significa um público fiel. Isso é relevante principalmente para contas comerciais ou com alguma finalidade lucrativa.

Se observa na atualidade pessoas comuns criarem perfis nas redes sociais buscando alto engajamento (curtidas, compartilhamentos, comentários, seguidores) para alavancarem como *digital influencers*.

Pessoas anônimas se tornam referências nas redes, com um grande número de seguidores, e assim, empresas, de olho nestas celebridades da rede, realizam parcerias pagas, para que tais perfis façam propagandas pagas de produtos e serviços.

O objetivo deste público é aumentar as vendas de tais produtos. Assim, tais perfis

---

<sup>34</sup> Termo refere-se à linha do tempo na qual constam as atividades do usuário das redes sociais.

acabam por associar a exposição da sua vida privada ao consumo de determinados produtos, criando um engajamento por parte de seus seguidores com um potencial elevado de consumo dos produtos que faz propaganda, afinal, os seguidores espelham suas vidas, nos modos como os digital influencers levam suas vidas: rotinas, filosofias de vida, hábitos de consumo. E acessar este grande palco (seu e da vida alheia) ao longo do dia pode trazer impactos. Pode aprisionar.

Aprisionar por ter que publicar para não cair no esquecimento do público. Aprisionar por ter que aguardar o retorno deste mesmo público, em forma de curtidas. O aprisionamento aqui acaba por tornar-se um ciclo que gira em torno do movimento de curtir e ser curtido, seguir e ser seguido, digitar uma mensagem e aguardar resposta imediata, sofrer com críticas ou ausência de curtidas, e igualmente, sofrer assédio virtual, *ciberbullying*<sup>35</sup>, ou sofrer por não conseguir lidar com opiniões que difiram da sua, ainda que publicamente exposto. O uso frequente de redes sociais, deste modo, pode gerar necessidades em seus usuários, a depender da singularidade e historicidade de cada um, sendo uma forma de aprisionamento.

E sobre a utilização de aplicativos de mensagens? Estar online é estar disponível, necessariamente? Quando falamos sobre modos de aprisionamento do *ser-aí* à técnica, é preciso falarmos sobre recursos do virtual que nos dão uma sensação paradoxal, de empoderamento, mas de frustração. De onisciência, mas de impotência.

Um exemplo são os dois tiques azuis do *WhatsApp*. Quando voluntariamente habilitado, disponibiliza em tempo real o status daquela conversa. Se não foi enviado, se não foi recebido por falta de rede de acesso, se foi recebido, porém, não visualizado, ou se foi visualizado.

---

<sup>35</sup> Violência praticada contra alguém através da internet ou de outras tecnologias relacionadas. Usar o espaço virtual para intimidar e hostilizar uma pessoa (colega de escola, professores, ou mesmo desconhecidos), difamando, insultando ou atacando covardemente (<https://www.significados.com.br/cyberbullying/>).

Quando o emissor percebe que a mensagem foi visualizada, surge o questionamento. Se visualizou minha mensagem, e está online, por quê não responde? Isso nos leva a refletir sobre a questão da disponibilidade no virtual. Estar online é estar disponível? Eis um mito da disponibilidade eterna no virtual, que também pode aprisionar. Contudo, não é porque alguém está online que está necessariamente disponível para interagir.

Esta parece ser uma queixa bastante frequente o incômodo sobre estes conhecidos dois tiques azuis do aplicativo *WhatsApp*, ou a visualização do “*status*” *online*. Muitos se queixam de sentirem-se pressionados a terem que demonstrar disponibilidade, de ter que responder na hora. Eis uma nuance do sentir-se aprisionado à técnica.

Esta questão nos remete a outro aspecto do aprisionamento do *ser-aí* à técnica: a imediaticidade, característica de nosso tempo, de que a aceleração nas trocas e fluxos comunicacionais possibilitados pelo uso da tecnologia, conduz o homem a esperar de suas relações e comunicações também respostas rápidas e instantâneas, contudo, há que se lembrar que nem todo estão disponíveis de fato para atender e co-responder ao que chega, na hora, naquele momento, seja por estar ocupado em outras atividades, por estar descansando, ou simplesmente por estar livre, mas sem vontade e disponibilidade para responder naquele momento, afinal, somos “teoricamente” livres para agir.

A afirmação anterior contém uma provocação. E explico o porquê. Para além dos impactos na existência singular de cada usuário, o uso excessivo dos *smartphones* nos remete a outro modo de aprisionamento, que traz questões de segurança.

Em “A Pele da Cultura”, De Kerckhove (2012/ 1995) discute a respeito da datacracia<sup>36</sup>, big data<sup>37</sup> e algoritmos<sup>38</sup>, tratando da perda da autonomia e da privacidade devido ao uso de

---

<sup>36</sup> Datacracia: uma espécie de governo dos dados, em que os cidadãos se adaptam aos comportamentos sociais impostos pela tecnologia; seria como a gestão dos corpos, e até mesmo das mentes, nos espaços físicos e virtuais (Magalhães, 2018).

<sup>37</sup> Big data é o esforço de extrair informações de um volume alto de dados. Mas não apenas extrair, como atribuir significado a eles e, com isso, pautar estratégias e ações (Disponível em: Big Data: o que é, para que serve, como aplicar e exemplos (ucs.br), acessado em 08/10/22).

<sup>38</sup> Um algoritmo é uma sequência de instruções ou comandos realizados de maneira sistemática com o objetivo de resolver um

recursos como a internet e as redes sociais, e reflete sobre governos que tudo controlam a partir de um banco de dados com informações nem sempre conhecidas por seus próprios usuários. Preferências e buscas deixam “rastros” que são facilmente mapeados, e armazenados em intermináveis bancos de dados, aprendidos por algoritmos, que convertem tais dados a favor de fins comerciais, e fins de vigilância e controle por parte dos governantes. A telecracia, apresentada por De Kerckhove (2012/ 1995), diz respeito ao sistema governado pelo poder em rede. Um exemplo seria o capitalismo de vigilância, que, segundo Zuboff (2019):

(...) reivindica de maneira unilateral a experiência humana como matéria-prima gratuita para a tradução em dados comportamentais. Embora alguns desses dados sejam aplicados para o aprimoramento de produtos e serviços, o restante é declarado como superávit comportamental do proprietário, alimentando avançados processos de fabricação conhecidos como “inteligência de máquina” e manufaturado em produtos de predição que antecipam o que um determinado indivíduo faria agora, daqui a pouco e mais tarde (pp. 18-19).

Os resultados destas predições são destinados a fins pouco conhecidos por seus usuários, reais proprietários de tais informações, em um amplo mercado denominado “comportamentos futuros”. Como seria isso? Zuboff (2019) esclarece que a dinâmica desses mercados possibilita aos capitalistas de vigilância obterem fontes preditivas de “*superávit comportamental: nossas vozes, personalidades, emoções*” (p.19).

Ou seja, nossas informações pessoais, preferências de escolha, tornam-se objeto a ser

---

problema ou executar uma tarefa. A palavra "algoritmo" faz referência ao matemático árabe Al Khwarizmi, que viveu no século IX, e descreveu regras para equações matemáticas. Os algoritmos são como uma receita de bolo: uma sequência de ações que devem ser executadas até que o objetivo final - o bolo pronto - seja atingido. Os algoritmos se aplicam das tarefas simples do dia a dia a programas computacionais complexos e ferramentas que identificam o comportamento do consumidor na internet. Todas as funções dos computadores, *smartphones* e *tablets*, por exemplo, são resultado de algoritmos. Essas máquinas são capazes de realizar bilhões de comandos em poucos segundos (Disponível em: Algoritmo: o que é e como é aplicado - Significados, acessado em 08/10/22).

explorado e comercializado neste ‘nicho de mercado’.

A autora sinaliza que o meio mais “acessível” de alcançar os dados comportamentais mais preditivos, seria em ambientes de jogos, onde “*é possível incentivar, persuadir, sintonizar e arrebanhar comportamento em busca de resultados lucrativos*” (p.19). Mas é importante lembrar que não apenas em ambientes de jogos este processo vem ocorrendo.

Cada vez que você busca, curte, comenta, compartilha ou clica em algum link que aparece na tela, independentemente da plataforma ou aplicativo em que estiver (*Google, Facebook, Twitter, Instagram, etc.*), você demonstra o que se denomina “engajamento” com o conteúdo, isto é, você demonstra que aquilo é interessante para você de alguma forma.

Tais informações são como bússolas para que os algoritmos trabalhem a esse favor, direcionando conteúdos pagos (direta ou indiretamente) para que você os consuma. O aumento do consumo é o foco, quer você queira ou não, tenha a intenção ou não de consumir determinados produtos e conteúdo.

Assim, os processos de máquina<sup>39</sup> automatizada passam a moldar nosso comportamento: “*(...) não basta automatizar o fluxo de informação sobre nós; a meta agora é nos automatizar. (...) os meios de produção estão subordinados a “meios de modificação comportamental” cada vez mais complexos e abrangentes*” (Zuboff, 2019, p.19).

As ideias de Zuboff (2019) dialogam com o que Flusser (1985) comenta sobre as imagens técnicas, quando se propõe a analisar a “magia” com a qual vivemos encantados. Tal magia (das imagens técnicas) não é idêntica à das imagens tradicionais:

(...) o fascínio da TV e da tela de cinema não pode rivalizar com o que emana das paredes de caverna ou de um túmulo etrusco. (...) A nova magia não visa modificar o mundo lá fora, como o faz a pré-história, mas os nossos conceitos em relação ao mundo. (...) A magia pré-histórica ritualiza determinados modelos, mitos. A magia atual ritualiza outro

---

<sup>39</sup> Portela & Granell-Canut (2017).

tipo de modelo: *programas*. (...) Programa é modelo elaborado no interior mesmo da transmissão, por “funcionários<sup>40</sup>”. A nova magia é ritualização de programas, visando programar seus receptores para um comportamento mágico programado (p.11).

Esta “magia” na contemporaneidade gira em torno da tecnologia que, com finalidade aparente de entretenimento e distração de seus usuários, trabalham a favor de um mercado silencioso que explora informações sobre o comportamento humano, e o molda para o consumo em massa de conteúdos e produtos que o grande mercado deseja vender. O engajamento do usuário, neste sentido, não tem preço, é inegociável, por isso vale tanto.

Estamos diante do cenário detalhado explicitado no documentário “o Dilema das Redes sociais”, que traz em uma linguagem simplificada o modo como acontece este processo de condicionamento e mercantilização de nossos conteúdos comportamentais.

Sem sabermos, estamos sendo distraídos, e direcionados ao que gera lucro e engajamento neste capitalismo de vigilância, com a utilização indiscriminada dos denominados “algoritmos”, *softwares* de inteligência artificial desenhados estrategicamente para aprenderem com o comportamento humano, moldarem os mesmos e direcionarem buscas e conteúdo digital, a partir das informações que coletam com finalidades comerciais.

Como salienta Zuboff (2019): “(...) *o capitalismo de vigilância se alimenta de todo aspecto de toda a experiência humana*” (p. 20).

Pensar em um tipo de capitalismo “parasítico e autorreferente”, nos leva a pensar que neste, não há espaço para o desejo humano, mas para necessidade do mercado, voltado para si mesmo e os valores de suas transações, com a extração de informações deste “humano” para o jogo comercial.

Isso nos lembra o comportamento do próprio homem com a natureza, quando extrai, sem pensar nas consequências, os recursos da natureza. Agora quem repete a “receita” é a

---

<sup>40</sup> Segundo Vilém Flusser (1985), é pessoa que brinca com aparelho e age em função dele.

inteligência artificial, a máquina, o não- humano, previamente planejado por mentes humanas, mas que passa a operar automaticamente, devido à sua capacidade de aprender muito em pouquíssimo tempo, tudo o que se referir ao comportamento humanas. E o que seria esse “todo aspecto da vida humana”? Dados sobre o comportamento humano valem muito. E hábitos de consumo também podem ser moldados conforme o desejo do mercado.

Estas considerações nos levam a refletir sobre os impactos desta nova forma de capitalismo. Talvez muitos usuários percebam uma certa “coincidência” nas sugestões de produtos, buscas que surgem como notificações em seus *smartphones*, atribuindo, inclusive, “dons de tele vidência” desses aparelhos –“Nossa, eu estava mesmo pensando nisso”; ou “Parece até que o celular escuta o que eu falo”. De fato, sim.

Quando você baixa aplicativos que pedem acesso a seu microfone, a sua entrada de áudio e vídeo, ele está pedindo permissão para coletar dados de voz e de vídeo, de uma forma silenciosa, mas eficiente. Mas, por outro lado, outros, sequer desconfiam.

A partir do momento em que se tem um dispositivo móvel de telecomunicação com acesso à internet, quando você baixa um “simples” aplicativo para facilitar a sua vida, como o *Google*, o *Facebook*, o *Instagram*, o *WhatsApp* ou qualquer outro, e você clica “aceito” nos “Termos de Serviço” rapidamente, sem tempo para ler aqueles textos imensos, cansativos, em letra pequena (colocados intencionalmente desta maneira), você está autorizando estas plataformas a terem um acesso ilimitado a seus dados comportamentais, que serão explorados por grandes empresas, sem que você tenha um conhecimento real disso.

Real no sentido de que você, de fato, não leu, ou se leu, não dimensionou o que está autorizando. Olhou, autorizou, mas não leu. Apenas passou rapidamente pela tela, para logo ter acesso ao serviço que tanto desejava. Diante disso, se por um lado nos sentimos “livres” por podermos utilizar a tecnologia “como bem entendermos”, por outro lado, o pouco que sabemos nos manteria ainda nesta posição de liberdade ou de aprisionamento?

A ambiguidade na relação do homem com a técnica moderna é também questionada por Han (2015), em *Sociedade do Cansaço*, quando fala que à medida que nos sentimos livres, paradoxalmente, nos aprisionamos aos modos de produção silenciosamente disseminados através do uso da tecnologia. Inspirada em Flusser (2009/ 1989), Lebre (2021) comenta:

As coisas, ao servirem para, impelem-nos a utilizá-las, o seu uso torna-se obrigação. Estas, pelo facto de serem definidas em termos de serventia, condicionam o comportamento humano, determinando-o a um ser obrigado a, a um estar submetido a, a esse servir-se de, e, por inerência à própria coisificação do Homem, arrastando-o, numa terminologia metafórica, para uma cegueira funcional. A condição de “servir para” das coisas torna-se condicionante para o sujeito, compromete a sua consciência, desprezando a sua intencionalidade substancial, instrumentalizando-a. Ora, esse constrangimento nega a liberdade, fator determinante do que é próprio do ser humano, do que é, com efeito, a sua condição de ser/estar no mundo, de nele agir e possibilitante do acesso à compreensão efetiva do mesmo (p.118).

O uso do celular interfere nas relações presenciais. Sua utilização durante uma conversa com uma terceira pessoa, de modo presencial, e pode interferir na qualidade da presença, da disponibilidade, no engajamento nesta interação que acontece de forma presencial. Isso pode trazer impactos à disponibilidade para ouvir, olhar, ser tocado pelo outro.

Sobre esta questão, Turkle (2015) afirma que a simples presença do *smartphone*, em uma mesa, com a tela virada para baixo, no ambiente em que duas pessoas conversam de forma presencial, já é o suficiente para afetar como ambas se comportam neste encontro, e definitivamente, no modo como aprofundam seu diálogo.

Esta informação é valiosa e condiz com o incômodo que sentimos quando conversamos com alguém presencialmente, e este alguém não pára de olhar ou mesmo mexer em seu celular, dando a impressão de que a pessoa não está totalmente disponível para esta interação.

Obviamente que, longe de generalizações, o que a literatura sugere é que incômodo como o mencionado pode existir, contudo, o modo como cada qual irá interpretar tal situação variará de acordo com seu modo de ser.

Para Inwood (2002), Heidegger considera que a tecnologia, enraizada na visão moderna antropocêntrica da liberdade, não possibilita que os entes sejam, subvertendo a liberdade pela redução do homem “*tecnificado*” (*technisierte*) (LXV, 98, 275), que não mais transcende ao mundo, e não é mais livre do que os outros animais (LXV, 275) (p. 108). Não sendo mais livre, torna-se preso às máquinas que ele mesmo criou para “libertar-se”. Eis os paradoxos desta complexa relação do homem com a técnica moderna.

Lebre (2021) nos leva a refletir que o verdadeiro perigo não está nos instrumentos, mas no modo como o homem se utiliza dos mesmos, correndo o risco de: “(...) *não retornar a um desvelamento mais original e/ou manter-se numa surdez em que a verdade lhe seja inacessível*” (p.119). E é justamente sobre isso que estamos dialogando.

Que surdez é esta que o autor está nos falando? O que, neste cenário, não está sendo ouvido? Quantas vezes podemos estar deixando de ouvir quando nos anestesiados, nos distanciamos, nos abandonamos ou nos esquecemos de nós mesmos (ou dos outros) com o uso em excesso dos *smartphones* e da tecnologia? Projetos, pessoas, encontros. São como rastros existenciais que vão sendo silenciosamente deixados ao longo de nossa co-respondência ao mundo-com-os-outros-e-o-*smartphone*.

Através de *emojis*, *gifs*, *reels*, fotos, vídeos, *e-books*, compras online, *likes*, compartilhar, publicar, conectar, acessar, digitar, nos comunicamos em massa e, ao mesmo tempo, nos perdemos em passatempos, em fluxos intermináveis de trocas de informações, de conteúdos extremamente interessantes, relevantes, necessários que, sem perceber, acabamos, distraídos demais, ocupados demais, esquecendo, emudecendo.

O tempo passou e não vimos passar. O passatempo aqui, no sentido heideggeriano

(1993/ 1927) cumpriu seu papel: abafou, suprimiu a passagem do tempo que se alongava. Mas foi tão eficaz, que abafou e suprimiu não apenas o tempo, mas tudo que ele traria. Sua demora poderia trazer, para além de cansaço e tédio, pessoas, encontros, afetações, sentidos, comunidade.

Como Han (2022) indica, precisamos recuperar o contato íntimo com a cotidianidade, com o silêncio, com a manualidade, com as pessoas. Hábitos, modos de ser que vêm se perdendo em meio ao manuseio de entes simplesmente dados, que nos ofertam tecnologia e soluções práticas, atalhos, mas que, juntamente, nos remetem, cada vez mais, não apenas à uma visão pobre de mundo, mas à um desenraizamento e um esvaziamento de sentido do mundo, a perda do senso de comunidade e à solidão (Han, 2022). Diante do exposto, Turkle (2011) sugere:

Considere os silêncios que caem quando você leva um menino em uma caminhada tranquila na natureza. A criança passa a se sentir cada vez mais consciente do que é estar só na natureza, apoiado por estar “com” alguém que o está apresentando a esta experiência. Aos poucos, a criança vai caminhar sozinha. Ou imagine uma mãe dando banho na filha de dois anos, permitindo o devaneio da menina com seu banho brinquedos enquanto inventa histórias e aprende a ficar sozinha com seus pensamentos, sabendo o tempo todo que sua mãe está presente e disponível para ela. Aos poucos, o banho, tomado sozinho, é um momento em que a criança fica à vontade com sua imaginação. O apego permite a solidão. Assim, praticamos estar “sozinhos com” – e, se bem-sucedidos, acabamos com um eu povoado por aqueles que mais importaram. Hannah Arendt fala sobre a pessoa solitária como livre para fazer companhia a si mesma. Ele não é solitário, mas sempre acompanhado, “junto consigo mesmo” (p.65, *tradução nossa*).

O estar junto a si mesmo, a solidude, oferece conforto e segurança. Seria um habitar

sereno a sua própria presença, contudo, podemos refletir sobre o quanto a sociedade em que nos vemos lançados favorece este estar junto à nos mesmos, favorece experiências de contemplação, de silêncio, de solidão e de tédio, tão fundamentais em nossa existência, principalmente em um horizonte marcado pela sólida presença da técnica moderna.

## 5. O caminho se faz caminhando

Por que não, método? Como diz Heidegger (1981a), em *O defeito dos nomes sagrados* (*Der Fehl heiliger Namen*), o termo método pode ser considerado uma “opção tecnológica regida por uma vontade de dominação”. Assim, propomos um “caminhar livre, aberto, sem rotas fixas” (Marcondes Filho, 2019, p. 167).

### 5.1 A Pesquisa em fenomenologia hermenêutica como possibilidade existencial do próprio pesquisador

Para dialogarmos sobre a pesquisa em fenomenologia hermenêutica como possibilidade existencial do próprio pesquisador, trataremos de forma introdutória algumas considerações sobre a fenomenologia hermenêutica.

Para o leitor que desejar se aprofundar nas raízes históricas desta temática ou se aprofundar no conhecimento da temática, há na atualidade autores que apresentam estas questões de forma excelente e pormenorizada, cujas leituras se fazem bastante enriquecedoras (Dutra e Frota, 2021, Maux & Dutra, 2020; Azevedo & Dutra, 2019; Cunha & Dutra, 2019; Escorcio & Dutra, 2018; Dutra, 2018; Seibt, 2018; Silva, 2018; Rebouças, 2015; Stein, 1983; Gendlin, 1978/1979; Heidegger, 1993/ 1927).

De origem grega, a palavra hermenêutica (*hermeneuein*) é entendida como filosofia da interpretação, estando relacionada ao deus grego Hermes, que traduzia tudo o que a mente humana não compreendesse, denominado “deus-intérprete”. A Hermenêutica, de modo geral, pode ser definida como a arte ou o método interpretativo que visa compreender certo texto,

com o sentido de ‘interpretar’, ‘explicar’, buscando seu sentido.

O termo ‘hermenêutica’ foi criado em 1654 por J.C. Dannhauer<sup>41</sup>, exposto em sua obra *Hermeneutica sacra sive methodus exponendarum sacrarum litterarum* (Hermenêutica Sacra). Dannhauer acreditava ser viável o desenvolvimento de uma hermenêutica geral, que abarcasse todos os processos de interpretação de textos escritos.

Do mesmo modo que a lógica oferecia regras para argumentar corretamente em todas as áreas do conhecimento, a hermenêutica deveria disponibilizar a todas as ciências as normas para interpretar corretamente. Ele acreditava que deveria haver apenas uma hermenêutica, alinhada à lógica como disciplina para as ciências interpretativas especiais (Costa, 2008).

Segundo Gadamer (2012), a arte interpretativa, hermenêutica, se realiza a partir de um conhecimento prévio do intérprete, ou, “pré-compreensão”, não sendo a verdade um conceito estável e definitivo, derivado da razão metódica, como apontado por Descartes (séc. XVII) e pelos iluministas (séc. XVIII). A verdade seria, portanto, um conceito instável e provisório, ligado a aspectos da história. A obra de Gadamer fundamenta-se na concepção de que o método (no modelo cartesiano) obstrui a verdade, e esta última não deve ser concebida tendo como ponto de partida a ideia do universalismo, arriscando deixar de lado a historicidade do intérprete, portanto, a verdade seria histórica (Santos, 2013).

Ao interpretar uma obra, Gadamer (2012) indica, o intérprete já está lançado no horizonte aberto pela própria obra, integrando o que denominou “círculo hermenêutico”, conceito desenvolvido a partir da influência de Martin Heidegger (1889-1976). A interpretação seria a elucidação da relação entre o intérprete e a tradição, sendo o significado da obra interpretada não desvendada pelo intérprete, mas produzido no diálogo estabelecido entre ele (o intérprete) e a obra (Santos, 2013).

---

<sup>41</sup> Autor conhecido como antecessor das ideias de Friedrich Schleiermacher, a respeito do qual falaremos adiante.

Assim, a hermenêutica apresentada por Gadamer (1999) representou uma superação dos conceitos tradicionais de interpretação, característicos da tradição metafísica ocidental.

Anteriormente a Gadamer, Friedrich Daniel Ernst Schleiermacher (1768-1834) teve um papel fundamental no surgimento desta área do saber. Teólogo e professor de Filosofia e Teologia em Humboldt University of Berlin, Schleiermacher fora influenciado por Kant (1724-1804) e Fichte<sup>1</sup> (1762-1814), e traduziu as obras de Platão para o alemão.

Schleiermacher buscou a elaboração de uma hermenêutica geral que pudesse dar fundamento à pluralidade de hermenêuticas especializadas da época. Substituiu as orientações parciais existentes por uma descrição sistemática e completa do processo interpretativo, oferecendo uma *descrição* correta do modo como a compreensão ocorre e *orientação* sobre como os intérpretes deveriam conduzir o processo.

Assim, transformou a hermenêutica: de uma técnica auxiliar da teologia ou da filologia, para uma descrição unificada dos processos de compreensão, em defesa da autonomia do sentido do texto, uma vez que seu objetivo não era revelar a verdade oculta no texto, e sim compreender o próprio sentido do texto, independentemente da veracidade ou não desse significado (Costa, 2008).

Para Heidegger (1993/ 1927), os sentidos não estão no mundo, mas no ser que habita um ente, e que, sendo abertura e compreensão, de modo originário, tende a compreender e a interpretar o mundo mediante a atribuição de sentidos às suas experiências.

A fenomenologia hermenêutica, como concebida por Martin Heidegger, é uma forma de perceber o mundo, o homem e seus fenômenos de um modo diferenciado, sensível e com uma postura de abertura ao que virá, havendo um esforço de despojamento de ideias e olhares preconcebidos que possam interferir no desvelamento do que se mostra. É uma proposta singular em sua totalidade, para a época do seu surgimento até os dias atuais, especialmente quando trazemos essas contribuições para o campo da pesquisa, em que propõe

“desconstruções” nos modos de olhar, entender, investigar e analisar determinado fenômeno.

Aqui no Brasil, a pesquisa fenomenológica hermenêutica vem ampliando seus horizontes, sendo uma prática consolidada em núcleos de pesquisa espalhados pelo país, por iniciativas de autores como Dutra e Frota (2021), de Azevêdo (2020), Cunha (2019), Feijoo (2018), Evangelista (2015), Rebouças (2015), Azevedo (2013), Maux (2014), Morato (2013), Sá e Barreto (2011), dentre outros, que vão dando voz, em diferentes locais no contexto brasileiro, à importância da pesquisa no campo da fenomenologia hermenêutica, sendo o GESDH (Grupo de Estudos Subjetividade e Desenvolvimento Humano), que tem como coordenadora a professora Dr<sup>a</sup>. Elza Dutra, grupo de estudos pioneiro no desenvolvimento de pesquisas e trabalhos científicos com o círculo hermenêutico, a partir de uma inspiração heideggeriana (para listar alguns: Maux & Dutra, 2020; Azevedo & Dutra, 2019; Cunha & Dutra, 2019, Maux & Dutra, 2019; Escorcio & Dutra, 2018; Dutra, 2018).

E como podemos pensar a fenomenologia hermenêutica heideggeriana no contexto de pesquisa? Bem, o fazer da pesquisa, sob este olhar, nos convida a meditar sobre os momentos que todo o processo envolve.

Em um primeiro momento, há que se fazer uma importante ressalva. Quando nos propomos a pensar a fenomenologia hermenêutica como um caminho possível no fazer de uma pesquisa, precisamos estar atentos ao fato de que, não sendo uma teoria aplicada, tão pouco especificamente um método de pesquisa, a fenomenologia hermenêutica deve ser, antes de tudo, compreendida como uma filosofia, uma epistemologia, um modo de pensar os fenômenos da existência, podendo inspirar estratégias de pesquisa nesta ciência que é a Psicologia, ou em outras áreas do saber científico. Como bem nos lembra Evangelista (2016): *“Não é um modelo teórico a ser aplicado na Psicologia, assim como Dasein não é uma representação ou um universal de existências particulares”* (p. 215).

Portanto, quando nos dispomos a fazer uma pesquisa, a conhecer mais a respeito de

determinado fenômeno da existência humana, tal escolha já diz sobre nossas possibilidades existenciais, nossas afinidades, nossa singularidade, nossa historicidade, nossos *modos de ser-no-mundo-com-os-outros*, afinal, nossas escolhas e paixões dizem muito de nós mesmos, lançados neste mundo.

Para se embarcar em uma pesquisa, inspirada na fenomenologia hermenêutica, é preciso se estar ciente de alguns aspectos bastante peculiares a este tipo de pesquisa, antes de se optar por esse caminho. Motivo? Este caminho não oferece garantias, certezas, segurança, tampouco respostas e generalizações absolutas ao final de uma longa jornada. É justamente o oposto. Segundo Evangelista (2016):

(...) a analítica do sentido mostra que mesmo as ciências naturais são um modo de existir e habitar o mundo. A característica principal desse modo de ser é a busca por segurança diante da pluralidade de modos de a realidade aparecer, da multiplicidade de opiniões possíveis e da inconstância do conhecimento produzido pelo homem. Já a verdade buscada pela fenomenologia não evita a inconstância, nem a considera erro. Pelo contrário, assume-a como marca humana; o conhecimento verdadeiro é fruto do existir humano, que é inconstante, incerto, inseguro (p. 36).

Precisamos, portanto, estar cientes de que o caminho é incerto, de que a existência é insegura e cheia de nuances, de que o terreno é irregular, e de que em alguns momentos, talvez em muitos, você poderá cair, se frustrar, se questionar, nesta longa caminhada que significa realizar uma pesquisa.

E ainda que você caminhe muito, ao final, pode ser que nada daquilo que imaginava, aconteça, e, tudo bem, afinal, para início de nossa conversa, caso decida realizar uma pesquisa deste tipo, é preciso abandonar todas as certezas, reconhecer o não saber que habita em todos nós, e se abrir, ao porvir. Hipóteses? Isso significa que você já inicia a pesquisa imaginando tudo o que poderia acontecer ao longo e ao final de seu processo de pesquisa. Abandone-as.

Talvez faça mais sentido pensar em algumas questões iniciais a respeito deste fenômeno.

Imagine-se como um mochileiro, prestes a fazer uma grande trilha. Você vislumbra de longe seu caminho, mas sabe que o caminho se faz caminhando, sem certezas e garantias.

Você pode até achar que sabe o que irá encontrar durante e até ao final da caminhada, mas, nunca poderá descrever exatamente o que encontrará, a não ser que se disponha a percorrer todo o caminho até lá, sentindo tudo o que o caminho lhe fizer sentir, do começo ao fim: desde as oscilações de temperatura, luminosidade, aroma, sons da natureza, bem como o que sentir de afetações em cada trecho de seu percurso.

Estranheza, admiração e contemplação, medo, confusão, êxtase, solidão. Este seria um bom começo.

Abertura ao caminho, com o que você tem: suas preciosas afetações. Estas que servem como verdadeiras bússolas de um caminho incerto, impreciso e provisório. Estas que nos dizem exatamente por onde ir e como ir... que nos guiam e falam de algo maior e inegociável, em se tratando de uma pesquisa de inspiração na fenomenologia hermenêutica. A neutralidade. Será possível sermos neutros? Será mesmo possível deixar de lado nosso modo de ser, nossas afetações, ao nos debruçarmos sobre qualquer tema que seja? Se a abertura ao mundo é originária ao *Dasein*, seria viável esta separação? Não.

De acordo com Heidegger (1993/1927): “*Conhecimento do mundo é um modo de ser do estar-aí (o ser humano) e um modo de ser que estão onticamente fundados em sua constituição fundamental, o ser-no-mundo*”. (...) E ainda: “(...) *conhecimento é sempre um modo de ser do estar-aí na base de seu já-estar-junto-do-mundo*” (p.25). Assim, a neutralidade idealizada pelas ciências exatas, por um olhar Heideggeriano, é inviável, uma vez que o conhecido se faz conhecer a partir do ser do conhecedor.

Heidegger (1993/ 1927) já nos fala que a abertura ao mundo se faz através das estruturas existenciais: compreensão, disposição afetiva e linguagem. Isso significa que não é possível nos

dissociarmos de qualquer estrutura dessas que seja, para voltarmos nosso olhar para o mundo. Estaremos sempre nos lançando ao mundo a partir destas estruturas: sempre compreendendo, sentindo, comunicando. Assim, a quem ainda tenha dúvidas sobre qual caminho escolher ao realizar sua pesquisa, talvez este seja o momento de parar e refletir.

Uma pesquisa sem a neutralidade característica das ciências da tradição e sem respostas ou verdades? Faz sentido para mim uma pesquisa deste modo?

Caso a resposta seja negativa. É compreensível, e tudo bem, pois o pesquisador precisa estar em harmonia com sua escolha a respeito do melhor modo de fazer sua pesquisa, de mergulhar em sua questão.

A escolha de um método precisa fazer sentido para o pesquisador, ele precisa habitar este espaço, este saber, para poder verdadeiramente se engajar em sua pesquisa, produzir novos sentidos e saberes, e fazer valer todo o investimento (pessoal, de estrutura, de logística, de tempo, de custo) que requer uma pesquisa científica.

Contudo, caso a resposta seja positiva, siga em frente. O caminho é “promissor”, cheio de angústias, mas também cheio de encontros, afetações, novos sentidos, desvelados pelas possibilidades existenciais neste caminhar e muito, muito aprendizado.

Resgatando a etimologia da palavra método, apresentada por Fogel (1998) chegamos a *meta-hodos*, sendo *Hodos*, caminho e *meta*, prefixo que indica a busca por algo, estar “‘junto de’ o caminho” (p.29). Deste modo, podemos compreender que “*Meta-hodos é percorrer um caminho, estar a caminho, trilhar*” (Evangelista, 2015, p. 19).

O método pode ser entendido, portanto, como um trilhar, um caminho, uma jornada. E para nos lançarmos nesta caminhada, antes de tudo, se faz necessário nos dispormos a conhecer a fenomenologia hermenêutica, sua compreensão de homem e de mundo, tendo em vista que se você compreende o homem e o mundo sob este olhar, será menos tortuoso entender como uma pesquisa de inspiração na fenomenologia hermenêutica se faz sem tantas “garantias” (ou

mesmo, nenhuma).

Aí, sim, poderá fazer sua escolha. Pois a escolha do método de pesquisa, tem tudo a ver com o que cada pesquisador acredita. Tanto a escolha do método, como do tema de estudo, dizem respeito ao ser do pesquisador, que traz como “bagagem”, seu horizonte de sentidos e possibilidades e suas afetações, que desvelam o que Heidegger denomina “concepção prévia”, ou seja, os sentidos prévios a respeito do fenômeno a ser estudado, antes mesmo que este inclinar-se sobre o tema aconteça.

Para se fazer uma boa pesquisa, o embasamento filosófico precisa estar em harmonia com os objetivos, com o método de pesquisa e, por que não dizer, com os modos de ser do próprio pesquisador?

Então, ao final, é preciso haver um diálogo, um sentido entre estes aspectos fundantes da pesquisa (no qual o pesquisador se inclui), para que o pesquisador sinta ser possível realizar seu estudo, sua pesquisa, AINDA que possa haver percalços, angústia, frustrações e desencontros, como em todo processo de pesquisa. Ou seja, se o pesquisador habita este espaço da pesquisa, ainda que surja qualquer dificuldade, ele terá mais chances de prosseguir, se o processo como um todo fizer sentido para o mesmo.

Quando Heidegger (1993/ 1927) nos apresenta a circularidade hermenêutica, ele está falando sobre um modo de ser do *Dasein* que, já sendo compreensão<sup>42</sup>, originariamente aberto aos sentidos do mundo, desvela suas possibilidades de sentido, através deste movimento circular, que está sempre se dando, reverberando em seu modo de ser, de compreender e interpretar o mundo.

No processo de uma pesquisa, desde os momentos iniciais, de amadurecimento do tema a ser estudado, até a construção do projeto de pesquisa, seleção dos colaboradores, entrevistas

---

<sup>42</sup> Compreensão enquanto abertura de sentidos originária que constitui o homem como *ser-no-mundo*.

e compreensão das narrativas, a todo o momento, estamos compreendendo e interpretando o fenômeno, a partir de nosso modo único de ser e de nossas possibilidades existenciais, assim, os delineamentos da pesquisa trarão os delineamentos existenciais daquele que faz a pesquisa, trazendo o que mais lhe afetou, lhe trouxe sentidos. Disso se entende o quão importante é a afetação do pesquisador neste processo de desvelamento de sentidos.

Evangelista (2016), nos esclarece a respeito da postura do psicólogo fenomenológico-existencial, que aqui apresentamos para pensarmos a questão da postura do pesquisador, neste modo de inclinar-se sobre o fenômeno: “(...) *Ele pode encontrar o outro. Encontrando-o, testemunha o desvelamento de sua situação e a convocação à ação. Ao mesmo tempo, desvela sua própria condição de ter-que-ser, igualmente dejetado, possível e limitado*” (p. 214).

Assim, nas entrevistas, quando o colaborador narra sua experiência, o pesquisador se inclina, se dispõe a ele, com uma atitude fenomenológica, de abertura, de acolhimento de suas possibilidades, naquele horizonte histórico, naquela atmosfera.

A narrativa, ao ser falada, toca o pesquisador, reverbera em suas estruturas e possibilidades existenciais, enquanto pessoa e pesquisador, que entrelaça, como pode, o que ouviu, o que sentiu, o que pensou, em uma trama de sentidos e possibilidades, a respeito do fenômeno pesquisado.

Tudo fica registrado no que denominamos, diário de afetações. Este instrumento se assemelha ao que se conhece por “diário de bordo<sup>43</sup>” (Aun e Morato, 2006; Braga, 2009; Machado, 2002), utilizado em pesquisa cartográfica, como registro da experiência do pesquisador. Comenta Rebouças (2015):

O diário refere-se (...) ao relato escrito sobre o cotidiano em que o pesquisador está inserido, no qual este tenta comunicar sua experiência. (...) é considerado “ferramenta”

---

<sup>43</sup> Termo empregado por navegadores/ viajantes no registro da viagem. Também conhecido pelo termo “Diário de Campo”, passou a ser considerado instrumento de pesquisa no século XX (Pezzato & L’abbate, 2011, citado por Rebouças, 2015, p. 105).

em pesquisa qualitativa cujo objetivo é o registro escrito de tudo que ocorre no campo, tanto as práticas cotidianas quanto o que o pesquisador sente e percebe (p. 105).

A autora acima citada (Rebouças, 2015) ressalta ser no contato e distanciamento das anotações que os sentidos emergem e a experiência vivida vai sendo compreendida e elaborada pelo pesquisador (p. 105).

No caso deste estudo, denominamos nosso instrumento de “diário de afetações”, por estar mais afinado com a proposta de um registrar, um olhar para as afetações em curso, vivenciados pela pesquisadora, a partir dos encontros com os colaboradores da pesquisa.

Um diário, mil afetações. Este é o propósito. Registrar em um diário, as afetações emergentes a partir daquele encontro. Não como um registro detalhado e minucioso do que foi dito e do que ocorreu, mas como um registro sensível do que mobilizou. Arrebatador? Assustador? Estranho? Frustrante? Apático? Seja o que for mobilizado, que seja registrado. Isso significa dar voz aos sentidos do pesquisador, e da pessoa por trás da pesquisa.

Eu, enquanto pesquisadora, ao ler o que eu mesma escrevi, a minha própria narrativa escrita no meu diário de afetações, tenho a possibilidade de me reencontrar comigo mesma, resgatar o que senti, o que ficou daquele encontro, de como a pessoa que colaborou para a pesquisa me impactou, deixou um pouco de si em mim.

Ao ler o que escrevi logo após o encontro, novos sentidos emergem, em um movimento circular, de voltar às minhas lembranças do encontro, ao que senti, ao que marcou, ao que faltou, ao que vivi e, ao porvir.

O registro das afetações da pesquisadora ocorre antes e logo após o encontro (da impossibilidade de neutralidade). O registro em nosso diário de afetações é um momento precioso: contemplar e meditar sobre a atmosfera, as disposições afetivas e as possibilidades e sentidos desvelados e até mesmo velados pelo colaborador, no momento do encontro (ocultar e desocultar).

Findadas as entrevistas e os registros no diário de afetações, quando me ponho a escrever a respeito de todo o processo, como um registro documental do que compreendi e interpretei da experiência **com** aquele colaborador (ênfase no com, por estarmos juntos, afetando e sendo afetados, não como um pesquisador e um sujeito de pesquisa, mas como duas pessoas, duas narrativas, duas afetações que caminham juntas, em um momento singular de encontro e abertura às possibilidades do outro), diálogo com novas afetações emergentes, com toda a minha bagagem histórica e pessoal, com minhas leituras, e com o que da fenomenologia está em mim impregnado, como tendo já sido compreendido e interpretado, incorporado em meu modo de fazer pesquisa, e meu modo de ser.

Os “Resultados” são, portanto, nada mais que reflexos das possibilidades e limitações, tanto do colaborador, como do pesquisador, no momento do encontro (provisoriedade) (Frota & Dutra, 2021; Maux & Dutra, 2020; Azevedo & Dutra, 2019; Rebouças, 2015) . Neste momento, novos sentidos também podem emergir, já que o movimento da compreensão e interpretação é circular, e ininterrupto.

Sendo a compreensão e interpretação modos de ser do *Dasein*, como já explicitado anteriormente, apenas se encerram quando as possibilidades existenciais se encerram, com a finitude. Assim, não é possível pensar em um processo de pesquisa que se finde totalmente, ainda que, por escrito, seu registro tenha sido finalizado, pois a cada volta ao tema, novos sentidos podem se desvelar. Isso significa que o movimento compreensivo, marcado por uma circularidade, é um processo infinito e provisório.

E vale ressaltar um detalhe. Extraordinário. Quando apresento a pesquisa, ou alguém lê o registro da pesquisa, simultaneamente, a circularidade hermenêutica reverbera em todo aquele que vê, escuta ou lê a respeito da pesquisa, criando novos sentidos, dentro de seu horizonte histórico, de uma atmosfera e de suas possibilidades existenciais, a respeito do que está sendo lido.

Esta é a beleza da circularidade hermenêutica. Ela não se finda. Ao contrário, reverbera, desdobrando infinitas possibilidades para cada um que a esse respeito ler, escrever, ouvir.

O que isso significa? Fazer pesquisa, em Psicologia, inspirada na fenomenologia hermenêutica, é semear horizontes interpretativos diversos, com novas possibilidades de leitura e compreensão, respeitando o que há de fundamental no universo da fenomenologia hermenêutica, o fato de sermos únicos, singulares em nossos modos de ser e interpretar o mundo a nossa volta.

E, por fim, isso nos leva a um importante entendimento: a impossibilidade de se encapsular a compreensão de determinado fenômeno da existência a uma explicação causal, objetiva e generalista.

Cada fenômeno pode ter tantas interpretações possíveis, conforme o que se fizer clareira para quem se dispor a ele.

Ter como norte estas ideias falam de um cuidado e respeito à singularidade do *Dasein*, considerando sua indeterminação originária, considerando a inospitalidade do mundo, e principalmente, a existência como um vir a ser.

## **5.2 Procedimentos metodológicos**

Esta pesquisa foi devidamente submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Norte e obteve parecer favorável para sua realização, tendo como número de registro CAAE: 23717019.4.0000.5537 e parecer de aprovação de número: 3.948.55.

### *Período e Local da pesquisa*

As entrevistas foram realizadas no período de setembro de 2020 a julho de 2021 (sendo a entrevista piloto realizada em setembro e as outras seis entrevistas, entre maio e julho de 2021) de forma remota/online (na plataforma Google Meet), em ambiente sigiloso, tanto por parte do pesquisador, como por parte dos colaboradores, atendendo à necessidade de confidencialidade para este tipo de pesquisa. Cada colaborador, tendo em vista a situação atípica da pandemia, escolheu seu local de participação de acordo com suas possibilidades.

### *Instrumentos*

Para a realização desta pesquisa, como instrumentos, foram utilizados: uma mensagem-convite contendo o link para um formulário on-line, compartilhada em grupos de *WhatsApp* e redes sociais, para divulgação da pesquisa<sup>44</sup> (formulário elaborado na plataforma Google/ Formulários do Google), gravador de áudio, um diário de afetações para o registro do encontro com cada colaborador (para cada colaborador, um diário de afetações)<sup>45</sup>, uma ficha de identificação dos colaboradores e, por fim, lançou-se mão da Entrevista Narrativa, que consiste em uma maneira particular e fenomenológica de entrevistar. De acordo com Dutra (2002):

---

<sup>44</sup> Que, como veremos mais adiante, já se mostra como um disparador de afetações para o encontro, uma vez que, ao entrar em contato com a proposta da pesquisa, o colaborador já mergulha em uma atmosfera permeada por afetações desveladas ao encontrar com aquela temática específica. Se, de alguma forma, aquela temática ressoa em sua existência, passa a tecer sentidos a respeito da possibilidade daquele encontro. Isso, para nós, já pode ser considerado como um disparador para a pesquisa.

<sup>45</sup> Cujo registro foi apresentado na íntegra, nos capítulos 6 e 7 desta tese, em forma de diálogos com as narrativas de nossas colaboradoras.

(...) a narrativa nos permite a aproximação com a experiência do narrador, tal como é vivida, mantendo valores e percepções da experiência narrada. Desta forma, o narrador conta, existencialmente a sua experiência, a sua história, e o pesquisador, enquanto ouvinte, se sensibiliza e tem a possibilidade de acolher com a sua escuta a história dando maior amplitude à experiência com sua própria subjetividade (p.372).

Dutra (2002), a respeito do uso de narrativas em pesquisa, esclarece:

A narrativa contempla a experiência contada pelo narrador e ouvida pelo outro, o ouvinte. Este, por sua vez, ao contar aquilo que ouviu, transforma-se ele mesmo em narrador, por já ter amalgamado à sua experiência a história ouvida. A consonância com tal modo de pensar a experiência e a narrativa como a sua expressão, levam-nos a eleger a narrativa como uma técnica metodológica apropriada aos estudos que se fundamentam nas ideias fenomenológicas e existenciais (p. 373).

A narrativa possibilita ao pesquisador, portanto, uma aproximação da experiência vivida pelo colaborador/narrador. Ao narrar sua história, o narrador conta sobre sua experiência, dando ao ouvinte a possibilidade de escuta e transformação de acordo com sua interpretação, tornando-se igualmente um narrador (Dutra, 2002).

Assim, ao propormos um estudo fenomenológico hermenêutico, a partir da utilização de entrevistas narrativas para uma aproximação do fenômeno a ser estudado, estamos aqui, portanto, em busca de outro tipo de “verdade”. A esse respeito, esclarece Critelli (2006):

(...) do ponto de vista fenomenológico, a relatividade da perceptiva do saber e da verdade do ser abre-se como ponto inseguro, mas próprio do existir (ser). Contrariamente, a tentativa empreendida para a superação desta insegurança é o que instaura o modo do pensar (metafísico) ocidental. (...) Assim, da mesma forma como o que institui a metafísica é seu empenho em superar a fluidez do mundo e do pensar (consequentemente do existir) para possibilitar o *conhecimento*, a fenomenologia só

compreende a possibilidade do conhecimento através da aceitação desta mesma fluidez. Para a metafísica, o *conhecimento* é resultado de uma superação da insegurança do existir. Para a fenomenologia, é exatamente a aceitação dessa insegurança que permite o conhecimento (pp. 14-15).

Através das narrativas, no ato do encontro, quando emerge a oportunidade de dizer e ser compreendido, o vivido se mostra e torna-se acessível.

#### *A coleta: nosso percurso*

Os critérios de inclusão para participar da pesquisa foram: 1) ser maior de idade; 2) possuir *smartphone*; 3) ter acesso à internet no seu aparelho; 4) considerar sentir desconforto significativo com o uso de seu *smartphone*; e 5) aceitar participar da pesquisa, assinando os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido e o Termo de Autorização para Gravação de Voz. Os critérios de exclusão corresponderam à negativa dos critérios de inclusão.

Inicialmente não foi estabelecido um número mínimo de pessoas a participar, uma “amostra significativa”. Consideramos, sim, fazer a divulgação da pesquisa e nos abrimos à experiência de esperar a manifestação dos interessados, com a possibilidade de atender a todos que se manifestassem e que estivessem dentro do perfil (critérios de inclusão).

Diante desta inusitada informação, de atender a demanda que se manifestasse, vários questionamentos a esse respeito podem surgir: E se surgissem muitos interessados, aptos, como fazer esta escolha? Como delimitar? E a resposta para todas foi: vamos nos abrir à experiência, aguardar e observar o que virá. Considerando a delimitação de tempo para a realização do estudo, caso surgisse um número de candidatos aptos, impossível de atender, a seleção poderia ter como referência a ordem de interesse, mas algo aconteceu. Vejamos.

Dois meses antes de iniciarmos a divulgação oficial da pesquisa, foi realizada uma divulgação menor, com o intuito de realizarmos a entrevista piloto. Estando no auge do isolamento social da pandemia, o objetivo principal desta entrevista seria sentir o campo da entrevista remota, e perceber se eu como pesquisadora daria conta da realização das demais entrevistas de modo remoto, ou se teríamos que repensar e redimensionar este aspecto.

Neste momento de divulgação, em poucos dias surgiu uma pessoa interessada, que atendeu a todos os critérios de inclusão. Assim, a entrevista foi realizada com sucesso, de modo remoto, contudo, devido a oscilações da conexão da nossa colaboradora, em muitos momentos a compreensão de ambas ficou comprometida.

A partir dos erros e acertos deste primeiro encontro, pude meditar a respeito das entrevistas que se seguiriam, e de como cuidar do processo para que os encontros, ainda que de modo remoto, pudessem acontecer de forma fluida, tranquila e confortável para todos os que da pesquisa participassem.

O processo oficial de seleção dos interessados, após a entrevista piloto, aconteceu da forma que descreveremos a seguir.

Os formulários online foram elaborados no Google Forms, trazendo um breve resumo com a proposta da pesquisa, com espaço para os interessados colocarem: nome, idade, contato, se teriam interesse em participar da pesquisa, e em caso positivo, como gostariam de ser acessados (se por e-mail, por ligação, ou via *WhatsApp*).

A descrição da proposta e o link deste formulário foram compartilhados via *WhatsApp* e nas redes sociais da pesquisadora, em forma de uma mensagem-convite para a pesquisa, para as redes de contato da pesquisadora e em nosso grupo de pesquisa, o GESDH.

Para acessar o formulário, bastaria clicar no link compartilhado, que automaticamente a pessoa seria direcionada ao formulário completo no Google Forms, este, que através de suas ferramentas, quantificava em dados estatísticos quantos formulários haviam sido preenchidos,

armazenando todas as informações de cada interessado.

Com a finalidade de ter essas informações detalhadas, bastava acessar o Google Forms para visualizar o relatório completo. Como saber que alguém preencheu um formulário? Nas configurações, havia a opção de ser notificada por e-mail quando qualquer pessoa respondesse o formulário. Ao visualizar os interessados, no Google Forms, a pesquisadora entrou em contato com cada um, passando todos os detalhes da pesquisa, dialogando sobre os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido e Termo de Autorização de Gravação de Voz, bem como esclarecendo dúvidas por parte dos interessados.

Com esta atitude de abertura aos interessados em participar, a seleção foi acontecendo naturalmente. À medida que a pesquisadora ia entrando em contato com os candidatos, eles iam se encaixando ou não aos critérios de participação estabelecidos para este estudo.

Ao final, embora 25 (vinte e cinco) pessoas tenham manifestado interesse em participar, apenas 06 (seis) participaram das entrevistas. E desses seis participantes, devido à extensão e profundidade que as análises destas entrevistas alcançaram e aos limites de tempo para a realização deste estudo, puderam ser incluídas neste estudo apenas duas colaboradoras.

As entrevistas foram transcritas na ordem de realização das mesmas e o processo de análise aconteceu do mesmo modo, seguindo a ordem de realização das entrevistas. Assim, ao final da conclusão da análise de duas colaboradoras, em supervisão com a orientadora, chegamos à conclusão de que, devido à extensão que as análises haviam alcançado, em torno de 55 páginas cada análise, seria prudente ouvirmos a opinião da banca no exame de qualificação a respeito de se incluir ou não as experiências dos demais colaboradores, tendo em vista a extensão que a produção escrita da tese poderia alcançar.

Recebendo da banca no exame de qualificação a resposta que, de fato, com a experiência das duas colaboradoras, poderíamos caminhar para a conclusão da tese, optamos em reservar o material contendo as experiências dos demais colaboradores para produções científicas futuras.

Assim, ainda que o material das entrevistas dos demais colaboradores não tenha sido inserido na presente pesquisa, devido às limitações de tempo, poderá ser aproveitado para publicações futuras, sendo respeitados todos os preceitos éticos em relação ao armazenamento e utilização deste material coletado.

Todas as entrevistas ocorreram ao longo do ano de 2021. Considerando a pandemia e as medidas restritivas/ protetivas para conter o avanço do vírus, alguns ajustes precisaram ser realizados. Assim, tudo o que havia sido planejado inicialmente como presencial (encontro com interessados para explicitação da pesquisa e as entrevistas propriamente ditas), precisou migrar para o modo remoto, o que trouxe algumas perdas e outros ganhos.

Em relação às perdas, dentre as mais significativas, impossível não mencionar o fator da proximidade física, advinda do encontro face a face, que dá a chance a ambas as partes de sentirem a atmosfera do momento e as afinações de cada pessoa presente no ambiente, sua comunicação não verbal, como movimentos do corpo e mudanças na respiração.

Além disso, quando o próprio colaborador é capaz de perceber estas nuances no entrevistador, também se aproxima da experiência, podendo sentir-se mais próximo emocionalmente de quem entrevista, à medida que percebe que o que fala e expressa como um todo, de alguma forma, também ecoa na existência do entrevistador. É por este e outros motivos que acreditamos ser a entrevista narrativa um encontro de existências e afetações.

Por outro lado, um encontro online, apesar de ter trazido grandes desafios, em se tratando de uma entrevista narrativa, também trouxe novas possibilidades a este universo. De certa forma, nos encontros online para as entrevistas, foi possível captarmos sim informações como as mencionadas no parágrafo anterior, contudo, na experiência desta pesquisadora, de forma mais distante e menos precisa, considerando-se fatores intervenientes, como: o enquadramento da câmera, a resolução da mesma e obviamente, a qualidade da conexão.

Assim, foi-nos possível notar os humores e suas oscilações por parte dos colaboradores,

mas de uma forma um pouco distante e fragmentada, de como seria se o encontro fosse presencial.

Para além das dificuldades que surgiram em alguns encontros por conta, principalmente, das interferências da tecnologia neste ambiente (problemas da conexão dos colaboradores, e baixa resolução das câmeras de alguns deles), pudemos compreender que com disponibilidade, presença e abertura, a proximidade e o distanciamento geográficos se tornam irrelevantes, tendo em vista a proximidade e o distanciamento de outro aspecto fundamental, o da existência de ambas as partes. Seria o “espacializar” que Heidegger (1993/1927) nos lembra quando comenta a relatividade da presença, já apresentado no capítulo 2 desta tese. Com esta compreensão, os encontros online se tornaram uma realidade possível.

E como estratégia de divulgação da pesquisa, um formulário no Google Forms foi elaborado, contendo uma breve descrição da pesquisa e o público alvo, e compartilhado em grupos de *WhatsApp* e nas redes sociais da própria pesquisadora.

Quanto ao processo de divulgação da pesquisa, este durou em torno de dois meses e despertou um misto de sentimentos nesta pesquisadora, de alegria e frustração, tendo em vista que logo no primeiro dia, duas pessoas entraram em contato e demonstraram bastante interesse em participar.

Nossa! (Pensei). Essas redes sociais são rápidas mesmo! Dois interessados! No dia seguinte, já entrei em contato com os mesmos, contudo, conforme fui explicando a pesquisa, as pessoas não puderam participar. Uma, por motivos de saúde, naquele momento, e a outra disse que iria decidir e me retornava. O que não aconteceu. Assim, da euforia, fui lançada à frustração.

De repente, tínhamos dois possíveis colaboradores, e menos de 24h depois, já não tínhamos nenhum novamente. Estaca zero.

Como uma criança, durante uma viagem, ansiosa por chegar ao seu destino, passei a

praticamente contar o tempo passar, à espera de algum sinal, de alguém se candidatar. Um dia, dois, três, uma semana, duas semanas, três semanas. Neste ínterim, apareceram outros três, mas novamente, não puderam participar. Desta vez, por não considerarem que o que sentiam fosse, de fato, “um sofrimento”, como eles nomearam algo parecido como – “*Ah! Não chega a ser um sofrimento, não. É só um leve incômodo*”.

Quando esclareci a esse respeito, dizendo que se desejassem, poderiam participar, mesmo sendo apenas um “leve incômodo”, ainda sim, optaram em não participar. E assim, fui seguindo este longo e tortuoso caminho da espera por um colaborador.

O tempo foi passando, e nada. Até que um dia, num misto de cansaço e chateação por não ter nenhuma movimentação ou resposta da divulgação que estava fazendo por tanto tempo, resolvi olhar as configurações do *Google Forms* e descobri que, por alguma falha minha na elaboração do formulário, não estava sendo notificada dos interessados.

Em torno de um mês após o início da divulgação da pesquisa, vivenciando altos e baixos na espera do surgimento de algum colaborador, clicando em vários lugares nesta ferramenta (ainda uma novidade para mim), pude descobrir que ali já havia vinte pessoas interessadas, esperando uma resposta, já há algum tempo, e eu sem simplesmente saber que elas já estavam ali, algumas há alguns dias, outras há algumas semanas, quando preencheram o formulário do *Google*! Que susto, que alegria! Darei conta?

Iniciei o percurso de entrar em contato com cada uma dessas pessoas, para checar se realmente desejavam participar e se estavam dentro do perfil para o estudo, o que demandou certo tempo. Algumas dessas pessoas interessadas, por questões pessoais, acabaram desistindo de participar, antes mesmo de iniciar o processo. Os dias foram passando, e ao longo de aproximadamente dois meses, a divulgação continuou acontecendo, paralelamente à seleção destes contatos previamente existentes, já que muitos desses interessados sequer responderam ao nosso primeiro contato após o preenchimento do formulário. Não poderíamos correr o risco

novamente de ficarmos sem candidatos aptos. Precisávamos persistir, apesar das dificuldades.

Ao final, de todos que preencheram os formulários do Google Forms, de maneira cuidadosa, chegamos ao número de seis colaboradores que estavam interessados, aptos e realmente disponíveis a participar deste estudo. A partir de então, iniciou-se uma nova etapa, a do envio e esclarecimentos necessários sobre o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e do Termo de Autorização de Gravação de Voz. Posteriormente, seguimos com a assinatura desses termos, agendamento de cada entrevista e realização das mesmas, em dia, horário, local e plataforma mais acessível aos colaboradores.

Sobre o momento da entrevista, embora saibamos que o encontro para a mesma seja um dos mais esperados em um estudo, as afetações em torno de uma pesquisa se iniciam antes do primeiro encontro com o colaborador. Ao formalizar seu interesse em participar desta pesquisa, o colaborador se lança e se implica, junto à pesquisadora, no universo do tema a ser investigado. A pesquisa passa, então, a fazer parte de seu horizonte de possibilidades.

No contexto deste estudo, as entrevistas narrativas tiveram início, não com uma pergunta “disparadora” formalmente explicitada e por vezes, delimitadora, mas a partir do próprio encontro com o colaborador, quando, já ciente da temática em torno da qual girava o estudo, se disponibilizou a compartilhar sua experiência a esse respeito. Esta visão se sustenta na compreensão heideggeriana de que o *Dasein* já se encontra desde sempre afinado a uma disposição afetiva (humor), constitutiva do *ser-aí*, que se relaciona à sua abertura de sentido ao mundo. Cunha (2019) esclarece:

(...) embora seja entrevista aberta, não é aberta a qualquer tema, mas está situada no contexto de um convite a participar de pesquisa (...) o que já circunscreve suas afetações (...). o que está em jogo para esse encontro já foi posto, de modo que é possível pensar o próprio convite em participar como um disparador (p. 67).

Portanto, ao demonstrar interesse pela temática e se abrir à possibilidade de participar

do estudo, o(a) colaborador(a), já se abriu ao universo de sentidos e possibilidades que o tema provoca, e já foi afetado(a) antes mesmo do encontro propriamente dito, com os questionamentos que talvez ele(a) próprio(a) tenha feito a si mesmo, ao se candidatar ao estudo.

Ao ver a chamada para a pesquisa, de alguma forma, se afetou. Seu humor se afinou ao tema pesquisado, ao quanto o tema lhe impacta, lhe afeta, lhe desaloja, lhe incomoda, lhe desassossega em seu *estar-no-mundo-com-os-outros*. Munido(a) de tais afetações, se abriu a possibilidade de participar, e ao encontro da pesquisa para a entrevista veio, já carregando sua disposição afetiva em relação ao tema.

Assim, a pergunta inicial de pesquisa, outrora bastante relevante, portanto, neste cenário de pesquisa, de inspiração fenomenológico hermenêutica, se faz desnecessária e redundante, já que o ponto de partida é outro, e diz respeito à própria afetação do colaborador a partir do exato momento do encontro dele mesmo com a temática em forma de pesquisa, ao se lançar voluntariamente neste universo de possibilidades que giram em torno da temática: “o sofrimento a partir do uso do seu *smartphone*”.

Logo no primeiro encontro, postas as formalidades iniciais necessárias de lado, os nossos colaboradores foram convidados a falar livremente sobre suas experiências e vivências em relação ao sofrimento devido ao uso de seus *smartphones* em seus cotidianos, e os impactos desta experiência de sofrimento em sua existência, tendo-se, contudo, ciência de que, seja para a pesquisadora ou para o colaborador, esta entrevista, este encontro, se iniciara bem antes, de modos diferenciados para cada qual, dentro de seu universo de possibilidades existenciais.

*Nossas colaboradoras*

Como partimos com um olhar sobre o processo de pesquisa que não busca quantificar,

classificar ou generalizar seus “resultados”, mas buscar aproximações e compreensões a respeito de fenômenos únicos, da existência humana e mundana, optamos por nomear as pessoas que participaram deste estudo de “colaboradoras”, não de “sujeitos”, “indivíduos” ou mesmo “amostra”, nomenclaturas bastante comuns no universo da pesquisa científica tradicional.

O termo colaborador foi adotado no sentido de uma pessoa com papel ativo no processo de pesquisa. Para tornar mais claro, o Oxford Language (2021) apresenta a seguinte definição da palavra colaborador: 1) que ou o que colabora ou que ajuda outrem em suas funções; 2) que ou quem produz com outro (s) qualquer trabalho ou obra; coautor.

Estas definições parecem estar em sintonia com a forma como compreendemos o lugar do colaborador em uma pesquisa como esta. É sobre sua história, sua experiência, sua existência, sua narrativa que nos debruçamos, nos inclinamos, portanto, ele é quem produz os sentidos com o pesquisador, neste encontro permeado por afetações de ambos os lados, que irão se entrelaçando e tecendo sentidos e compreensões singulares a respeito da temática estudada.

A fim de preservar o sigilo e a confidencialidade previstos em uma pesquisa científica e minuciosamente esclarecido nos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e nos Termos de Autorização de gravação de voz, os nomes verdadeiros, bem como quaisquer dados que possam identificar os colaboradores deste estudo foram suprimidos/ alterados e a todos os participantes foi dada a possibilidade de escolherem um nome alternativo com o qual gostariam de ser identificados neste estudo. Alguns fizeram sua escolha, outros preferiram deixar a critério da pesquisadora. Ambas as escolhas foram respeitadas.

É importante esclarecer ao leitor que, ao todo, este estudo contou com a colaboração de sete (07) pessoas (incluindo a entrevista piloto), contudo, devido à profundidade e extensão alcançada na análise das narrativas, devido às limitações de tempo, foram inclusas as narrativas de duas colaboradoras, cujo processo de compreensão e interpretação apresentaremos a seguir.

### 5.3 Do processo de compreender e interpretar neste estudo

Dentre diferentes caminhos possíveis a serem percorridos no momento da compreensão das narrativas, o que fez sentido para mim, enquanto pesquisadora, foi a apresentação, na íntegra, das narrativas, em sua sequência natural.

Esta escolha se respaldou em alicerces sólidos, construídos ao longo destes anos de pesquisa, leituras, supervisões e afetações. E esclareço ao leitor.

Ora, sendo este um estudo de inspiração na fenomenologia hermenêutica, que nos convida a olhar para os fenômenos da existência tal como lhes for possível se mostrar e considerando a confiança dos colaboradores depositada na pesquisadora, mergulhando em suas experiências de forma profunda e singular, porquê deveríamos classificar, agrupar em temas, ou editar as narrativas dos colaboradores? Para atender às solicitações do impessoal: por que todo mundo faz? Para atender às solicitações da técnica moderna: a fim de organizar, objetivar? Assim, optamos por seguir um caminho, um modo de *ser-mais-próprio* nesta análise, e validar estas experiências tal como nos foi possível, tanto para nossos colaboradores, como para nós, enquanto pesquisadoras e pessoas. E assim foi feito. Vejamos.

Inicialmente, inseri em um mesmo arquivo o meu diário de afetações e a transcrição na íntegra daquele encontro. A partir daí, dei continuidade ao diálogo com as narrativas das colaboradoras, previamente já iniciado com o diário de afetações.

Como fiz? Fui lendo todas as narrativas e conforme provocavam em mim novas disposições, questionamentos e ideias, foram sendo inseridos comentários e afetações emergentes (ao longo do texto), transformando o que inicialmente eram apenas as narrativas dos colaboradores, em diálogos, expressando o modo como tais falas ecoaram em minha existência, além de reflexões teóricas sobre como a fenomenologia existencial e demais autores que nortearam este estudo, poderiam nos auxiliar a tecer aproximações e compreensões

acerca dos sentidos da experiência de cada colaborador, sobre a temática em questão.

É importante frisar que as narrativas de ambas as colaboradoras foram inseridas neste estudo na íntegra, literalmente, contudo, como poderá ser observado em sua apresentação nos capítulos seis e sete desta tese, em alguns momentos da fala de nossas colaboradoras, quando expuseram detalhes que, de alguma forma, poderiam identificá-las, optei por resumir tais falas, para assegurar a preservação de sua identidade, não sendo possível sua apresentação literal em tais circunstâncias pontuais.

Sobre o percurso de compreensão e interpretação das narrativas neste estudo, a partir da circularidade hermenêutica, Feijoo (2010) nos traz:

O ser do *ser-aí* se constitui como um *ser-com*. Neste modo de ser, já está presente a condição de compreensão dos outros. O modo originário de ser-com possibilita ao *ser-aí* o conhecimento e o reconhecimento do outro. E é este mundo compartilhado que abre espaço para a psicoterapia. Encontra-se aí o círculo hermenêutico - consiste na ideia de que nunca há a possibilidade interpretativa da existência que não seja a partir de um horizonte fático sedimentado, no qual sempre há uma visão prévia, uma concepção prévia e uma posição prévia (p. 127).

Eis o movimento compreensivo hermenêutico. E a escolha de trazer as narrativas na íntegra neste estudo, não foi uma escolha fácil. Considerando a extensão que o trabalho alcançou, contudo, meditei a respeito e considero que tudo o que foi dito por nossos colaboradores, tem a sua importância, seu valor, para ele, para mim e, principalmente, para a ciência. São informações riquíssimas para que se possa buscar compreensões sobre os impactos do uso dos *smartphones* na vida contemporânea, e para poder inspirar outras pesquisas a esse respeito. Não há o que velar. É preciso publicar.

Foram entrevistas genuínas, significativas, profundas para serem fragmentadas. Não me senti à vontade para agrupar em temas ou suprimir falas, ainda que fossem um pouco

semelhantes a outras anteriormente trazidas. Isso porque em não sendo nosso objetivo classificar, quantificar, generalizar, estamos falando aqui de uma circularidade compreensiva hermenêutica, em que naturalmente retornamos de novo e de novo (e de novo, quantas vezes forem necessárias) em muitas falas, afetações, por que isso diz de nossa existência, como nos fala Heidegger (2005/ 1986):

A compreensão imprópria se temporaliza como um atender atualizante a cuja unidade *ekstática* pertence necessariamente a um *vigor de ter sido*, que lhe corresponde. (...) Na antecipação, a pre-sença se *re-pete previamente* em seu poder-ser mais próprio. Chamamos de *re-petição (N16)* o ser o vigor de ter sido em sentido próprio (p. 136).

Sendo a repetição parte de nosso *poder-ser-mais-próprio*, como não esperar que isso ocorresse em um processo de compreensão inspirado na fenomenologia existencial? Não sinto que seja algo que precise ser controlado, editado, mas algo que fala da existência dos colaboradores, cujas experiências, por vezes, se repetem, tal como acontece com nós mesmos, em nosso *vir-a-ser-no-mundo-com-os-outros*.

E, mesmo que em algum ponto, o colaborador possa parecer estar se repetindo, ele, de fato, está buscando aprofundar, buscar sentidos para aquilo que ele tanto “repete” e “retorna”, em seu projeto, conhecido ou não-ainda, de poder- ser-mais-próprio. Eu, como testemunha, o acolho e o auxilio, dentro de minhas possibilidades restritas, humanas, tais como as dele. E isso foi o possível para nós dois.

Alguns podem estar se questionando sobre como procedi na construção do texto aqui trazido, contendo a “análise” das entrevistas, o que esclarecerei. As entrevistas foram gravadas com a autorização de cada colaborador.

Após cada entrevista, minhas impressões e afetações foram registradas no “diário de afetações”. Como já mencionamos no capítulo sobre percurso metodológico, a respeito do diário de afetações, a grande questão para cada registro era: como este encontro me afetou? E

assim iniciava o registro, em forma de diálogo comigo mesma, a respeito de cada encontro. Como todas as entrevistas me afetaram de alguma forma, o registro no diário de afetações foi importante e esclarecedor. Ali eu colocava tudo o que senti, sem filtros. Muitas vezes saía empolgada, às vezes pensativa, e por vezes, exaurida, sem saber direito o que pensar, sem conseguir identificar como me sentia. Para todas estas disposições, precisei de um tempo para germinar, maturar, respirar e seguir.

Uma pasta no computador foi criada e destinada a cada colaborador, e ali foram inseridas: a gravação, a transcrição das entrevistas, uma ficha de identificação de cada colaborador (contendo informações básicas, tais como estado civil, idade, profissão, etc.), o diário de afetações correspondente e a “análise” propriamente dita.

Ao final da realização de todas as entrevistas, passei à transcrição das mesmas. Esse foi um momento único, de reencontro com os colaboradores, escutando de um novo lugar, toda sua experiência, com a possibilidade de pausar, retomar, tantas vezes quantas fossem necessárias. E foram muitas.

Neste momento, novas afetações foram surgindo, e sendo imediatamente inseridas como comentários no texto da transcrição, nos trechos exatos em que despertavam tais afetações e comentários. Eu ia e voltava no texto e na gravação. Pausava tudo. Tomava um café, uma água, e ia buscar uma leitura já conhecida, ou às vezes nova, sobre algo que me chamou a atenção, que me afetou de alguma forma.

Várias voltas ao texto da tese propriamente dito, para reler, redescobrir, atualizar, sentir e fluir. E assim, o processo de compreensão das narrativas foi se dando, lenta e cuidadosamente. Naturalmente, seria impossível fazer uma análise milimétrica de todo o conteúdo dito, mas tais falas precisavam ser trazidas, conhecidas. Era o meu compromisso com nossos colaboradores.

Os entrelaçamentos possíveis foram sendo desvelados dentro do que pude, neste meu

horizonte de possibilidades, permeado por: doutorado, maternidade de três, afazeres domésticos, casamento, família e pandemia (isolamento social e crianças em aulas *online*), para citar alguns. Sendo o processo de compreensão das narrativas um movimento circular e hermenêutico, destaca-se que para cada nova releitura, minha ou de qualquer outra pessoa, surgirão novas afetações, questionamentos e ideias.

É assim o movimento compreensivo: como algo que não se finda ali, ao ponto final da última palavra dita, de cada narrativa. O ponto final significa apenas que, naquele momento, as palavras haviam se findado, mas é importante lembrar que as afetações e compreensões mesmas só se findam com a finitude. Então estas narrativas são um campo fértil, um convite para que quem desejar possa tecer suas próprias compreensões a respeito de tudo o que fora trazido por nossas colaboradoras.

É chegado o momento aonde iremos conversar sobre as experiências das colaboradoras que genuinamente trouxeram suas narrativas a fim de nos aproximarmos do sofrimento devido ao uso dos *smartphones*. Vejamos o que foi possível ser compartilhado, e as compreensões e interpretações possíveis, a partir do que foi dito pelas mesmas.

## 6. Eunice, o celular e seus “tentáculos”

Eunice foi nossa primeira entrevistada. Tão logo iniciada a divulgação da pesquisa, ela entrou em contato comigo, demonstrando interesse em participar.

Residente do Rio Grande do Norte, 39 anos, profissional da área da saúde, casada, um filho. O nome, Eunice, foi escolhido pela própria colaboradora.

Bastante aberta e disponível, Eunice relata possuir *smartphone* há aproximadamente 11 anos, e atualmente participa das redes sociais Instagram, Facebook, LinkedIn e Pinterest, este último seu favorito, por “*estimular a criatividade*” e utiliza o *WhatsApp* diariamente.

A rede social que menos gosta é o Instagram, por acreditar que se trata de “*uma rede de excessos, bastante falseada*”, usando apenas por “*ser o jeito*” e porque todos os seus amigos estão nela. Quanto ao tempo de uso do *smartphone*, sua média é de 6 a 8 horas diárias, por trabalhar e assistir aulas online. Faz terapia desde a graduação e se sente bastante incomodada por conta do uso do *smartphone* e das demandas excessivas advindas do mesmo.

Tão logo a câmera se abriu para mim e para Eunice, pude encontrar uma pessoa sorridente e bastante interessada em participar. Nos cumprimentamos, realizamos as formalidades iniciais necessárias, além de teste de microfone, conexão e vídeo, e assim a nossa conversa foi sendo iniciada.

Eunice demonstrou sentir-se afinada com a temática de sofrimento a partir do uso dos *smartphones*, por dizer a respeito de sua própria existência, seu modo de ser neste mundo. Foi possível perceber, desde o começo, que não apenas sua disposição afetiva, mas os contornos de sua vida vêm se modificando a partir da relação construída com o uso dos dispositivos móveis de comunicação:

(...) *me chamou muito a atenção esta questão do aprisionamento do ser relacionado a*

*tecnologia, porque é uma coisa que vem me fazendo sofrer há muito tempo! Venho observando que realmente me traz sofrimento esta questão, este modo de existência, esta maneira que a gente vive no mundo, muito ligada à tecnologia...*

Como ela bem expressa, viver como se estivesse aprisionada às tecnologias da comunicação, como é o *smartphone*, acarreta sofrimento em sua existência. O que seria isso, de estar aprisionado a? Estar preso, sem escapatória, ligado? E na experiência de Eunice, esta ligação vem causando sofrimento, como frisado por ela, **há muito tempo**. Desta fala, se desvelam, de princípio, alguns aspectos importantes.

Primeiro, a questão da afinação ou disposição afetiva. Eunice escolheu participar da pesquisa, cujo título traz a palavra aprisionamento. Ao ouvir o título, algo nela foi tocado, convidado, afetado. Sentiu-se convocada a dar voz aos apelos de sua existência, abalados por esta palavra, por este modo de existir na contemporaneidade, e assim, convocada a compartilhar/ narrar sua experiência.

O impessoal, seria o segundo aspecto a ser desvelado nesta fala. Estava vivendo como a maioria. Imersa, anestesiada no impessoal, no que Heidegger (1993/ 1927) denomina, o “*todos nós*”, no qual se exime da responsabilidade da escolha, já que é uma imposição do coletivo em que se está inserido.

O modo de comunicação digital trouxe, além de todas as facilidades já conhecidas por seus usuários, uma experiência de tempo singular em que, por exemplo, uma simples conversa pode durar dias, ou segundos e trazer impactos imensos entre os envolvidos, ou ser mais uma dentre outras tantas conversas superficiais realizadas ao longo de um dia. Mas, como veremos a seguir, na experiência de Eunice, esta falta de limites específicos, principalmente de tempo, acaba por gerar uma sobrecarga em sua vida.

Ela fala que sente um excesso de solicitações fora de hora, que a desalojam, incomodam, geram ansiedade e estresse. Em virtude disso, menciona sentir falta do tempo em que não

existiam tantos recursos de comunicação e também, de quando havia limites bem estabelecidos de tempo e espaço nas relações profissionais:

*As pessoas ligavam para o trabalho, agendavam um momento, se não pudesse ir, a gente fazia uma ligação e, hoje em dia, você não tem mais esse tempo de encerrar: agora vou fechar e vou entrar na minha casa. Não! Você leva seu trabalho dentro do seu bolso (...).*

Levar o trabalho “dentro do bolso” é uma expressão bastante comum nos dias de hoje, principalmente com o acontecimento da pandemia. O tempo torna-se contínuo, ininterrupto, quando as obrigações não se findam, e se prolongam ao longo dos espaços da sua existência. A esse respeito, bem coloca Han (2018):

O imperativo neoliberal do desempenho transforma o tempo em tempo de trabalho. Ele totaliza o tempo de trabalho. A pausa é apenas uma fase do tempo de trabalho. Hoje não temos nenhum outro tempo senão o tempo de trabalho. Assim, o trazemos não apenas para as [nossas] férias, mas também para o [nosso] sono. Por isso dormimos inquietos hoje. Os sujeitos de desempenho esgotados adormecem do mesmo modo com que uma perna adormece (p.39).

Neste horizonte, para muitos, aparentemente não há pausa para a contemplação, para o descanso, para relaxar e descansar. Mas há. E este limite quem precisa dar somos nós. Contudo, parece-nos que Eunice está nos falando a respeito desse tempo de trabalho que não se finda. Diante disso, como poderíamos pensar os seus modos de correspondência do *Dasein* em uma circunstância como esta?

O que antes era presencial, transformou-se em online. Foi o possível para que a sociedade continuasse a seguir em frente, em março de 2020. Assim, para além das “sequelas” físicas e emocionais por conta da pandemia em si, estamos falando dos mesmos impactos devido ao isolamento social e à migração do espaço físico para o espaço digital: trabalho, lazer,

estudo, comércio. Tudo precisou se adaptar ao novo. Então, sendo profissional da saúde mental, Eunice precisou igualmente migrar seu modo de atendimento aos clientes, para online, e seus estudos da pós-graduação também para este novo ambiente. Novo ambiente no sentido de que não havia mais escolha, não era uma alternativa dentre outras estar no ambiente online. Era a única opção na situação em que estava sendo vivenciada. Para isso, precisou de um tempo de adaptação, mas, mesmo após este período, ainda sente esta diferença e a sobrecarga que veio junto ao modo *home office*.

Ela refere que sente falta da época em que não havia tantos recursos. Reflito se não seria uma falta do tempo em que ela conseguia dizer mais não do que sim aos apelos da tecnologia. A diferença estaria em seu posicionamento diante desta situação. Em como se sente e o modo como faz suas escolhas em relação a isso. É como se a escolha não se fizesse como possibilidade na atualidade, e ela só pudesse demonstrar, por hora, este modo de estar no mundo agora, diante dos apelos da tecnologia em seu horizonte histórico:

*As coisas estão muito para ontem, e aquele momento que você tinha, por exemplo, de ler um texto, ficar com aquele texto. Gosto muito de ler, agora com esta quantidade de recursos tecnológicos, venho percebendo que meu interesse por leitura vem diminuindo (...) e tem coisas assim que eu já não me reconheço...*

Quando fala sobre a aceleração do mundo, dos eventos, lembra Bauman (2001), que apresenta uma sociedade marcada pela velocidade e efemeridade das coisas, em que tudo é para ontem, e quase não há espaço para o demorar-se. O demorar-se que aqui mencionamos diz respeito ao demorar-se apresentado em Heidegger (1993/1927), no sentido de contemplar, do meditar, que permite demorar-se nas coisas, admirar, encontrar sua beleza, seu mistério.

Atualmente, como abrimos espaços em nossas existências para demoras? Parece-nos que os apelos a respostas e resoluções rápidas vem, de alguma forma, ofuscando as possibilidades de demora e de contemplação.

Em sintonia com estes aspectos, Han (2015) nos conduz a uma reflexão a respeito do que denomina “Sociedade do Cansaço”, discorrendo sobre o excesso de produtividade e positividade que marcam nosso tempo. Uma sociedade que naturaliza a autoexploração de si mesmo, com o slogan de felicidade.

Nesta fala de Eunice, poderíamos pensar na importância para si de ter um tempo para ficar com o texto, como um modo de poder ficar consigo mesma, em contato com sua própria existência, sendo inclusive um modo de meditar, mas não é isso o que vem ocorrendo. Ela não consegue encontrar mais este tempo. Estaria ela tão mergulhada no impessoal, que se perdeu de si mesma?

De alguma forma, nos parece que sim, quando fala, de forma pensativa, que já não se reconhece, ficando em silêncio alguns momentos após esta fala. Esta constatação, de forma alguma, deve ser entendida a partir de um olhar valorativo, tendo em vista ser o impessoal um modo de ser do *Dasein* na cotidianidade, tal como afirma Heidegger (1993/ 1927): “*O impessoal é um existencial e, enquanto fenômeno originário, pertence à constituição positiva da presença. (...) o impessoal prelineia a primeira interpretação do mundo e do ser-no-mundo*” (p. 182).

Tentar fugir da impessoalidade na qual está imerso na maioria das vezes no cotidiano, seria negar seu modo de ser mais-próprio na cotidianidade mediana.

E nossa colaboradora vai se aprofundando em sua experiência com seu modo impessoal de *ser-no-mundo-com-os-outros*, falando sobre seu modo impróprio de ser:

*A minha forma de me comportar virtualmente não é a mesma pessoalmente. Não me reconheço. Às vezes percebo que tenho que estar montando papéis (...).*

Em estado contemplativo, vejo Eunice meditar, questionar sobre seus modos de estar no mundo com os outros, neste ambiente virtual, em que os apelos e solicitações são tamanhos que para lidar com tais situações, acaba por criar uma imagem que não condiz com o que realmente

sente. Seria o caráter performático da existência? Hoje tudo pode se tornar um espetáculo. De um simples ato do cotidiano a um acontecimento importante.

O que observamos é que com a facilidade dos recursos de comunicação e edição de vídeo, qualquer um pode transformar seu ambiente virtual em um grande palco, cujas performances oscilam desde fingir em uma conversa algo que não condiz com a realidade, ou de fato montar papéis e personagens com edições de áudio e vídeo, ou com a criação de *avatars*, simulando a realidade como desejar.

Podemos aqui refletir: quando simulo a minha própria realidade, o que estou querendo mostrar? O que me move em direção a este modo de ser? Para quem estou sendo? Quais sentidos estão em jogo quando este “ter-de-ser” se move em determinada direção?

No caso de Eunice, ela se depara consigo mesma criando papéis no sentido de expressar algo que não condiz com o que verdadeiramente sente. Estar disponível, sem realmente estar: *“Isso me incomoda, de estar passando para o outro uma disponibilidade que nem sempre eu tenho...”*. O que faz com que sinta a necessidade de agir deste modo, de querer mostrar ter ao outro algo que não tem? De querer demonstrar uma disponibilidade sem realmente estar disponível?

E conforme vai falando, é como se sutilmente fosse conseguindo alcançar o fio da meada, e vai seguindo este fio até alcançar uma compreensão mais clara de si mesma e de como está se sentindo com tudo isso: um sentimento de estrangeirismo, desalojamento, desassossego de não estar sendo própria, de não estar atendendo às suas próprias solicitações existenciais. Mas a quem estaria desejando atender, então? É isso que ela vai descobrindo, conforme narra sua experiência de se sentir dividida:

*(...) quando era no modelo presencial, você dizia - não dá, não vou conseguir, o “não” era mais fácil de dar. E agora para dar um não você tem que estar justificando muito (...)* você tem que ser sincera e as pessoas não aceitam.

Seria a disponibilidade na experiência de Eunice um modo de correspondência? Se na sociedade da produtividade, do cansaço, como frisado por Han (2010), dizer não é visto como incompetência, como não tentar co-responder? Haveria como não se desalojar diante da necessidade de negar uma solicitação neste cenário?

Ela está falando das transformações na vida em sociedade por conta da digitalização das relações. No modo de encontro presencial, na experiência dela, lhe era familiar ter que se posicionar, negar quando não estivesse ao seu alcance, enquanto hoje, nas relações virtualizadas, ela sente que para dizer não, precisa estar justificando além do que gostaria, entrando em uma zona de desassossego.

Que fenômeno seria esse? De onde surgiria esta diferença? Esta diferença estaria nos outros ou no modo como sente que deve corresponder aos chamados/ convocações deste mundo?

Novamente, ela nos fala de uma falta de limites. E parece-nos que esta falta parte de ambos os lados: dela e do outro, contudo, ela acredita que este excesso de solicitações se deve ao que nomeou de uma “falta de filtro” dos usuários (dos outros, não dela) que usam as tecnologias acreditando que todos são do mesmo modo, esperam as mesmas coisas.

Quando fala sobre isso, sinto sua fala como um pedido, uma necessidade de que o outro a escute, e entenda por si só de que não deve agir desta forma no virtual, e não que ela deva tomar esta decisão, ou ter de posicionar-se, o que remete ao modo impróprio de ser na cotidianidade: esperar pelo outro, se eximindo da responsabilidade da escolha.

Esta sensação de obrigatoriedade de estar disponível ao outro, não importa a hora ou o local, podemos pensar que está entrelaçada com esta relação atemporal que se estabelece com o mundo através dos dispositivos móveis de telecomunicação.

O mesmo tempo que tais recursos nos poupam na realização de atividades rotineiras, nos exigem de dedicação, nos tornando “dependentes” de respostas rápidas, soluções, conforto

e segurança. É como se vivêssemos pequenos fragmentos de tempo com estas respostas e acessos rápidos. E assim, a noção do tempo *chronos* desaparece, ficando mais perceptível este tempo *ek-sistencia*, o tempo que não se mede pelo relógio, mas pelo modo como temporalizamos nossa existência. A respeito da experiência de tempo, nesta época, Han (2018) comenta:

A mídia digital não tem idade, destino e morte. Nela, o tempo mesmo é congelado. Ela é uma mídia atemporal. (...). A imagem digital, (...) acompanha uma outra forma de vida, na qual tanto o vir a ser quanto o envelhecer, tanto o nascimento quanto a morte são apagados. Ela caracteriza uma presença [*Präsenz*] e um presente [*Gegenwart*] permanentes (pp. 35-36).

E o que seria esta experiência de tempo congelado? A experiência de um eterno presente, que a cada toque na tela de cristal líquido, se atualiza, de novo e de novo e de novo, ininterruptamente, ao desejo do usuário.

Com o apelo de imagens cada vez mais perfeitas, cujo brilho ofuscam a imagem real, da concretude e materialidade física, e com a possibilidade de expressão instantânea de afetos pelos recursos tecnológicos de comunicação,

Tendo em vista o modo humano de ser na sua cotidianidade mediana: a fuga de si, fuga do tédio e da finitude certa, qualquer coisa que ofereça o oposto do que tanto evita, como segurança e conforto, irá conquistar um espaço cativo em sua existência. A respeito disso, nos lembra Heidegger (2003/ 1983):

Em nossa lida com as coisas, o estar-ocupado com elas traz consigo uma certa multiplicidade, direção e profusão. Mas não apenas isto: somos *cativados* pelas coisas, se é que não nos *perdemos* nas coisas, e frequentemente somos mesmo perturbados por elas. Nossa ação e nossa lassidão *são absorvidas por algo* (p. 122).

Então, na cotidianidade, nos movemos em busca de ocupações que nos distraiam e nos

retirem da espera, da demora, do não saber, através do que Heidegger (1993/ 1927) denomina “passatempos”.

O *smartphone* pode, sim, ser considerado um desses passatempos da contemporaneidade, que carrega em si infinitas possibilidades de ocupação e distração. Pode ser que seja este um dos grandes motivos do *smartphone* ter tantos adeptos ao redor do mundo.

Pode distrair, ajudar na passagem do tempo, criar uma realidade mais fácil, menos complicada de ser vivida. Pode suprimir a angústia, o tédio e o fardo de nossa própria existência, nos distraindo com recursos que ajudam a esquecer da lida diária, dos desafios que cada um tem em sua jornada pessoal. A esse respeito, Heidegger (1993/ 1927) sinaliza:

(...) O existir de fato da pre-sença não está apenas lançado indiferentemente num poder-ser-no-mundo, mas já está sempre empenhado no mundo das ocupações. Nesse ser junto a ..., que constitui a decadência, anuncia-se, explicitamente ou não, compreendida ou não, uma fuga da estranheza que, na maior parte das vezes, permanece encoberta pela angústia latente, uma vez que a public-idade do impessoal reprime toda e qualquer não familiaridade (p.257).

Com um celular em mãos temos a possibilidade de esquecer, por instantes ou longos intervalos de tempo, do que incomoda, do desconhecido, imprevisível, incontrolável, de nós mesmos e até mesmo dos outros, com aplicativos, jogos, redes sociais que nos mantêm numa zona de familiaridade, conforto e segurança, nos afastando da angústia.

O modo impróprio e impessoal na cotidianidade, tão característico do *Dasein*, nos dias atuais, pode ser pensado como um modo de ser que busca “bons resultados”, no quesito segurança e controle da vida, de si, das coisas, e quando obtém tais respostas de entes simplesmente dados como os celulares e seus aplicativos, mergulha em uma relação de dependência, em que existe uma necessidade de viver mais e mais aquilo, dia após dia.

Causa estranheza a colocação de termos como os mencionados anteriormente: bons

resultados, segurança e controle, quando se trata de um estudo inspirado na fenomenologia existencial, não? Não se preocupe. Esta colocação foi intencional e meramente provocativa, pois sabemos que qualquer conceito que busque encapsular ou qualificar a experiência humana não condiz com o olhar fenomenológico heideggeriano sobre a existência humana.

Mas esta provocação (provocar-ação) nos leva a indagar, questionar, o que de fato está havendo nesta relação estabelecida do *Dasein* com o *smartphone*, considerando-se todo o universo de possibilidades que ele apresenta. Sobre o poder-ser mais próprio, Heidegger (1993/1927) nos fala:

É no preceder a si mesma, enquanto ser para o poder-ser mais próprio, que subsiste a condição ontológico-existencial de possibilidade de ser livre para as possibilidades propriamente existenciárias. O poder-ser é aquilo em função de que a pre-sença é sempre tal como ela é de fato. Na medida, porém, em que este ser para o próprio poder-ser acha-se determinado pela liberdade, a pre-sença também pode relacionar-se involuntariamente com as suas possibilidades, ela pode ser imprópria. De fato, na maioria das vezes e de início, é nessa modalidade que ela se encontra (Heidegger, 1993/1927, p.258)

Assim, podemos pensar que desde o nascimento, na busca de seu sentido de ser e de um poder ser mais próprio, o *Dasein* evita a angústia de sua finitude e procura sustentar sua existência em verdades (ainda que ilusórias) que lhe deem segurança e a certeza de sua infinitude. Como se a certeza da morte o conduzisse a um abismo de não saber, a uma sensação de contagem regressiva, e a visão da impossibilidade de realizar tudo que ainda não realizou.

Diante disso, vive de um modo impessoal e impróprio até que ocorra, por exemplo, um acontecimento que lhe tire desta “inércia”, deste esquecimento de si, comumente quando o mundo de alguma forma “falha”, quando o controle nos escapa. Heidegger, em “O caminho para a linguagem” (2003), nos fala:

O tornar próprio, que traz cada um, que põe em movimento a saga como o mostrante em seu mostrar, chama-se apropriador. O apropriar concede o livre da clareira, em que o vigente tem abrigo, de onde o ausente escapa para guardar-se no retraimento. (...) O acontecimento apropriador reúne a rasgadura da saga do dizer, desdobrando-a na articulação de um mostrar. (...) Aos mortais, o acontecimento apropriador confere uma morada em sua essência, para que eles possam ser os que falam (...) (p. 208).

Um acontecimento apropriador, poderia, no caso de Eunice, não apenas desvelar a angústia em seu ser, mas convocá-lo a contemplar e a meditar a respeito de sua própria existência e, talvez, por fim, retomar seu projeto de ser mais próprio, abandonado em algum momento de vida, ou mesmo sequer pensado. Como nos falam Roehle e Dutra (2014):

(...) A compreensão “abre” o possível porque possui a estrutura existencial que Heidegger chama de projeto. O *Dasein* compreende projetando. (...). O que o ser humano é abrange a dimensão do possível, do ainda-não que poderá vir a ser. Aquilo que o *Dasein* ainda não é como fato, como realidade, ele é como possibilidade, ele é existencialmente, uma vez que o ser humano é suas possibilidades (p. 109).

Sobre isso, Eunice traz seu depoimento, falando sobre como foi o começo da pandemia e do quão literalmente frutífero foi para ela. Ainda que tenha se instalado diante de si uma situação caótica, de risco de vida, ela pôde encontrar um tempo e um espaço para si mesma, refazendo caminhos para novos sentidos e significados para sua existência. Segundo ela, no início da pandemia, ela se sentiu perdida, e como se estivesse no que nomeou de “limbo das redes sociais”, ou seja, cada um postava alguma coisa, mas passando a sensação do coletivo de que todos estavam meio parados esperando para ver o que iria acontecer.

Como a escola do seu filho levou algum tempo para se organizar com a pandemia, ainda não havia aulas virtuais e uma rotina propriamente dita. Neste contexto, ela lembra sorridente e em um tom animado:

*(...)foi tão bom para mim, eu não vou mentir não...aprendi a fazer macramê, entrei em contato com minhas plantinhas, cultivei orquídeas, distribui fruteiras para o meu condomínio (...)*

Ela fala sobre desacelerar e descobrir o que realmente faz sentido para si, o que representou para ela, dentre tantas coisas, um reencontro consigo mesma oportunizado pela pandemia e uma volta ao seu projeto de poder ser mais autêntica consigo mesma. A esse respeito, nos lembra Heidegger (1993/ 1927):

Quando a pre-sença descobre o mundo e o aproxima de si, quando ela abre para si mesma seu próprio ser, este descobrimento de “mundo” e esta abertura da pre-sença se cumprem e realizam como uma eliminação das obstruções, encobrimentos, obscurecimentos, como um romper das deturpações em que a pre-sença se tranca contra si mesma (pp. 182-183).

Poderíamos pensar na pandemia como um acontecimento que possibilitou um encontro com seu modo mais próprio de ser? Eunice relata que até então, vivia em um condomínio vertical, um espigão, como ela nomeia, e seu filho vivia “trancado” em casa, e que com a chegada da pandemia, ela foi para um condomínio horizontal, tipo fazendinha, com sua família, onde passou a ter contato com a natureza, com os moradores de lá, e seu filho começou a fazer novas amizades, a ser mais livre.

Com sua narrativa leve e despojada, nos convida a estar com ela neste lugar que de forma tão singular pôde habitar:

*Eu pegava um livro e ia para debaixo de duas mangueiras, com a rede armada...então assim, eu lia e eu me deliciava...minha Nossa Senhora, se eu pudesse, eu ficava assim a minha vida toda!*

O que significa habitar? Para além de morar/ estar em um lugar construído/ físico, habitar significa estar em paz, em algum lugar que faça sentido, em que você sinta que pode

descansar, estar entre os seus, como um porto seguro. Como nos lembra Heidegger (1954):

*“Habitar, ser trazido à paz de um abrigo, diz: permanecer pacificado na liberdade de um pertencimento, resguardar cada coisa em sua essência”* (p.03).

Pertencimento. Sentir que faz parte daquele lugar. E era sobre isso que Eunice estava falando. Ao se deitar na rede, embaixo de duas mangueiras, ao nutrir sua alma e seu corpo com leitura e suculentas mangas, parecia não haver mais nada além daquilo. Havia uma unicidade ali. Ela estava habitando aquele espaço de uma forma plena e serena.

Eunice continua relatando que se sentiu relaxada por entrar em contato com coisas que faziam bem a ela, tais como trabalhos manuais, leitura, e que passou a organizar sua rotina, limpando seu quarto, livrando-se de coisas que já não utilizava mais. Ela não precisava mais daquilo. Ela passou a escutar, a ver e a sentir, de alguma forma, do que realmente estava precisando naquele momento.

Ao escutá-la, parecia estar narrando sua própria metamorfose existencial, desprendendo-se do que fez sentido por anos, para uma renovação, para uma abertura ao novo, ao porvir. Como se estivesse se desapegando de uma antiga Eunice. Foi como um recomeço em direção a uma vida com mais prazer, mais sentido, sendo mais própria:

*Aí eu descobri o que eu sou, do que eu gosto, de onde eu venho e para onde eu vou...  
foi tão legal porque eu comecei a entrar em contato com pessoas que não tinham essa  
loucura do virtual. Até para eu fazer uma feira num mercado, eu perguntava onde fica  
a pipoca? Está vendo o seu Paulo? É no corredor ali do seu Paulo então as pessoas ali  
são conhecidas pelo nome. Isso é incrível! Então eu pude reviver as coisas que me  
faziam bem, quando eu era uma moleca no interior (...).*

Quando Eunice se permitiu refazer o caminho em direção a si mesma, resgatando experiências que de alguma forma lhe lembravam de sua infância, e de uma época em que se sentia livre para ser, parece ter retomado seu projeto de ser mais autêntica consigo mesma. Sua

disposição mudou e seu modo de se relacionar consigo mesma e com os outros também. Como se, apesar da pandemia, sua existência estivesse mais leve, mais própria. Ela pôde experimentar uma convivência de modo pessoal, autêntico, experimentou estados contemplativos, nutriu-se existencialmente do que faz sentido para si e atendeu seus apelos mais genuínos.

Conforme o tempo foi passando e a situação das instituições de ensino começaram a se organizar mais com a educação à distância, contudo, outro cenário se revelou. O início das aulas virtuais de seu filho e dela própria trouxe consigo novas demandas, cobranças, reacendendo antigos sentimentos que gostaria de evitar: angústia, ansiedade:

*Eu, como mãe, tive que dar conta de 3, 4 plataformas, mudança de cadastro da universidade (...). Um curso , Mas não pode ter só um curso, tem que ter 3! Mas vai fazer um curso, por quê não vai fazer os outros 2?*

Diante deste horizonte, a educação à distância e o home office acabaram por novamente trazer sofrimento e questionamentos. Que sociedade é essa que preza pelo excesso de produtividade?

É preciso estar em todas as plataformas! É preciso dar conta da educação do filho! É preciso dar conta de si mesma como mãe, esposa, aluna, profissional! E Eunice se vê sendo novamente cobrada a ter que corresponder a tais solicitações. Seria o preço do impessoal e da sociedade do cansaço discutida por Han (2015). Segundo ele:

(...) o sujeito de desempenho se entrega à *liberdade coercitiva* ou à *livre coerção* de maximizar o desempenho, o excesso de trabalho e desempenho agudiza-se numa autoexploração. Essa é mais eficiente que uma exploração do outro, pois caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade. O explorador é, ao mesmo tempo, o explorado. Agressor e vítima não podem mais ser distinguidos. Essa autorreferencialidade gera uma liberdade paradoxal que, em virtude das estruturas coercitivas que lhe são inerentes, se transforma em violência. Os adocimentos

psíquicos da sociedade de desempenho são precisamente as manifestações patológicas dessa liberdade paradoxal (pp. 29-30).

Em entrevista realizada em 2021, Han<sup>46</sup> (2021) retoma a questão da sociedade do desempenho em um horizonte marcado pela pandemia. Segundo ele: "*Não é possível recuperar-se da compulsão de realização. É essa pressão interna, especificamente, que nos cansa*". Han reflete sobre a crise de liberdade dos dias atuais e a tendência à compulsão que esta noção de liberdade pode estar ocasionando na atualidade.

Excesso de trabalho, excesso de informações e de estímulos, atenção *multitask* (multitarefa). Fazer várias coisas ao mesmo tempo, não é vista por Han (2015) como evolução, mas como uma espécie de regressão a estados mais primitivos da evolução, semelhante à vida animal. Segundo ele, o animal, para sobreviver, precisa manter a atenção fragmentada em vários estímulos, seja para caçar, se alimentar, copular ou mesmo dormir, a fim de que se mantenha vivo, não podendo, desta maneira, se aprofundar em estados contemplativos.

E Eunice nos traz esta questão. É como se estivesse no papel de uma malabarista para dar conta de todas as solicitações e demandas que chegam através do seu celular, de forma rápida, que não consegue sequer ter um tempo para contemplar, refletir, meditar.

Embora lute da forma que está podendo contra esta, digamos que, “dominação”, ou seja, deste rigor da técnica moderna, em alguns trechos de sua fala parece estar cansada demais para continuar lutando. Nossa colaboradora mergulha, durante a entrevista, em um diálogo consigo mesma, sobre o preço de tais escolhas, suas consequências e do que faz realmente sentido para si, em sua existência:

*Será que essa era a vida que eu queria ter tido? Será que estou vivendo uma vida que eu não quero? A custo de quê? Qual o preço que a gente está pagando por isso? (...)*

---

<sup>46</sup><https://dialogosdosul.operamundi.uol.com.br/saude/69843/byung-chul-han-pandemia-aprofundou-esgotamento-da-sociedade-causado-pela-autoexploracao-do-sistema-neoliberal>

Ao ir narrando sua experiência, parecia lentamente ir despertando, convocada por sua angústia a revisitar os sentidos construídos e sedimentados até então. Ela questiona sobre modos de ser mais próprios, destacando sua própria e humana impropriedade e impessoalidade.

Quando lança este questionamento é como se acendesse um alerta de perigo, de risco iminente, da necessidade de que alguma providência seja tomada. De quem? Dela mesma. Ao ouvi-la neste trecho, parecia estar convocando a si mesma a um modo de *ser-mais-próprio*, a lutar, a não se deixar dominar, não apenas pelo império do impessoal e do impróprio, mas das tentadoras armadilhas da técnica moderna, que convida a um silenciar nos braços do cálculo, sem muitos questionamentos.

A exigência do “todos nós” (*Das Man*) de que devemos estar disponíveis existe nesta Era da Técnica. Se esta exigência está aqui e ali, imperando silenciosamente nos bastidores da existência humana, tal como um espírito de nosso tempo, o que dizer no ambiente virtual? Por outro lado, há escolhas a serem feitas. No cenário das relações mediadas por celulares, não é porque o outro acredita que eu devo estar disponível, que de fato eu tenho que fazer esta escolha. Dependerá de como este apelo ecoa na existência de cada um, a partir dos projetos traçados para si e de suas necessidades existenciais mais próprias.

Se há em mim uma grande necessidade de aceitação e um medo da rejeição, posso acreditar que caso não corresponda aos apelos deste mundo digital, não irei mais ser amada pelo outro, ou procurada, curtida. Deixarei de ser importante, de ser considerada. Mas, se esta questão em meu *ser-com-os-outros-neste-mundo*, em meu percurso histórico, está superada, no sentido de não haver em mim esta necessidade, estar disponível ou não ao outro não causará tanto sofrimento como no primeiro caso. Estamos falando aqui de nossas disposições afetivas:

(...) condição ontológica de manifestações ônticas como o humor. Humor diz respeito a como alguém está, (...) “como vai”. O ser humano não existe num estado neutro, numa atitude teórica diante da realidade, pelo contrário, o que se mostra na abertura do

aí já aparece vinculado a uma tonalidade afetiva. (Roehle e Dutra, 2014, p. 108).

No caso, Eunice teme se sentir julgada pelo outro, como sendo indisponível, indelicada, não educada por não responder ou atender imediatamente no momento da solicitação, mesmo que fora do horário comercial, se for a respeito de trabalho, ou em um momento inoportuno, se for uma questão pessoal. O temor é ôntico (a ameaça é detectável) e nos desvia ou nos afasta daquilo que representa algo que tememos (Ferreira, 2002). Tamanho o medo do julgamento, Eunice evita entrar em conflito, evita dizer não, evita não estar disponível.

Embora invista esforço na evitação do temor, sente estar dividindo sua atenção com muitos, se incomoda de ter de estar em muitos lugares ao mesmo tempo (virtualmente), mas por tudo isso, acaba apenas indo de um lado para o outro, buscando atender, corresponder, a um e a outro, o que a desgasta emocionalmente, gerando ansiedade, angústia e, talvez frustração por não conseguir alcançar o que acredita que “esperam” de si. Seria alcançar o inalcançável, já que as solicitações do mundo não se findam com nosso desejo, mas com a finitude.

Seria a vida real, neste horizonte da técnica, com seus contornos de indiferença e apatia em relações nas quais se extrai do outro o máximo que ele puder oferecer, disponibilizar? Do mesmo modo que o homem busca extrair ao máximo da natureza seus recursos, sem refletir sobre as consequências, estaria o *Dasein* em algumas circunstâncias, estabelecendo modos de cuidado que buscam extrair ao máximo desse outro?

Ao falar deste modo de cuidado, se pararmos de fato para contemplar esses movimentos, iremos nos deparar com uma questão curiosa por um lado e preocupante por outro: estaríamos nos relacionando atualmente de forma mais frequente com uma máquina (o celular enquanto ente simplesmente dado), e mais raramente com humanos, de uma forma direta? Principalmente após a pandemia, com o aumento significativo do uso dos celulares e o isolamento social. Os humanos possuem limitações, as máquinas, não.

Para nos ajudar a pensar sobre isso, basta respondermos, de onde estivermos, a seguinte

questão. Hoje, com quantas pessoas você interagiu pessoalmente, presencialmente? E com quantas pessoas ou coisas esta interação foi realizada através de um dispositivo móvel de comunicação? O que pode acontecer quando isso se torna um “padrão”, digamos assim, o comum? Ou melhor, o que vem acontecendo conosco, já que o “padrão” fora modificado significativamente com a chegada da pandemia?

As estatísticas nos deixam a refletir. Se por um lado temos um número absurdo de *smartphones* no mundo (atualmente são 3,95 bilhões de usuários no mundo, considerando-se uma população mundial de 7,9 bilhões de pessoas, seria em torno de 50% da população mundial<sup>47</sup>) por outro lado, o número de casos de depressão só aumenta a cada ano (em torno de 300 milhões em 2021, OMS) e o suicídio continua sendo uma das principais causas de morte não natural em todo o mundo (Rocha, 2022).

O que estaria acontecendo neste horizonte histórico em que as pessoas estão em sofrimento intenso, e muitas acabam desistindo, não querendo mais habitar este mundo? Mesmo com recursos comunicacionais massificados, estamos nos sentindo mais próximos, menos sozinhos, mais felizes, menos preocupados, mais “completos”? Questionamentos que ecoam, sem respostas prontas. Sobre isso, Han em “La expulsión de lo distinto” (2017), nos fala....

Hoy nos entregamos a una comunicación irrestricta. La hipercomunicación digital nos deja casi aturdidos. Pero el ruido de la comunicación no nos hace menos solitarios. Quizá incluso nos haga más solitarios que las rejas lingüísticas. Al fin y al cabo, al otro lado de la reja lingüística hay un tú. Ese tú preserva aún la proximidad de la lejanía. La hipercomunicación, por el contrario, destruye tanto el tú como la cercanía. Las relaciones son reemplazadas por las conexiones. La falta de distancia expulsa la cercanía. Dos bocanadas de silencio podrían contener más proximidad, más lenguaje que una hipercomunicación. El silencio es lenguaje, mientras que el ruido de la

---

<sup>47</sup> Strategic Analysis, 2021.

comunicación no lo es. Hoy nos acomodamos en una zona de bienestar de la que se ha eliminado la negatividad de lo extraño. Su santo y seña es «me gusta». La pantalla digital nos protege cada vez más de la negatividad de lo extraño, de lo despacible y siniestro. La extranjería es hoy indeseable por cuanto representa un obstáculo para la aceleración de la circulación de información y de capital. El imperativo de aceleración lo nivela todo volviéndolo igual. El espacio transparente de la hipercomunicación es un espacio sin misterio, sin extrañeza ni enigma (pp. 38-39).

Ou seja, apesar de a proposta inicial dos smartphones e das tecnologias digitais de comunicação seja a conexão, a aproximação, na experiência de alguns usuários, como Eunice, o que vem ocorrendo é o oposto. A utilização em massa dos *smartphones* e seus recursos não necessariamente estariam aproximando mais seus usuários, dando maior conforto, tranquilidade e sensação de pertencimento, já que sua utilização delineia o que Han (2017) denomina de “a expulsão do outro”, do que é estranho e diferente. Muitos de seus usuários acabam por criar uma “bolha” de semelhantes, com quem interagem, sem sair de sua zona de conforto, proximidade, semelhança, com o mínimo de tensão, negatividade e estranheza possível. Assim, enfatiza Han (2017):

Hoy, la red se transforma en una caja de resonancia especial, en una cámara de eco de la que se ha eliminado toda alteridad, todo lo extraño. La verdadera resonancia presupone la cercanía de lo distinto. Hoy, la cercanía de lo distinto deja paso a esa falta de distancia que es propia de lo igual. La comunicación global solo consiente a más iguales o a otros con tal de que sean iguales (p. 10).

E se desvela, aqui, uma provocação. Com um mundo cada vez mais “povoado” por máquinas, como esperar um aumento, ou mesmo uma continuidade apenas, de um “co-responder” mais humanizado, sensível aos nossos apelos existenciais? Seria isso possível? Não seria justamente este excesso de tecnologias de comunicação, associado a outros recursos

tecnológicos, que vem nos distanciando de nossa própria humanidade, por atalhos? Atalhos que diminuem caminhos para um certo lado, e aumentam a distância para outros lados de nossa existência? Um lobo em pele de cordeiro?

Um atalho, na teoria, pode ser bom. Encurta distâncias, mas nos priva: de conhecer o caminho todo e de admirar as belezas e curiosidades do percurso, de aprender com seus percalços (e de saber nos defender nas adversidades que surgirem), de poder fazer e refazer este caminho quantas vezes forem necessárias, se precisar, inclusive no escuro. Com o atalho conheço apenas parte do caminho. É tentador, mas nos priva de aprendizados importantes para nossa própria sobrevivência.

Então podemos pensar que com o uso dos *smartphones*, vivemos fazendo atalhos, pequenos atalhos diários em nossa rotina. Esses atalhos nos poupam o trabalho do percurso, mas podem estar nos privando da visão panorâmica, de aspectos da nossa existência, tão essenciais para nossa humanidade – *ser-no-mundo-com-os-outros* ao vivo e em cores é tão diferente de forma presencial! Nossos sentidos, para além da visão, são tocados pela presença do mundo, presença dos outros. Posso sentir o outro em sua pluri dimensionalidade, sentir a atmosfera daquele ambiente, a afinação do momento. Posso sentir tudo, de uma maneira mais intensa, e sentir a mim mesma, impactada nesse encontro com o outro.

Falar de relações mediadas por máquinas/ dispositivos móveis de comunicação, é falar, na experiência de Eunice, de possibilidades antagônicas, desalojadoras, em sua maioria, e que lhe convocam a retirar o véu do ocultamento e ver o que quer ser mostrado. O que estaria, aqui, clamando por ser desvelado?

*(...) você não tem mais aquele momento de ficar em casa, mais aquele momento de ficar de férias, sabe...às vezes você está no cinema com seu filho e te mandam uma mensagem e se você não responder, você é mal compreendido.*

Assim, Eunice parece se sentir impelida, dia após dia, a corresponder, dizendo sim.

Com um *smartphone*, qualquer momento é momento para fazer ou atender solicitações, em se considerando uma perda das referências cronológicas e espaciais. Se você viu a notificação, por que não responder?

Desde o advento dos dois tiques azuis, no *WhatsApp*, as relações mediadas por esse aplicativo não foram mais as mesmas. Movidas pela urgência de serem atendidos, os usuários deste aplicativo passaram a ter acesso a uma informação importante: minha mensagem foi visualizada pelo receptor? Dois tiques azuis respondiam que sim, ou dois tiques acinzentados diziam que ainda não. E tal informação deu aos usuários um certo “dom de onisciência” de seus contatos.

Eu não estou aí, mas sei que você viu o que te mandei. O que traz, silenciosamente, algo gritante: a falsa ideia/ desejo de controle do outro, no sentido de que, se os tiques ficam em azul, para o emissor e o receptor, ambos sabem que a mensagem fora visualizada. E o que farão com isso irá depender de seus modos de *ser-no- mundo-com-os-outros*, de seus modos de corresponder a esse mundo, de suas disposições afetivas, de sua atmosfera e de seu horizonte histórico. Cada um irá responder a este apelo, o dos tiques azuis, à sua maneira singular.

Para Eunice, esta questão vem se mostrando um problema, algo que lhe desassossega, pois relata que sente não existir mais horário comercial: “(...) *agora vou desligar meu celular, ficar com meu marido e meu filho. Não existe mais isso...não existe mais isso!*”.

Interessante notar é que, embora Eunice reclame a falta de limites de horário, por exemplo, de fato, os limites continuam existindo, contudo, parece-nos que, para ela, não está sendo possível, ainda, suportar o débito de não estar disponível o tempo todo aos outros. Ela se sente impelida e convocada a ultrapassar seus limites. Assim, não são os outros que invadem seu espaço pessoal. Ela vem se deixando invadir, por vezes, ainda.

Como ela fala, há um excesso de solicitação de todos os lados, sem uma fronteira definida entre o expediente profissional/ acadêmico e o seu momento pessoal de relaxar e estar

consigo mesma e com sua família. E, na sequência, ela narra um episódio em que estava em um momento de lazer com seu filho, no cinema, e recebeu uma solicitação insistente de um cliente:

*(...) tive que deixar meu filho sozinho na sala de cinema e ir para o banheiro e dizer - estou aqui, no banheiro da sala do cinema, não estou podendo atender, mas o que é? E a pessoa estava (...) tentando se suicidar (...).*

Esta fala nos convoca a refletir sobre o ofício de ser psicólogo em um cenário de uso massivo de tecnologias. Poderíamos pensar estas últimas como estando a serviço de novas formas de cuidado? O que fazer em uma situação como esta? Se desculpar e pedir para ligar depois? Ou deixar tudo de lado e realizar o atendimento telefônico? Não há respostas prontas, mas na experiência de Eunice, o que ela pôde fazer naquele momento foi realizar o atendimento, do modo que lhe foi possível naquela situação, estando “dividida”. Acolheu a demanda de uma ideia suicida dentro do seu possível, em um banheiro público, com a ansiedade imensurável de uma mãe que deixa seu filho por alguns minutos sozinho dentro do cinema. Como não sofrer?

A partir do momento em que a comunicação passou a ter novos meios digitais/ tecnológicos de realização, a noção de espaço e tempo se reconfiguraram, e o modo como cada um se utiliza deste espaço, habita este espaço (o virtual), será determinante no modo como irá se sentir em relação a isso, em relação ao seu espaço pessoal, seu espaço profissional, em relação a si mesmo e aos outros neste universo de possibilidades. Como delimitar fronteiras entre espaços de nossa existência (profissional/ pessoal/ acadêmico), que se misturam, se condensam em um único aparelho?

Me recordo que em 2014, há sete anos, os alunos do curso de Psicologia na universidade onde leciono (UFPI), frequentemente me perguntavam sobre os impactos do uso do *WhatsApp* na relação terapêutica. Naquela época já se delineavam situações delicadas sobre esta relação que outrora costumava se estabelecer apenas de forma presencial. Marcação de consultas, dúvidas, informações, ou mesmo tele consulta em casos específicos. Mas o que os alunos

daquela época me questionavam era justamente a respeito desta ausência de contornos físicos nesta relação através do *WhatsApp*: “*Se um cliente me mandar uma mensagem num sábado à noite, dizendo que aconteceu tal coisa em sua vida naquele momento, que o fez lembrar da terapia, o que fazer?*”?

Perguntas como esta ecoavam na experiência de outros alunos e estagiários que estavam vivenciando situações semelhantes com seus clientes, na clínica escola. Segundo seus relatos, esta questão se transformava em um problema a ser resolvido por eles, já que aparentemente a terapia parecia estar se estendendo para um setting além do previamente estabelecido, em horários que extrapolavam a relação profissional, digamos assim. Muitos temiam que caso dessem continuidade àquele convite inicial de conversa, pela iniciativa do cliente, teriam grande probabilidade de um “caminho sem volta”, de uma terapia sem fim, 24h por dia, tal como um plantão, sem dia ou horário para acabar, fugindo, à priori do estabelecido no contrato terapêutico.

Não estávamos falando exatamente do setting terapêutico, pois entendemos que extrapola um lugar físico. Não se tratava de situações emergenciais, demandando atendimento na modalidade de plantão, como as relacionadas a ideação suicida, por exemplo. Os alunos estavam falando de situações de convite a uma conversa sobre aspectos do dia a dia por parte do cliente, em horários inusitados.

Estava em questão a sensação de invasão do espaço pessoal do terapeuta em formação, como um aspecto de nosso tempo, devido às “facilidades” dos recursos comunicacionais. Estavam falando sobre o ainda-não saber delimitar um espaço, em que as necessidades do terapeuta, como uma pessoa, um *ser-aí* que também precisa ter seu tempo e seu espaço para existir, fossem respeitadas.

Obviamente que tudo que surge em um *setting* terapêutico pode e deve ser objeto de diálogo entre as partes, caso haja necessidade, contudo, o que os alunos estavam falando é que

não estavam preparados para isso. Não sabiam lidar com aquilo que mais parecia “uma batata quente”. Acolhendo sua angústia, conversamos sobre as infinitas possibilidades que surgem em um processo psicoterápico, e que tudo o que surge pode ser dialogado com o próprio cliente. Então, naquela época, dentro das minhas possibilidades existenciais, a resposta que me veio sobre o que fazer foi: “Depende”.

Depende do que foi estabelecido na relação terapêutica, depende do modo como o terapeuta está naquele momento. Se sente que está confortável com a situação, pode, sim corresponder a tal situação e posteriormente dialogar a respeito com o cliente. Depende do que o cliente trazer em sua mensagem. E, ainda que tenha trazido esta resposta bastante relativa, depende, isso criou uma comoção entre os alunos, porque não foi uma resposta pronta.

Quando não há respostas prontas, somos levados a experimentar a angústia. E esta angústia nos desassossega, nos desaloja.

Voltando à experiência de Eunice, tendo feito o que pôde fazer naquele dia, no cinema com seu filho, em que surgiu uma demanda ao *WhatsApp* de ideação suicida de um cliente, ela fez o que pôde, mas o desconforto com a situação parece durar até hoje. Impactou sua existência, a conduziu à angústia do ser pega de surpresa, de ter que dar uma resposta “eficaz”, de não saber o porvir naquela situação totalmente inusitada e igualmente assustadora, tendo ainda que dar conta de seu filho.

As demandas que surgem ao ter um celular à mão, por mais que este facilite a vida, podem trazer inospitalidade, estranhamento e desalojamento ao *ser-at*<sup>48</sup>. No caso de Eunice, facilita sua vida profissional, mas o imediatismo<sup>40</sup> que atravessa algumas dessas relações, vem lhe trazendo impactos emocionais, profissionais e financeiros, como relata, com visível mudança em sua feição, o ocorrido com ela. Recebera uma ameaça por não ter respondido ao

---

<sup>48</sup> Para ler mais sobre a relação entre o uso excessivo do *smartphone* e o imediatismo, ver Lundquist, Lefebvre & Garramone (2014).

*WhatsApp:*

*(...) estava em crise de enxaqueca (crise de vesícula), doente (...). Ficava muito nauseada, e aconteceu um problema com um adolescente na escola (...) arranhou uma encrenca, coisa pesada, mas eu não tinha condições de responder naquela hora, condições físicas. Realmente era horário comercial, 9h da manhã, mas não tinha condições, eu não ia atender naquele dia. Então visualizei a mensagem, disse respondendo já, tomei um analgésico e fui esperar parar a enxaqueca, me restaurar, para retornar à ligação. Quando tenho dor de cabeça e essas crises de vesícula, preciso de uma hora, uma hora e meia para me recompor. Nesse ínterim, 20 minutos, esse pai ligou para mim e disse - Olha, você sabe que você é responsável também pelo caso e eu posso lhe acionar judicialmente! Eu liguei para pessoa e disse, estou doente, preciso de um tempo para me recuperar e responder sua mensagem. E tive que desligar. Perdi o cliente (...) e não tive mais notícia porque adoeci e não respondi na hora (...).*

Eunice revela mais um episódio em que a angústia se fez presente, convocando-a a refletir sobre a relação do profissional da saúde e o uso da tecnologia. É preciso também cuidar do cuidador, de quem presta serviços de saúde. Assim, quais limites existiriam nestas relações? Haveria exigência de disponibilidade integral? Até onde vai esta ideia sobre disponibilidade?

Quando ela nos apresentou este trecho de sua narrativa, seu semblante mudou, e pude visualizar uma pessoa cansada. Cansada de ter que justificar. Para além de suas palavras, parece-me que dizia com certa tristeza: “nem doente posso estar”...

E, do mesmo modo que me chegou esta afinação, também chegou uma afetação forte. Um sentimento de impotência, de solidão, de exaustão pelo fato de não ser compreendida e respeitada em um momento de adoecimento físico. Isso me lembra do que estávamos discutindo a respeito, há alguns parágrafos, sobre as relações de extração, permeadas por um modo de cuidado que beira a indiferença e a apatia.

Em quanto isso reflete a sociedade em que estamos lançados? Em quanto isso reflete a sua ou a minha experiência? Para além de uma generalização, o que não é de forma alguma nossa intenção neste estudo, buscamos uma reflexão do modo como esta experiência impactou e vem impactando a existência de Eunice.

O impacto visivelmente vem sendo grande. Mas, eu também aqui, deste lado, me impacto, me desalojo e me encontro em seu discurso. Doeu em mim, escutar esta ausência de empatia, de cuidado consigo enquanto profissional, pessoa. Heidegger (1993/ 1927) pode nos ajudar a pensar esta questão. O cuidado (*Sorge*) é um traço fundamental do *Dasein*. Somos cuidado.

Em “Todos Nós, ninguém”, Heidegger (1993/1927) aponta a *solicitude*, como uma maneira envolvente e significativa, que seria o ter *consideração* para com o outro e deter *paciência* com o outro. Ter consideração e paciência com os outros não são princípios morais, mas encarnam a maneira como se vive com os outros, através das experiências e expectativas. *Considero* alguém em vista de tudo o que foi vivenciado e experienciado. O *ter paciência* sempre pressupõe uma expectativa de algo que possa vir a acontecer (p.19).

A *solicitude* nos fala, portanto, sobre o *ser-aí* enquanto cuidado, em sua relação com outros seres como ele (pré-ocupação) e com as coisas (ocupação). No caso de Eunice, embora saibamos que o *Dasein é cuidado*, ela está falando de um modo deficiente/ escasso de cuidado consigo mesma, que parte, a um primeiro instante, dos outros, mas que, como Heidegger (1993/ 1927) nos lembra, reflete o modo como ela mesma cuida de si.

Sobre isso, Szymanski e Szymanski (2013) enfatizam que “*o outro, Dasein como nós, pode ser acolhido ou rejeitado, bem tratado ou maltratado, notado ou ignorado, considerado ou humilhado e assim por diante, na infinidade de modos de ocupação e solicitude*” (p. 85), o que nos lembra a narrativa de Eunice, ao sentir-se desconsiderada em algumas situações, maltratada, em outras, ignorada, dentre outras situações que a fazem sofrer, no cenário de

relações mediadas por seu dispositivo móvel de comunicação.

Para elucidar ainda mais esta questão, Heidegger (1993/ 1927) nos apresenta as maneiras de solicitude. A primeira, seria o "*Einspringende Fiirsorge*", que seria o cuidar do outro, fazendo tudo por ele, sem deixar que assuma esta responsabilidade por si mesmo, e a outra maneira seria o "*Vorspringende Fiirsorge*", deixando que o outro possa assumir a responsabilidade por si mesmo. Além disso, este filósofo nos alerta que "*Todas as maneiras de indiferença, apatia, falta, competição - sintomas, aliás, muito atualizados em nossa vida de grandes cidades - são maneiras deficientes da primordial característica fundamental - solicitude*" (Heidegger, 1993/ 1927, pp. 19-20).

Estas reflexões nos remetem a pensar o que estaria Eunice, de fato, vivenciando? Seriam experiências marcadas pela indiferença, por um modo deficiente de cuidado? E assim, ela segue nos ilustrando outras situações semelhantes de imediatismo e falta de limites não apenas do outro, mas também dela consigo mesma:

*Tem cursos em que estou envolvida e a pessoa quer um certificado. Domingo, almoçando, preciso fazer esse certificado, porque - "Só tenho até hoje para fazer inscrição em determinado concurso" - precisava do certificado, e eu parar de estar almoçando (...) acabou-se o limite!*

Com esta exclamação, Eunice reclama da falta de limites dos outros com seu espaço pessoal. Sente-se invadida. Ela expressa sua dificuldade em dizer não, em ser diferente, em remar contra a maré do "todos nós". Se todos dizem sim, por que eu deveria dizer não? Como pensar este modo de correspondência ao mundo em um horizonte histórico marcado pela técnica, pelo pensamento do cálculo? Novamente aqui, conseguiria Eunice sustentar o débito de dizer não?

E a angústia entra em cena trazendo o temor, o medo de ser autêntica e de fugir ao que esperam de si. Eunice teme o julgamento dos outros, a não aceitação de si, quando é sincera,

quando diz não; quando consegue sustentar sua escolha e o débito advindo da mesma.

Seria falta de empatia no “mundo” do “todos nós”? Falta de conseguir se imaginar no lugar do outro, de como o outro pode estar se sentindo com esta sua atitude? Ela sente que precisa estar produtiva, dar respostas dentro do tempo, ser eficiente e eficaz, pontual em suas respostas, refletindo os sentidos históricos de nossa época.

Eunice teme “deixar a desejar” ou mesmo, falhar. Caso isso ocorra, teme ser descartada, bloqueada, deletada, esquecida, o que pode ser vivenciado como uma morte existencial. Deixar de ser considerada pelo outro, de ser vista, de ser importante. Eis o temor novamente batendo à sua porta. E o que faz? Por enquanto, segue na impessoalidade, seu modo mais próprio de ser na cotidianidade, sem ainda se dar conta desse movimento que se repete com frequência, marcando um modo de ser que se esquece de si mesma.

Eunice em vários momentos refere sofrer com a falta de limites dos outros consigo, mas me pergunto também da falta de limites dela consigo mesma. Talvez o temor pelas consequências de suas escolhas seja tão grande que opte por apenas seguir o fluxo.

Por outro lado, Eunice fala de escolhas próprias, de escolher ficar consigo mesma, de desligar o celular ocasionalmente e se permitir experienciar o estar off-line:

*(...) o dia que posso tirar é o sábado para tomar minha cervejinha, brincar com meu menino, cometer um pouquinho dos meus excessos, porque para mim, na minha cabeça, o domingo é para estar me preparando para a semana, como uma prévia (...) sábado é dia do meu detox...não olho nada, não vejo nada, fico em off...sábado é o meu dia!*

Ela fala vibrando neste trecho. Está atenta, para estar estabelecendo novos contornos. Disposta consigo mesma, sorridente. Está falando de uma escolha. De seu dia. De seu “detox” digital, do celular, das redes sociais. E quando está *off-line*, degusta seus momentos em família, perto dos seus, de si mesma. E como faz bem para ela esta escolha! É perceptível e reconfortante que, em meio a tantas solicitações e desassossegos, encontre meios de nutrir-se de vida, de

prazer, para além da exaustão das intermináveis solicitações do seu cotidiano.

Esta decisão de Eunice, de desligar o celular e tirar um tempo para si, pode estar sinalizando o que a literatura nos apontou, como o fenômeno “Alegria de perder/ ficar de fora”, quando o usuário demonstra visivelmente cansaço pelo excesso de informações e um certo alívio quando consegue ficar de fora deste turbilhão. Parece-nos que é a respeito disso que Eunice está nos falando. Contudo, tal como tudo que é bom, dura pouco. Do mesmo modo que Eunice se permite desligar o celular e ter um dia só seu, com sua família, ela fala das consequências desta escolha que a fazem questionar a esse respeito. A culpa e o débito por tal escolha. Não parece ser fácil lidar com tais questões na experiência desta colaboradora.

Além do sábado, o seu dia de “detox de celular” e de cobranças, há momentos em que nossa colaboradora, pressionada pelo excesso de solicitações, quando cansada, resolve desligar seu telefone por um período, a fim de “respirar” um pouco. Neste contexto, reações em cadeia emergem:

*(...) quando desligo o telefone, o povo lá de casa surta: onde você está? O que você tem que fazer? Criar códigos, sabe? Tenho um telefone residencial que não dou a ninguém, só minha mãe, meu pai, meus irmãos, para eu ter o direito de desligar o telefone (...).*

E então, nesses momentos relata que ao ligar o celular novamente, recebe uma enxurrada de solicitações acumuladas, que acabam por gerar mais angústia e ansiedade, com um toque significativo de culpa por ter se permitido desligar o celular:

*Me dá uma agonia tão grande, a sensação de que ...meu Deus! Me sinto culpada, sabe? Por ter desligado o celular, me sinto culpada por não ter acompanhado as pessoas. Nunca me falaram diretamente, mas às vezes soa como um egoísmo da minha parte. Como assim? Está todo mundo aqui, trabalhando, e você off-line...*

Eis o débito novamente clamando pela atenção de Eunice, que parece estar novamente ponderando e sofrendo, com a sensação de ter que estar disponível ao outro. Como se este fosse

o seu modo possível de corresponder ao mundo, diante de tantos apelos.

Ainda a esse respeito, parece-nos que Eunice nos fala da falta de espaço e de tempo para olhar para si, realizar autocuidado em sua cotidianidade, que, como Heidegger nos lembra, costuma ser preenchida por situações que nos ocupam, nos distraem. Acaba por sentir uma invasão dos limites pessoais. E a culpa e o débito por escolher ser mais autêntica acaba sendo a tonalidade afetiva mais presente, que a desaloja e a retira de um modo de ser mais próprio, para retomar o projeto do impessoal e do impróprio, atender as solicitações alheias a fim de atenuar a culpa e a angústia. Sobre isso, ressaltam Roehe e Dutra (2014):

O apelo da consciência indica o estar em dívida do *Dasein* para com seu próprio ser. Em dívida para com as possibilidades mais próprias que se deixa passar, enquanto se vive de acordo com o impessoal. Perdido na impropriedade do impessoal, o ser humano não responde por suas possibilidades, deixando-as ao arbítrio da impessoalidade. É compreendendo o apelo da consciência que o *Dasein* pode escolher a si mesmo. A fim de apropriar-se de si mesmo, o *Dasein* precisa se responsabilizar por suas escolhas, assumindo a liberdade de escolher a própria possibilidade de fazer escolhas (p. 111).

Seriam os apelos da tecnologia, convidando à produtividade extrema? Han (2015) descreve esta situação como auto exploração de si, tendo como fachada o slogan de felicidade pessoal e realização profissional. “Quer ser feliz e realizado? Siga o percurso do “todos nós” que rege a Era da Técnica e as redes sociais, e o resultado é certo”! E assim, no impessoal, muitos acreditam nesta escolha aparentemente “acertada”, que lhe trará um projeto de ser mais próprio, a tão esperada felicidade. Mas será que é isso mesmo que acontece? Vejamos o que a experiência de Eunice nos diz sobre isso:

*Eu fico muito agoniada com isso, tanto que começo a gaguejar o tempo todo (...) eu digo - eu preciso de um limite...eu preciso, sabe? Eu já tentei...cometer suicídio virtual, assim (...) sair de todas as redes sociais e ficar só no WhatsApp, mas se você deixar de*

*ter rede social, é como se deixasse de existir... Deixa de existir, porque um dia é aquela rede social, no outro não é mais.*

Eunice, ao falar sobre isso, parecia estar em uma ladeira, em grande velocidade. Senti que ela precisava falar tudo aquilo. Mas também senti que ela não queria, não podia ser interrompida. Foi como um acordo silencioso entre nós duas naquele momento. Ela só falava, e eu só escutava.

Por mais mobilizada que estivesse com tudo o que foi dito. Quando se referiu ao termo “suicídio virtual”, senti como um nó na garganta. Por um lado, impelida a buscar entender melhor sobre o que estava falando, como era este sentir-se deste modo, tão disposta a tudo, tamanho seu sofrimento? Mas, por outro lado, algo em mim, dizia para silenciar, acolher, apenas ouvir. E foi assim que fiz.

Pioneira em levantamento de dados e estudos sobre suicídio no Brasil, Dutra (2018; 2017; 2013; 2012; 2011; 2010; 2006; 2005a; 2005b; 2002; 2001; 1999; 1998) nos traz uma informação fundamental. Quando alguém fala sobre suicidar-se, ela está falando de um sofrimento intenso em sua existência. A dor é tamanha que ela deseja a qualquer custo acabar com ela. Pensando no relato de Eunice, o que poderia estar querendo me dizer quando fala sobre matar sua identidade virtual? Seria como acabar com seu sofrimento com o uso das redes sociais?

Entrelaçando tudo o que veio falando até o momento, sobre seu modo de estar com os outros através do uso do seu celular, parece ser bastante presente e intenso o seu sofrimento. Como se em muitos momentos se sentisse perdida, sem saber como resolver esta equação: solicitações *versus* disponibilidade.

O que poderia estar significando, neste contexto, o suicídio virtual para Eunice? Deletar a si mesma no mundo virtual. Fugir, desaparecendo de vez de um espaço que incessantemente requer um modo de correspondência imediatista? Embora esta expressão – suicídio virtual –

tenha ficado um pouco nebulosa naquele momento, da entrevista, Eunice estava tão conectada, tão imersa em sua própria narrativa, falando tão rapidamente, que não pude interromper. Era isso que foi o possível daquele momento fugidio.

Por hora, podemos contar com a literatura levantada a respeito do uso excessivo dos *smartphones*, para abriremos uma “clareira” a respeito desta fala tão impactante de Eunice, buscando não uma classificação, mas uma aproximação da experiência de nossa colaboradora. Segundo Bright, Kraiser e Grau (2015), um fenômeno emergente vem sendo investigado, relacionado ao uso dos dispositivos móveis de comunicação: a *fadiga das mídias sociais*, que caracteriza uma tendência de afastamento dos usuários devido à sobrecarga de informações neste meio.

Paralelamente a este fenômeno, identificamos também na literatura, outro fenômeno, que também pode nos ajudar a pensar sobre esta fala de Eunice. O desejo de se desconectar (*desire to disconnect*), tal como apontado por Hesselberth (2018) que se manifesta pelo afastamento do usuário das tecnologias e o desejo de se desconectar das mesmas. Assim, a exposição a um fluxo informacional é tão grande, que acaba por causar estranheza, esgotamento e desejo de encerrar a participação neste cenário. Seria isso o que Eunice estava querendo expressar?

Em vários momentos, Eunice se refere ao peso do julgamento dos outros (“todos nós” ou *Das Man*) e da dificuldade em impor limites. Parecem ser questões fundamentais mobilizadoras de angústia em sua experiência. Exaurida em solicitações intermináveis, sem hora para começar ou terminar, sente que tem que acompanhar o movimento do “todos nós”.

Ela nos fala de uma falta de sensibilidade dos outros no trato consigo e de um imediatismo para soluções de quaisquer situações advinda dos outros, o que nos remete ao imediatismo e excesso de produtividade já mencionados por Han (2015) em sua “Sociedade do Cansaço”. Seria uma relação cada vez mais normatizante com a tecnologia?

Com um semblante cansado, Eunice começa a recordar da época em que tinha a rede social Orkut, e fala sobre seu modo de estar com os outros, de estabelecer e manter vínculos, e da importância deste aspecto em sua vida:

*Quando eu tinha o Orkut, eu tinha meus amigos da graduação, de infância (...) achei até legal porque a gente vai reatando contatos. Migrou para o Facebook, perdi parte dos contatos do Orkut, que eram dos meus afetos. Só fui entrar em contato com essas pessoas no Facebook, tempos depois, mas teve gente que perdi o contato, aí assim, já não é o Facebook, agora é Instagram (...) já deixei um bocado de gente... A gente vai deixando as pessoas para trás quando estas redes vão mudando (...) então você tem que acompanhar as pessoas, as redes sociais do momento, senão você perde seus contatos.*

Para Cury (2014) os dispositivos móveis, tais como *smartphones*, tablets e notebooks, “(...) nos permitem viver outras épocas, outros lugares, enquanto, simultaneamente, nos deslocamos no tempo e no espaço (pp. 139-140)”. Parece-nos que esta fala de Eunice retrata bem estas possibilidades: tanto de se deslocar no tempo, a outras épocas, com seus antigos contatos, como se desloca no tempo e no espaço, quando fala destas mudanças, de uma rede social para outra, gerando consequências.

Ela expressa aqui temer perder o contato com os amigos e pessoas queridas, caso não acompanhe o movimento das redes sociais do momento. Para afastar este temor, sente que precisa estar em todas, se atualizar. Neste sentido, parece que na experiência dela só haveria este único caminho para a manutenção de seus laços virtuais. Parece não haver alternativas além desta. Uma ligação, por exemplo, seria invasiva e pessoal neste contexto para ela? Assim, novamente, é como se desvelasse uma restrição em suas possibilidades existenciais, conseguindo apenas enxergar isso, nada, além disso. E tal restrição gera angústia e novamente, uma sensação de frustração, pois sente não conseguir dar conta de tais demandas neste espaço. Se sente desalojada.

A angústia é a tonalidade afetiva fundamental que o *Dasein* tanto evita. Embora ela tenha o poder de jogá-lo a um modo de ser mais próprio, por situar-lhe em uma zona não familiar de sua existência, na experiência de Eunice, ela busca, da forma como pode atenuar tal tonalidade que insiste em sair dos cantos mais obscuros de sua experiência cotidiana, para dar voz ao não dito, ao que fica latente, à espera de uma brecha para sair do ocultamento.

Na maior parte das vezes, o *Dasein* está no que Heidegger (1993/ 1927) denomina decadência, que diz respeito ao seu modo de ser. Tendo sido lançado no mundo, entrega-se à impessoalidade do seu cotidiano. Não significa que ele tenha “caído” de um estado superior, mais elevado, para um estado inferior, mas que ele já-lançado vive no impessoal, que lhe é mais familiar.

Eunice busca compreensões a respeito dos relacionamentos, em sua existência, sejam relações que se iniciaram de forma presencial e migraram para o modo virtual, como relações que se iniciaram elas mesmas no ambiente virtual.

Sentir que nunca mais será procurada caso saia das redes sociais, ou caso não acompanhe a atualização das redes, nos chega como um medo insuportável da solidão, de ser lançada ao que de mais terrível possa existir, em se tratando de um mundo onde todos estão conectados, bem-sucedidos e “felizes”: ser esquecido.

Se não interajo, sou esquecido, me torno invisível, e tornar-me invisível pode ser vivenciado como a própria morte, a própria finitude de alguém, involuntariamente. Mas, quando pensamos nesta “morte virtual voluntária”, o que isso pode significar?

O que estaria Eunice querendo dizer quando nos aponta, há alguns momentos, esta questão, de forma tão direta, avassaladora, mas implacável, sem nos deixar brechas para uma intervenção? Sinto que falou o que pôde, tal como uma metralhadora, sobre este episódio, e que depois, já havia falado demais, não havia espaço para retomarmos o assunto. Foi precisa.

Ao me deixar levar em seu discurso, pude sentir sua dor, e o modo como amorteceu esta

dor através do silêncio. Tão logo encerrou sua fala sobre este episódio, questionei, ainda que tardiamente, sobre como se sentia em relação a tudo aquilo que havia falado, contudo, foi honesta. Não quis comentar, abaixando apenas os olhos. Fez um silêncio breve, respirou, ergueu a cabeça e retomou sua fala, sem demonstrar nada além do que já havia demonstrado naquele momento. Foi o que ela pôde.

Me senti um pouco perdida naquele momento. Gostaria de aprofundar um pouco mais, saber mais de como aquela fala impactava sua existência, mas não me senti no direito. Precisava raciocinar rápido, mas não consegui.

Me vi diante da necessidade de racionalizar, objetificar, retomar, esclarecer, me sentir segura, esclarecida. O que estou fazendo? Pensei comigo mesma. Deslizei. Estava me entregando às armadilhas do cálculo, da previsibilidade, do controle. Respirei.

No mesmo momento, percebi que não era esse o meu papel. Eu precisava estar ali, apenas, disponível, e acolher o possível de Eunice. Não agir moldada pelas minhas próprias vontades enquanto estando-pesquisadora, como uma escavadora que procura algo, um tesouro, algo precioso. De fato, algo precioso estava ali diante dos meus olhos. Sua confiança, sua disponibilidade, sua história.

Quando me perdi, eu não a via mais, apenas a mim enquanto pesquisadora, precisando me ater a motivos. Que motivos? Havia me esquecido que para além dos motivos, ela estava me mostrando seus caminhos, seus modos, seus sentidos. Já era mais que suficiente.

Sem moldura, apenas sendo ela mesma e eu mesma, com minhas limitações, com o que pude alcançar naquele momento de minha existência junto a ela, sem filtros de embelezamento das redes sociais, mas nós, em um encontro genuíno, um diálogo.

Trouxemos o que nos foi possível. Ela, sua história, sua fala, sua dor, seu silêncio e eu, minha escuta, meu acolhimento, minhas limitações, minha presença. Uma relação perfeitamente imperfeita, mas possível, real.

Como salientam Stephani e Curz (2019), existe uma:

(...) relação de reciprocidade da abertura existente no compreender. Somente nos compreendemos ao compreender o outro, e é compreendendo o outro que vamos compreendendo a nós mesmos. Estar aberto é revelar-se na compreensão; é estar aberto à verdade que surge desta relação de abertura. Abertura que se efetiva entre nós e o mundo, na medida em que o último é para nós horizonte de sentido e também abertura (p. 123).

Dando continuidade à sua fala, nossa colaboradora aborda sua dificuldade em aprofundar laços, em um ambiente em que as interações são realizadas pelo dispositivo móvel de comunicação.

Ela fala das vezes que encontra pessoas com quem se sente de alguma forma afinada, quando faz cursos fora, e então passa a acompanhar o trabalho de tais pessoas pelas redes sociais, aonde trocam ideias, comentários, e passam a interagir mutuamente. Nestas situações, se pergunta:

*(...) se você se der um tempo de dizer: -eu não aguento mais, e fechar, você deixou de existir para aquela pessoa. Aquela pessoa não vai lhe procurar nunca mais...*

Neste trecho, Eunice vai às raízes desta sua necessidade de acompanhar o movimento do outro nas redes sociais. Seriam estas relações tão efêmeras e superficiais que precisassem deste “reforço” diário de curtidas e compartilhamentos para continuar a existir?

Qual a referência de estar com o outro de modo pessoal? Seria possível ter vínculos profundos neste campo tão cheio de nuances como o virtual? Para ela, é como se sentisse que estivesse deixando as pessoas que gosta de lado, caso deixe de estar neste lugar, o que a conduz a novas reflexões:

*(...) com essa cultura do bloquear, restringir, realmente dá uma certa fronteira, mas a maneira, velocidade que as coisas vêm acontecendo, a gente não dá conta, não dá*

*conta, e bate o cansaço (...) você se pergunta: - meu Deus, estou olhando tanto para aquela coisa que eu estou deixando, mas o que está aqui, sabe?*

Bloquear e restringir são novas formas de impor limites no espaço virtual. Com tais recursos, é possível limitar o acesso a seu perfil, ou visualizações de seus conteúdos.

Para Eunice, estes recursos são meios de traçar limites e fronteiras em seu espaço, o que nos indica que embora na maioria das vezes esteja no impessoal, correndo de um lado para o outro buscando atender aos outros, ela quando utiliza esses recursos, em uma linguagem tecnológica, ela está limitando, dizendo não, recusando, o que é um modo de ser mais-própria, atendendo a uma solicitação que é sua, não da maioria, ou do coletivo.

Por outro lado, na mesma fala, ela reconhece o quanto o olhar para o movimento dos outros, do “todos nós”, e dos que já passaram por sua existência acaba por ofuscar seu olhar para si mesma. Esqueceu-se de si, um modo de ser singular, próprio da cotidianidade do *Dasein* (Heidegger, 1993/ 1927).

E, além disso, podemos pensar no modo como Eunice vem lidando com seu tempo. Como vem se temporalizando? Mergulhada em afinações que se misturam, de tristeza, à ansiedade, em algum momento de sua fala, relata que já sofreu com depressão, anos atrás. Sua narrativa nos chega permeada de ansiedade (por-vir) e divagações sobre um passado que ainda não esqueceu. Esquecimento este no sentido existencial. Um passado ali, que ainda se faz presente aqui.

O modo de estarmos próximos ou distantes do outro é relativo. A fenomenologia existencial compreende o espacializar de uma forma diferente da costumeira pelo mundo ocidental. Posso me sentir próximo de alguém que está próximo fisicamente ou apenas na minha lembrança, e também posso me sentir distante de alguém que está ao meu lado fisicamente, não apenas de alguém que está longe fisicamente de mim, neste espaço.

O espacializar é uma característica ontológico-existencial do ser humano, como nos diz

Heidegger (1993/ 1927):

(...) posso sentir-me muito próximo a alguém quando penso nele, e muito afastado de uma pessoa ou de um objeto que podem estar a meu lado. Sonhando, posso estar próximo de alguém ou algo, e esta é, por ex., uma outra maneira ôntica de espacializar. Através do corpo, de meus gestos, posso me aproximar ou me afastar dos outros, posso achar ou não meu lugar no meu ambiente. Refletindo ou rezando, posso ficar ou não próximo ao divino (p.14).

O espacializar é, portanto, algo primordial do homem. Assim, a proximidade e o distanciamento se devem não à proximidade ou distanciamento físico, mas ao modo como os entes se fazem presentes em nossa existência.

Na experiência de Eunice, ela traz vários questionamentos sobre proximidade e distanciamento dos laços em sua vida: “(...) *se essa loucura toda não existisse, de que forma esta pessoa ainda estaria na minha vida*”? Ela se questiona se a existência de redes sociais e dos dispositivos de comunicação não estariam dando uma continuidade a relacionamentos que já deveriam ter terminado devido ao ciclo natural da vida. Como momentos em que algumas pessoas chegam e outras partem, seguindo caminhos diferentes: “(...) *a rede social fica ali naquele ciclo, naquele sentimento que talvez nem exista mais*”.

Estariam as redes sociais aproximando pessoas que teoricamente não desejariam estar mais próximas? Por quê estariam então conectadas? Seria mais um apelo do impessoal, desta Era da Técnica? Eunice parece nos trazer a experiência de estar junto-a-outros sem necessariamente haver esta conexão.

Talvez por isso mesmo, tais conexões sejam tão superficiais e fugazes a ponto de só se manterem através da virtualidade, sem espaço mesmo para uma ligação, por exemplo, como eu havia questionado alguns parágrafos atrás, podendo ser como um passo além do permitido, do possível para estes contatos.

Eunice vai se dando conta de sua própria ambiguidade neste cenário: “(...) *fica uma ambivalência...e, na verdade nessa angústia, nessa agonia (...)*”, como se ela não soubesse como resolver tal situação: querer e não querer, desejar e não desejar, falar ou calar. E escutando sua própria ambiguidade, acaba chegando a uma conclusão certa, dolorosa, mas que, para mim, me tocou como uma “redenção” de Eunice: “(...) *eu só queria ficar comigo às vezes....* (Semblante de choro, suspiro) *...sabe, eu só queria ficar comigo, e isso cansa... porque às vezes você fica olhando para o outro, e se mistura (...)*”.

Ela estava visivelmente emocionada, tocada com sua descoberta sobre si mesma. Parecia que todo o caminho percorrido até ali não fora em vão. Ela conseguiu de fato se escutar. A esse respeito, afirma Heidegger (1993/ 1927): “*Compreendendo o clamor, a pre-sença se faz ouvido de sua possibilidade de existência mais própria. Ela escolheu a si mesma*” (p.76). Parece que foi justamente isso que aconteceu com Eunice.

Quando ela parou e clamou, pôde escutar a si como uma mulher que se perdeu em meio às solicitações dos outros, que teme o abandono e o esquecimento, mas que deseja, acima de tudo, ser um porto seguro para si mesma, que merece este lugar, este espaço de sentidos em sua própria existência.

Parece-me que estava como em uma maratona, correndo e buscando manter-se competitiva, contudo, ela precisava parar. Ainda que os outros não parem, ela precisa parar. Ainda que os outros não vejam, ela precisa ver, e ainda que os outros não escutem, ela precisa escutar. Este foi o apelo que chegou até mim neste trecho de sua fala. Como um pedido seu a si mesma para “parar, olhar e escutar”.

Para Heidegger (1993/ 1927), “*Compreendendo o clamor, a pre-sença deixa que o si mesmo mais próprio aja dentro dela a partir da possibilidade de ser escolhida. Apenas assim ela pode ser responsável*” (p.76).

Pude sentir como um clamor por uma escuta mais própria de si mesma nesta fala, como

se precisasse desesperadamente de um tempo e um espaço para si, sem julgamentos. Um lugar ao sol para descansar. Um porto seguro para habitar. Conforme ia falando, a sensação mais presente foi da inospitalidade do mundo, deste ambiente virtual para Eunice. É como se ela não conseguisse encontrar alento, um canto para estar ali, como se não pertencesse, como se tudo ali fosse estranho, *desaloja-dor* e angustiante.

Ainda que esteja neste espaço, acessado através do dispositivo móvel de comunicação, não consegue estar ali de forma calma, tranquila. Está sempre inquieta, questionando, ansiosa, desalojada, desassossegada, sem conseguir um descanso, tal como encontrado quando se via embaixo das mangueiras, para deitar, descansar, ler. Ali, ela habitava. Estava em paz, construiu um lugar em sua existência, um lugar não físico, mas permeado de afetos, de sentidos, que acolheram sua existência em um momento incerto de sua vida.

Mas, ali no virtual, com seu *smartphone*, a sensação é outra. Parece que quem habita ali é seu sofrimento, o sofrimento que permeia o físico, mas se estende por toda sua existência, em fragmentos de falas sobre seu devir, sobre modos de ser mais próprios, sobre seu trajeto e os percalços nesta busca.

Quando fala sobre isso, foi possível sentir uma exaustão e uma solidão existencial. E assim, conforme ia falando, a vi como se fosse uma flor murchando, pelo excesso de sol, por falta de água, por falta de nutrientes. Estava desalentada. Por fim, seu corpo se inclinou, os ombros se curvaram, as sobrancelhas se entristeceram e seu olhar, um pouco perdido, marejou. É seu sofrimento, novamente, que lhe falava, e que doía também em mim, ao escutar.

Atravessada por tais afetações, Eunice fala sobre sua dificuldade em se vincular pessoalmente, de se sentir próxima aos outros, através do contato digitalizado, principalmente devido à pandemia.

Com este acontecimento, suas aulas da pós-graduação migraram para o modo online, e assim, sendo uma turma nova, acabaram não tendo a oportunidade de se conhecerem

presencialmente, apenas pelo modo virtual. Embora venham se utilizando de recursos on-line (grupos de *WhatsApp*, encontros virtuais para tomar um vinho) para buscar uma aproximação, um conhecimento do outro, um apoio mútuo, Eunice relata sua grande dificuldade em se vincular desta maneira:

*(...) não consigo me vincular, é diferente! (...) aquela energia de você chegar, saber o que o povo lancha, das maniazinhas, aquelas brincadeiras, o ar condicionado pifou, fulano está precisando de remédio para dor de cabeça, a gente não tem (...) ficou tudo muito no impessoal....*

Ela está falando dos aspectos perdidos quando se trata de relações permeadas pelo dispositivo móvel de comunicação, especialmente neste horizonte pandêmico. Se perdem informações preciosas para uma aproximação existencial.

A atmosfera e a disposição afetiva são alguns dos aspectos primordiais que se perde em relações que se iniciam deste modo. É como se fosse tudo muito impessoal, distante em sua experiência. E apesar de entender que algumas pessoas conseguem, sim, se vincular nesta circunstância, ela definitivamente relata não conseguir.

Este “não conseguir” retrata o espacializar, em Heidegger (1993/ 1927). Para além de uma presença física, podemos nos sentir próximos ou distantes de alguém, ou de alguma coisa, a depender não da distância geográfica, mas de como nos sentimos próximos existencialmente dos outros, aqui e ali. Diante disso, como *estamos-junto-aos-outros*, quando nossas relações foram digitalizadas, sendo agora mediadas por aparatos técnicos e impessoais?

Na experiência de Eunice, embora conte com recursos tecnológicos que teoricamente visam aproximar experiências, superando limites geográficos, o contato presencial, físico é o modo como ela se sente mais próxima do outro. Sejam colegas da pós, como mencionou anteriormente, ou clientes, como menciona a seguir:

*Estou atendendo gente de diferentes localidades. Quando eles vêm aqui, falam: eu*

*queria passar aí! Olha, a presença não se compara, não! Olhar no olho! Eu me sinto uma criança: olha, aqui é seu setting terapêutico, aqui é a cafeteira que fica esperando você (...) é diferente....*

São detalhes do convívio que fazem toda a diferença para o aprofundamento de laços na experiência de nossa colaboradora. Ela está falando sobre a falta que sente do contato presencial, pessoal e de como o distanciamento físico trazido pelos dispositivos móveis de comunicação e intensificado pela pandemia, seja no âmbito profissional e pessoal, escancarou a impessoalidade do mundo e de si mesma.

Eunice a todo o momento de sua narrativa expressa, de alguma forma, ambivalência em relação ao uso de seu dispositivo móvel de comunicação. Se por um lado, sente uma grande necessidade de estar com ele o tempo todo, por outro, almeja ficar sem ele, por tudo o que traz e a faz sentir. Ela parece estar buscando um caminho do meio nesta relação.

Antes da pandemia, relata que já se sentia dependente do celular e tinha a sensação de que se estivesse sem o mesmo, “*o mundo iria se acabar*”. Curiosamente, ela fala que inesperadamente vem perdendo seu *smartphone* com bastante frequência. Quando isso acontece, diz “*enlouquecer*”.

À medida que vai falando, porém, também vai se escutando, e de alguma forma, começa a refletir sobre esses eventos de “perda”, se questionando se não seriam, de certa maneira, intencionais, já que sente alívio quando está sem o celular: “*(...) eu ia ter uma desculpa para ficar sem celular, sabe*”? Ao falar, sorri timidamente, e expressa certo contentamento, uma vez que quando perde o celular, tem um motivo que foge ao seu controle: o celular está perdido! Não sendo uma “escolha” dela, uma “falta de vontade de atender às solicitações”.

Estaria, neste sentido, impossibilitada de atender quem fosse, já que um “motivo de força maior” aconteceu. Deste cenário podemos compreender o quão difícil é para Eunice dizer não, não atender às solicitações, cabendo a ela contar com a “sorte do acaso”, de um

“infortúnio”, sobre o qual ela não tem escolha alguma, a não ser “aceitar”.

A ambiguidade de sua fala nos leva a refletir sobre a ambiguidade do *Dasein* na cotidianidade. É como se por um lado desejasse a perda, pelo alívio que traz, mas por outro, viesse a cobrança da necessidade de atender, de responder, de atualizar, de estar “a postos”: (...) *a gente é dependente (...) quem não tem celular, não é ninguém!*

Que fala intensa e desalojadora. O que esta fala está nos sinalizando? Será que para Eunice, existir é o mesmo que ser visto, e que saindo das redes seria como apagar o seu ser, cometendo o suicídio virtual? O que seria o existir em tempos de virtualidade?

Esta fala representa o que muitos hoje, na era digital, acreditam. Como se não ter celular pudesse se assemelhar ao analfabetismo de outrora, quando comumente se escutava que quem não fosse alfabetizado, não seria ninguém. Obviamente que tanto uma afirmação como a outra trazem em si questões históricas e sociais bastante complexas a respeito das quais não iremos nos aprofundar neste estudo, mas feita esta ressalva, o que Eunice estaria querendo nos dizer com tal afirmação?

Para ela, só se existe com um celular? O celular, para ela, traz em si, vida, acesso, comunicação, contato. A ausência do celular seria o oposto de tudo isso, com o acréscimo da invisibilidade social? Ou seja, se não sou vista por outros, não sou ninguém? Esta fala nos provoca sobre a importância do outro para o *Dasein*.

Nós *somos-no-mundo-com-os-outros*, coexistimos, e não há como fazer esta separação. Quão doloroso pode ser quando se vislumbra esta situação para Eunice. Sentir-se apartada do meio digital, cujo acesso se faz através do seu *smartphone*.

A solidão, em seu sentido mais puro, parece ecoar nesta frase. Quem não tem celular não é ninguém, e também não tem ninguém? Ela nos fala aqui da importância de seu celular em sua vida.

Sendo a ponte para o mundo, e inclusive para si mesma, pois ela se vê através dos modos

como este mundo a percebe, de como validam sua existência; ela não consegue se ver existindo sem o seu celular. Este pequeno instrumento, cujo uso acabou sendo exponencialmente potencializado, com o acontecimento da pandemia, tem uma importância tamanha, como, inclusive, uma extensão de nosso próprio corpo. E é sobre isso que Eunice vai nos falar a seguir:

*(...) a pandemia piorou! Piorou porque agora é que você tem que ficar com essa bexiga pregada o tempo todinho, como se fosse seu 6º dedo da mão! Se não fosse celular, era WhatsApp web (...) uma loucura, porque o celular agora transferiu para o computador, que transferiu para uma tela extra (...) o celular é a fonte de tudo (...) antigamente era o computador, agora é o celular, e do celular vai se espalhando...com aqueles tentáculos, como se tivesse tentáculos (...).*

Aqui, Eunice fala de como seu horizonte histórico, marcado pelo acontecimento de uma pandemia, modificou por completo seu modo de *estar-com-os-outros-e-com-o-celular*. Ela passou a usá-lo de modo intenso, o que trouxe impactos em seu existir. Ela relata tamanha a necessidade de estar com o *smartphone* em mãos o tempo todo, que parece ter se tornado uma extensão de seu corpo, como McLuhan (1972) nos lembra.

Para este filósofo, as tecnologias se tornariam extensões de nossos sentidos. E é sobre isso justamente que Eunice fala, reclama. E parece não haver escapatória para nossa colaboradora, já que, segundo seu relato, se não for através do celular mesmo, as solicitações também podem chegar via *WhatsApp Web*, ou seja, o conteúdo do celular, acessível no computador, ou na tela extra do computador, como vem sendo em sua experiência, tendo como origem de tudo, o seu celular.

Antigamente, como ela nos lembra, toda a interação no ciberespaço estava condicionada ao uso de um computador, fixo. E sobre isso, Turkle (2011) traz suas reflexões:

Até recentemente, era necessário que se sentasse em frente a uma tela de computador para entrar no espaço virtual. Isso significa que a passagem através da janela de vidro

era deliberada e limitada pelo tempo que você poderia gastar em frente a um computador. Agora, com os dispositivos móveis como portal, é possível imergir no mundo virtual de forma fluída e em movimento (p. 160).

E esse acontecimento de “imersão no virtual de forma fluída e em movimento”, se dá praticamente 24h por dia, quando levamos nosso *smartphone* para onde formos. É sobre isso que Eunice fala. Não existe mais uma delimitação de espaço. E o celular acaba por “tomar conta de si” mesma.

Ela fala como se seu celular tivesse tentáculos. Tentáculos são longos, fortes, independentes uns dos outros, flexíveis e podem facilmente capturar, aprisionar o que quer que seja. Estaria ela nos dizendo novamente que se sente aprisionada, aprisionamento este que deu início a sua narrativa, e que agora tem um nome? Tentáculos? Seria assim como se sente, ou como vem se sentindo? Aprisionada ao celular como alguém se aprisiona aos tentáculos? Feijoo (2020) lança luz a esse respeito:

É possível reconhecer na atitude de “matar o tempo” a vivência de certa libertação da sensação de clausura que a hesitação do tempo traz consigo e, com isso, a vivência do prazer e do bem-estar que essa libertação mesma provoca (p. 320).

Quando se vê entediado, na cotidianidade, o *Dasein* busca ocupar-se de algum modo, sufocar o tempo que se alonga, buscando estratégias, artifícios para não ter de lidar com este “vazio”, com esta falta do “que fazer” ou esta espera que se torna demorada. Neste sentido, os recursos utilizados para este fim são denominados “passatempos”, que podem se mostrar das mais variadas formas: um jogo, uma ligação, contar nuvens no céu, ou qualquer outra coisa que camufle esta passagem demorada do tempo.

O uso dos *smartphones* pode ser pensado como um passatempo, de nosso horizonte epocal que camufla, com seus recursos, a passagem do tempo que se demora, em algumas circunstâncias. Contudo, de passatempo em passatempo, o risco é o aprisionamento à tais

recursos. E, por mais paradoxal que seja, buscando fugir do aprisionamento que a passagem demorada do tempo provoca no *Dasein*, pode acabar se aprisionando, por vezes sem se dar conta disso, ao passatempo, sem conseguir sair. E assim, para fugir da prisão do tempo demorado, se aprisiona à máquina, ao passatempo. Que desfecho curioso, porém possível!

Parece-nos que é um pouco sobre isso que Eunice nos fala, quando narra sua experiência com seu celular. Aparentemente, estar presa a tentáculos parece não haver escapatória. É forte demais, prende demais, sufoca demais!

Em sua narrativa, ela vem nos trazendo indícios deste seu sofrimento, falando sobre situações e experiências que a levaram a sentir como está se sentindo. Contudo, este aprisionamento, por mais difícil que possa parecer, faz parte de escolhas que vem fazendo à medida que se temporaliza e se espacializa.

Aqui, ela mais uma vez, expressa seu sofrimento diante do excesso de solicitações advindas do dispositivo móvel de comunicação e reflete sobre a realidade trazida com a pandemia: a ausência de limites entre o espaço de convivência pessoal e profissional. Com a pandemia, tudo se misturou.

Ao refletir a respeito de sua própria narrativa, Eunice acredita que por um lado o uso de *smartphone* auxilia em seu trabalho mas, por outro lado, acaba trazendo para sua vida uma falta de limites, devido ao que nomeia de “imediatismo” desta época, de tudo ter que ser para ontem, ter que falar na hora, com um tom incansável de urgência, principalmente de seu meio profissional.

Eis a vida em rede, mediada pelos dispositivos móveis de comunicação, como uma rede que nos cerca, nos ‘protege do isolamento’, nos mantendo cada vez mais ocupados, distraídos e também, solitários. Eunice fala que nos frequentes momentos em que perde seu celular, fica bastante “*agoniada e aperreada*”, e que quando o seu filho acha o celular, antes que qualquer pessoa, ele age de uma forma bastante reveladora:

*(...) o meu menino acha, aí ele esconde... E eu cadê? E ele, estou procurando, mas mentindo, o danado esconde... esconde porque quer a mãe para ele, não quer a mãe no celular...em alguns momentos ele perde a mãe para o celular...eu fico ali de corpo presente e alma ausente (...)*

E relembra da situação do cinema, em que teve que deixar seu filho de lado, para atender uma demanda profissional que chegou através do celular. É como se seu espaço familiar estivesse sendo com frequência invadido por tais solicitações.

Seu filho acaba criando formas de responder a esta invasão, buscando uma “proteção”, ainda que temporária e inocente, não deixando ninguém achar o dispositivo, ocultando e mentindo até seu possível, para ganhar um tempo com a mãe, sem o celular.

Que reflexão o dar-se conta de que o filho a perde para o celular! Consegue reconhecer que em muitos momentos acaba por dedicar mais atenção ao dispositivo móvel do que ao seu filho. Sobre isso, Marcondes Filho (2020) nos diz:

*(...) assimilamos o mundo distante dentro de nossas casas, ele se torna próximo e íntimo, ao mesmo tempo que assimilamos o mundo distante, atrofiamos aquilo que era íntimo em nossa sala de estar e que possuíamos antes da TV. Nossa intimidade interior fica assim, fantasmática.*

Marcondes Filho (2020) relembra que Anders, já na década de 80, trazia reflexões sobre nossa relação com a tecnologia. Na época, ele falava da TV, atualmente, poderíamos pensar nos *smartphones*? Segundo o autor (Marcondes Filho, 2020), os aparelhos roubam nossa capacidade de expressão, nossa potencialidade linguística, nossa vontade de falar; como se diante deles, emudecêssemos.

Diante do exposto, voltando ao filho de Eunice, estaria ele tão acostumado a isso, a esse emudecimento de sua mãe, que ao perceber a perda do motivo principal desse distanciamento materno consigo, o celular, se aproveitaria para tentar manter seu “inimigo” o mais distante

possível, a fim de receber mais atenção?

Como já mencionado anteriormente, estudos nomeiam de *phubbing*<sup>49</sup>, o ignorar o outro presente por conta do uso do celular, e Heidegger (1993/ 1927) nos fala sobre a ausência de cuidado, como também um modo de cuidar do outro. Ao falar sobre esta tríade: ela mesma, seu celular e seu filho, Eunice para, respira, pensa.

Como é a experiência de dar-se conta deste acontecimento, muitas vezes silencioso, mas profundamente doloroso, no qual seu celular recebe mais atenção que seu próprio filho? Por instantes parece ter perdido o fio da meada. Sorriu um pouco sem graça, manejou os ombros, como se seu corpo dissesse com certa frustração: “É isso que temos para hoje”. Não havia o que comentar naquele momento. Apenas silêncio e o ficar consigo mesma novamente, ainda que por um breve instante.

Eunice retoma suas ideias e fala de situações vivenciadas em que toda a previsibilidade e o controle ofertados pelo uso do dispositivo móvel de comunicação foram colocados em questão, quando teve seu celular clonado, por duas vezes, e por pouco, sua família não é extorquida.

A partir destas experiências, Eunice relata que surgiu uma necessidade dela de estar “hiper vigilante”, tendo em vista que nestas circunstâncias, bastaram 10 minutos sem seu celular, para clonarem e tentarem aplicar os golpes.

Na primeira vez, ela estava grávida, e quando saiu para fazer um exame de pré-natal, precisou ficar sem seu celular. Foi o momento em que ligaram para sua mãe dizendo que ela (Eunice) havia sido sequestrada, e na segunda vez de clonagem, aplicaram o golpe pelo *WhatsApp*, pedindo dinheiro a familiares, se passando por ela.

Estes acontecimentos, segundo ela, contribuíram para seu modo de usar o celular nos dias de hoje. Como se tivessem semeado nela o temor que tais eventos ocorressem novamente.

---

<sup>49</sup> Vide Ivanova, Gorbaniuk, Agata, Przepiórka, Mraka, Polishchuck, et al., 2020.

Segundo ela, a perda do celular, há 10 ou 15 anos, representava uma coisa: o prejuízo da perda do aparelho por seu detentor, e hoje, a situação mudou completamente. Como o celular condensa praticamente a vida da pessoa em apenas um aparelho, quando acontece a perda do mesmo fisicamente, ou a clonagem, como ocorreu com ela, o prejuízo pode afetar a vida de outras pessoas. E isso para ela é apavorante, o que fez com que ela sinta esta grande necessidade de estar conectada ao seu celular. De uma forma simples, ela se sente ameaçada sem o celular, como se ficasse mais vulnerável. Diante disso, emocionada, Eunice desabafa:

*(...) a gente se sente ameaçada, há um risco de ameaça se você fica sem o celular... antigamente esta sensação de controle era tua, e agora você também precisa estar com o celular para que seus familiares não surtem (...) então não é só um controle que é meu, é a segurança da minha família que está em jogo.*

Então o que estamos acompanhando com sua narrativa seria uma relação bastante complexa com o *smartphone*. Uma relação que dá conforto, segurança, mas que também desaloja e causa sofrimento intenso.

De posse de seu celular, sente que está no controle, que pode de certa forma “prever” situações e não ser “pega de surpresa”, mas quando se afasta do celular, entra em outra zona de sua existência, aquela da “não previsibilidade e controle”, aquela onde mora a angústia, o temor, a ansiedade e a culpa. Seria, portanto, uma falsa sensação de controle que o uso do celular apresenta a Eunice, que, novamente bastante emocionada, compartilha mais uma experiência que a mobilizou por completo devido às limitações de uma comunicação via *WhatsApp*, via texto.

Ela relata que sua família, inclusive ela, levaram um grande susto, que quase fez com que ela desmarcasse nossa entrevista para esta pesquisa, de tanto que se mobilizou. Aconteceu que, no dia que antecedeu nossa entrevista, ela recebeu uma mensagem de sua concunhada falando que sua sobrinha, de três anos, precisaria se submeter a uma cirurgia de intestino, de

emergência.

Ao receber esta mensagem, se abalou por completo, achando que a criança estivesse numa situação grave, como ela relata: *“entre a vida e a morte”*. Não teve mais condições de atender. Precisou desmarcar todos os clientes: *“ (...) e os clientes iam chegando e eu dizendo, volte para casa, volte para casa, volte para casa...”*. E o susto foi também em sua família: *“a minha mãe ficou em tempo de enlouquecer...”*.

Eunice segue relatando que tentou ligar várias vezes para seu irmão, para saber o que estava acontecendo, saber do estado de sua sobrinha, mas como ele não atendia, foi gerando um estado de intensa ansiedade e estresse, que ela já começou a *“pensar no pior”*, como lembra: *“ (...) as coisas vêm já de uma forma muito trágica para a gente”*, comentando sobre o impacto de ausência da resposta do outro lado em uma situação em que ela precisava de uma resposta imediata:

*Ficar sem o celular, sem uma ligação, sem uma resposta, lhe dá uma sensação de tragicidade (...) eu tive que ir presencialmente no hospital, ficar ali plantada, tive que ver meu irmão porque não estava acreditando naquilo que estava acontecendo (...) E lá no pessoal eu consegui me acalmar...*

Assim, quando ela chegou ao hospital, pôde entender que a sobrinha ainda não estava sendo submetida a uma cirurgia. O irmão ali relatou que a pediatra havia dito que poderia ser cirúrgico, mas que a criança precisaria de uma nova ressonância:

*Aí eu falei: me diga uma coisa, você quer me enlouquecer, enlouquecer sua mãe? Está todo mundo desbaratinado! Você não atende as ligações! Assim você está enlouquecendo a gente, porque X. está aí com 3 anos e meio, a pediatra diz que precisa de uma cirurgia de emergência e você não atende as ligações!*

O fato de seu irmão não atender suas incansáveis ligações, o fato de não dar respostas via *WhatsApp* foi o suficiente para descompensá-la. Após trazer este relato, com bastante

intensidade, Eunice se cansou. Estava exaurida. Fez um longo silêncio, suspirou e falou: “*nessa época em que todo mundo tem resposta para tudo e todo mundo responde na mesma hora, o silêncio é enlouquecedor (...)*”.

Ela estava falando da sua dor, do seu sofrimento, da sua angústia. “Enlouquecedor” seria a perda total do controle que acredita ter sobre sua vida e sobre as pessoas que tanto ama. Como se pudesse a tudo controlar quando está com o celular, e quando obtém respostas imediatas:

*(...) a forma como as coisas chegam através do celular, por mensagem...ali no preto e no branco, não tem emoção nenhuma. Você interpreta assim, da forma como você está se sentindo: está num dia agoniada, aperreada, esperando uma notícia e vem um negócio escrito no seu celular... você: agora foi! Aí você tem que ir lá pessoalmente e pegar o contexto (...) eu preciso sentir o campo da pessoa... olhar no olho e me diz o que está acontecendo? No celular se perde o campo, fica com 15, 20% do campo da pessoa (...)*

Longo silêncio após esta fala. Eunice precisava respirar. Ela nos fala sobre a perda de informações crucias para uma relação, uma clara compreensão do que o outro está tentando dizer. Nesse cenário, o que resta a ela é “sentir”. Ela fala e reforça em alguns momentos de sua narrativa, o quanto precisa “*sentir o outro*”, “*sentir o campo do outro*”.

Em um mundo permeado pelo falatório, o silêncio é estranho e desassossega quem está acostumado apenas com ruídos, com movimentação. Não há tempo para escutar o silêncio, tampouco para contemplar a paisagem.

A temporalidade deste modo de existir é regida pela pressa. Pressa para responder, pressa para atender, pressa para resolver, pressa para viver.

Eunice admite que, em sua experiência, ter tudo na palma da mão, agravou sua situação, no sentido do sofrimento em sua existência, devido ao uso do celular. Ela atribui essa piora, o que denomina, sobretudo de “*perda de identidade*”, de “*perda de contato com a essência da*

*gente*”, não ao uso da rede social, mas ao celular, quando tudo passou a ser condensado, concentrado neste único aparelho, que possibilita carregar tanta informação pessoal e profissional, de um lado para o outro.

Embora nos traga comodidades, como frisamos, sendo um aparato tecnológico, é um ente intramundano, simplesmente dado, não humano, regido pelo cálculo, por relações de causa e efeito, por algoritmos (softwares que buscam aprender com a experiência humana), ou seja, simula respostas similares, mas não idênticas a uma resposta humana, de um *ser-aí*.

Esta talvez seja uma das grandes questões em se tratando de uso em massa de dispositivos móveis de comunicação. Embora pareçam, não são humanos. Mas muitos, se ocupam com ele, investem nele, como se pudesse lhe dar o aconchego, a presença, de um ser-humano.

O celular é fiel. Ele co-responde aos anseios humanos, oferta “presenças” através de seu uso, mas é limitado. E as limitações que apresentam em seu desempenho, justamente por serem coisas, não humanas, conduzem a problemas de comunicação frequentes entre seus usuários. Vejamos a experiência de Eunice sobre isso:

*(...) a gente se perde até na hora que vai escolher um emoji para falar (...) já não é ali a mesma coisa (...) você quer mandar uma mensagem e não quer parecer muito séria, tem que pensar: se eu mandar um emoji, vou parecer uma pessoa infantil, se mandar 3, descontextualizada e muito infantilizada (...) a gente tem que botar, mas tem que ser um emoji ameno. Não pode ser a mensagem preto no branco. Tudo tem que estar ponderando... Às vezes eu faço exercício de estar relendo (...). Será que era isso mesmo que eu estava querendo dizer naquela hora? (...) Mas eu pareci tão arrogante aqui nessa e eu não me considero uma pessoa arrogante, mas quando vou ler a mensagem, parece que estou arrogante! Ué? Eu estou raivosa? E, assim, não estou raivosa...aí o outro se chateia, mas eu não estava querendo provocar, eu estava apressada (...)*

Com esta fala, Eunice nomeia seu incômodo. Ainda que existam artes gráficas, como os *emojis*, para serem inseridas no meio das conversas virtuais, com o intuito de se dar uma entonação afetiva ao conteúdo, na tentativa de aproximar o outro de sua atmosfera, de seu humor, não necessariamente estes recursos são utilizados (quando uma mensagem é transmitida, como ela mesma falou “preto no branco”, a seco), e quando utilizados, nem sempre dão conta da afinação do momento do emissor da mensagem.

Neste contexto, a compreensão da comunicação acaba sendo incompleta, no sentido de que o receptor, dependendo de como sua disposição estiver no momento, e em que contexto estiver, pode não entender, ou entender a mensagem de maneira distorcida da desejada pelo emissor. Situações como esta geram muita ansiedade e necessidade de edição, retoque, controle, e um desejo de prever como será a reação de lá para cá, a partir do que mandar. Cansativo e tortuoso.

Nossa colaboradora continua seu discurso, relatando um ocorrido com ela, sobre esta questão. Ela trabalhava em uma escola, mandou uma mensagem falando sobre um evento da escola para sua colega de trabalho. A forma como essa colega leu a mensagem deu a impressão de que Eunice não havia incluído ela na conversa. Tendo sido encaminhada, a mensagem chegou à direção, e ela, Eunice, quase foi demitida por isso. Ao perceber um clima diferente entre a colega e ela, Eunice decidiu checar e esclarecer qualquer mal-entendido que pudesse estar havendo:

*(...) o que está acontecendo que você está estranha comigo? Aí ela disse, eu fui catando, catando, catando e ela disse: aquela mensagem... Fulana, você tem certeza? Vamos ler de novo a mensagem comigo? Quando li a mensagem de novo com ela, na frente dela, olhando no olho dela, ela disse: você me desculpe, porque esta situação foi até para Y. E ela disse: eu reconheço que falei mal de você para ela por conta desta mensagem... (silêncio). Esse negócio de celular (...) se eu tivesse botado um emoji de carinha feliz*

*naquela mensagem, ela já tinha lido de outra forma. Como coloquei a mensagem preto no branco, ela lendo no momento dela, aperreada, pensou que era uma coisa...muito formal.*

Assim, para Eunice, saber se expressar e utilizar os emojis pode fazer toda a diferença na comunicação com o outro. Ela parece sentir temor durante a comunicação digitalizada. Temor sobre como será vista pelo outro.

Como ela disse, quase perdeu o emprego por um mal-entendido, por enviar uma mensagem sem algo que desse uma tonalidade afetiva, sendo recebida de uma forma diversa da esperada. Devido a experiências como esta, Eunice se esforça, dentro de suas possibilidades, para controlar as variáveis que possam interferir em suas conversas pelo celular, o tempo todo, para não dar um passo em falso, e não ficar em dúvida:

*Tem que estar medindo as palavras o tempo todo (...) já levei bronca de gente próxima a mim dizendo: quando você estiver apressada, não mande mensagem - mas fica aquela ambivalência: ou você responde ou não (...). Então assim, a gente tem que achar a saída, porque o julgamento vai vir: ou de negligência, ou de imperícia, ou de acomodação (...)*

O julgamento está sempre presente em nossa cotidianidade, e na comunicação mediada pelos dispositivos móveis, nas redes sociais, não é diferente:

*(...). É horrível! É horrível! Você é julgada por uma interpretação (...) a interpretação vai ser sempre do outro, mas quando não tinha o celular, você tinha a possibilidade de ser julgada por uma coisa que você estava ali, na presença (...) estou aqui na tua frente, olhando no teu olho, estou aqui falando com você ...*

Quando se trata de optar entre o presencial e o virtual, fica visível que para Eunice a interação presencial lhe dá mais recursos e caminhos para se comunicar de forma mais segura e serena. Ainda que o virtual venha se esboçando como a possibilidade mais presente em tempos

de pandemia, traz muita angústia para Eunice, devido às significativas diferenças de interpretação na interação presencial e virtual e das consequências dessas nuances para a continuidade de seus vínculos:

*(...) na presença, você está no meio de todo mundo, você pode dizer: isso que ela está me dizendo você está entendendo do mesmo jeito que eu? Você tem um campo para confirmar, e ali preto no branco só no celular, a pessoa interpreta como bem-quiser, e o julgamento vem (...) Gera tensão, insegurança, muita vigilância (...)*

Com tantos relatos sobre isso, podemos sentir o quanto Eunice se sente ansiosa com o uso do celular, como se estivesse a todo tempo demandando situações que a coloquem em conflito consigo mesma e o risco de conflito com os outros, por mal-entendidos, devido à falta de clareza de comunicação, quando atravessada pela tecnologia, com recursos que falham na transmissão, digamos, mais precisa do que o outro realmente está sentindo e desejando emitir em forma de mensagem.

Além disso, ela nos fala do tempo necessário para se amadurecer as ideias, e poder se expressar sabendo o que se deseja, sem pressas. O imediatismo dos dias atuais acaba por acelerar este movimento de envio e recebimento de mensagens, atropelando as motivações de tais mensagens. Pela impulsividade<sup>50</sup>, se envia primeiro, depois se pensa sobre o que foi enviado.

Na experiência de Eunice, este *timing*, digamos assim, também gera ansiedade. Ela relata que fica sem dormir direito quando recebe uma mensagem e não responde na hora. Mesmo sabendo que não deve responder determinadas mensagens em horários noturnos, por exemplo, é difícil para ela, mas, que por outro lado, sabe que para tudo é necessário um tempo: *(...) às vezes precisa de um tempo para responder, mas a ansiedade não deixa (...) dá um fardozinho...*

---

<sup>50</sup> Vide Hyun-sic Jo, Euihyeon Na & Dai-Jin Kim (2018).

Este movimento de recebimento, leitura e resposta a exaure, por ficar como solicitações pendentes, como se alguém estivesse à espera, e novamente, ela com a responsabilidade de atender tal expectativa, em tempo “hábil” e de uma forma a “co-responder” a esta solicitação.

O caminhar com ela foi bastante intenso, profundo. Já a tempo de finalizarmos nosso encontro, pergunto se Eunice deseja falar sobre qualquer outro aspecto de sua experiência ou que simplesmente encerre, se assim desejar. Ela parece cansada. Parece não, está.

Nossa conversa durou em torno de 1 hora, no relógio, mas, para mim, parece ter durado mais.

Pela forma como Eunice encerrou, parece que não apenas eu tive tal sensação: “*Por mim, está ok. Como você percebeu. Estou cansada. Vou precisar de um tempo para sair desse modo (...)*”.

Como nos lembra Heidegger (1993/ 1927), quando a angústia se desoculta, desoculta junto a ela uma zona desconhecida, do não familiar e evitado, mas traz a possibilidade de um *poder-ser* mais próprio.

O que senti desde o princípio até o momento de encerrarmos foi o quanto as questões em torno do uso do celular angustiam Eunice. E me angustiam também.

Sinto que a partir de nossa conversa, ela pôde desvelar sentidos sobre experiências sobre as quais, até então, não havia conversado com ninguém. É como se tivesse tirado o véu sobre este assunto que tanto a incomodava, há tempos, como frisou logo no início de nossa conversa, mas que ainda não havia visto como precisava ser visto. Ela olhava, mas não via, sendo este o seu possível.

Como este encontro foi rico. Pude aprender bastante, mas me senti ansiosa e desalojada com a narrativa de nossa colaboradora... Possivelmente, porque sua fala foi bastante sincera, emocionada e senti que ela se entregou à experiência de falar livremente sobre suas experiências, tanto, que se exauriu ao final, e eu me exauri juntamente.

Nos afetamos mutuamente, pudemos nos conectar, nos ouvir, ainda que distantes, mediadas por computador.

As experiências por Eunice narradas falam do que também já vivenciei e às vezes, vivencio. Não há como não me afetar. Alguns questionamentos que ela trouxe, a partir de sua própria experiência, também já fiz em algum momento de minha vida, e isso, por um lado, foi desalojador, por saber do meu lugar como pesquisadora, mas acolhedor, pois, em sabendo do meu papel como pesquisadora, sei também da importância de minhas afetações nos encontros...

Assim, mesmo me vendo em sua narrativa, não me perdi nela, muito menos me esqueci da minha própria narrativa e do meu referencial, de onde parto. São histórias que partem de lugares diferentes, se encontram, se entrelaçam, mas se diferenciam em seu percurso único, o que indiscutivelmente deixou marcas minhas na existência dela e marcas dela em minha própria existência.

O que é ser pesquisadora, se não também sorrir, sofrer, calar, habitar junto ao outro, um lugar especial, único, sigiloso, compartilhado? Como se, por alguns instantes, tivesse me sentido convidada a estar junto a ela embaixo das mangueiras, a ler e a me deliciar com as mangas de sua narrativa. Sentindo o bem-estar de estar livre, sem pressa, sem solicitações, apenas na companhia de um bom livro, de uma suculenta manga, sob uma sombra refrescante, tendo uma testemunha ocular a veracizar a minha experiência.

Do mesmo modo, pude sofrer com ela, com o silêncio assustador de não ter uma resposta imediata, sofrer com as pressões e solicitações do mundo, por muitas vezes temer por necessitar priorizar minha própria saúde ou minha família, sofrer pelo medo de não mais ser aceita, ou de ser julgada, ou de simplesmente deixar de existir para o outro, quando para este outro eu não me fizer mais presente por de curtidas e interações virtuais.

Este encontro me possibilitou reflexões profundas e de bastante significado por não apenas ver, mas verdadeiramente olhar (ainda que através da tela), por ouvir e não julgar, por

dar espaço, mas não me anular, por possibilitar me mostrar, sem invadir. Talvez estas tenham sido as maiores lições para mim neste encontro. Gratidão, Eunice, por este encontro.

## 7. Ana e sua dor, “aprisionada à máquina”

Residente da cidade de Natal, no Rio Grande do Norte, Ana tem 24 anos, é estudante universitária, solteira e seu nome fictício foi escolhido por ela mesma.

Embora disponível e interessada em participar, Ana mostrou-se bastante reflexiva e séria ao longo de todo nosso encontro, demonstrando estar bastante afetada e sensível em sua narrativa.

Ela possui *smartphone* há aproximadamente 8 anos, costuma passar em torno de 8 horas por dia no mesmo. Atualmente participa com maior frequência das redes sociais Wattpad<sup>51</sup> e Instagram. Utiliza diariamente o *WhatsApp*, segundo ela, o dia inteiro, o Wattpad utiliza cerca de 1 hora por dia para ler livros, e o Instagram ela acessa raramente, em torno de uma vez na semana, não chegando a 20 minutos de uso. Faz acompanhamento psicológico e psiquiátrico, tendo em vista sofrer de ansiedade generalizada e depressão, sofrimento este que foi intensificado com a pandemia e consequente virtualização da vida cotidiana.

De trocas de mensagens objetivas a respeito da pesquisa ao nosso encontro (virtual), me deparo com alguém de feições ainda desconhecidas, que conhecia apenas por aplicativo de mensagens, mas em cujas comunicações pude sentir seriedade, objetividade, até um certo rigor. Por um lado, eu buscando me comunicar de forma simpática e aberta; do outro lado, ela com respostas pontuais, embora bastante educada e organizada. É inegável que o modo como escrevemos e nos expressamos diz de nosso modo de ser e estar no mundo.

Neste encontro, de início um pouco tenso da minha parte devido à seriedade de nossa colaboradora, pude percebê-la realmente mobilizada com a temática deste estudo,

---

<sup>51</sup> O Wattpad é uma rede social para leitores e autores, onde você pode ler histórias originais, interagir e até publicar seu próprio e-book. O Wattpad é uma plataforma que torna o hábito da leitura mais prático, diverso e interativo (Fonte: Google).

principalmente ao fazer afirmações contundentes a respeito da sua relação com o seu celular. Era visível seu sofrimento.

Logo de princípio, conforme ia escutando sua fala, percebendo seus movimentos, me questionei - Quem era aquela jovem de feições delicadas e olhar triste? Por quanto tempo esteve assim, guardando tantas coisas para si mesma? Tentando lidar da forma como podia com suas questões? E assim, tocada de forma intensa pela atmosfera criada por suas disposições afetivas e por seus ecos em mim, que falavam mais alto que qualquer palavra, fui mergulhando aos poucos em seu universo, tateando com respeito e cuidado o que lhe era possível desvelar naquele momento.

Nosso encontro durou um pouco mais de uma hora, mas tendo em vista sua profundidade, parecia ter durado mais. Ana está no 4º ano de faculdade e relata sentir muita diferença, desde o começo da sua vida acadêmica até hoje, em relação ao modo como utiliza seu celular e as redes sociais.

Ao comentar sobre os aplicativos que mais utiliza e menos utiliza na internet, refere o Wattpad como seu preferido, por conseguir ler alguns livros gratuitamente, mas, no mesmo momento diz sentir por infelizmente não ter mais tempo e disposição quanto gostaria para ler, devido ao *WhatsApp* que é o aplicativo que menos gosta, por lhe causar estresse, crise de ansiedade e enxaquecas semanais devido ao excesso de solicitações em decorrências das suas atividades na universidade. Assim, suas relações pessoais acabam sendo prejudicadas por não conseguir dar atenção a elas como gostaria. Na experiência de Ana, o *WhatsApp*, embora seja uma ferramenta de comunicação quase obrigatória no mundo, se tornou mais tóxica do que prática na sua vida, pois tem afetado a sua saúde, inclusive por não conseguir se desfazer dele.

O uso do celular, que antes era totalmente relacionado ao lazer, hoje representa um peso na existência de Ana. Segundo ela, a universidade trouxe novas demandas de ter que interagir com muitas pessoas virtualmente, principalmente após a pandemia, e com seu ingresso em um

grupo de pesquisas de seu curso, relata uma piora considerável em termos de sobrecarga de uso dos dispositivos móveis de comunicação. Por ter ficado à frente do grupo, tem que resolver os problemas que surgem em qualquer dia e horário, o que representa uma invasão de seu espaço pessoal. Aqui ela nos relata um pouco de sua rotina, antes da pandemia:

*(...)saía de casa umas 6h da manhã para ir para a faculdade, chegava 9h da noite, aí queria só chegar em casa, deitar e dormir, mas não podia, porque tinha que responder e resolver todos os problemas do meu programa de pesquisa e também tinha que resolver todos os problemas de trabalhos em grupo, porque o pessoal sempre gostava que eu ficasse à frente de tudo (...)*

Aqui ela fala da sobrecarga atribuída a ela, em diferentes setores de sua vida, e o cansaço que isso acarreta, de uma forma geral; contudo, na sequência, ela traz outro aspecto valioso para nossa compreensão sobre sua experiência, quando diz:

*(...) e eu até preferia porque eu gosto de ser organizada em tudo o que eu faço.*

Ou seja, ela deixa claro sua escolha a esse respeito, ainda que seja uma escolha que leve em conta o que os outros esperam de si, não o que ela espera para si naquele momento, que seria um momento seu para descansar. Como nos lembram Pompéia e Sapienza (2011):

*(...) Como ek-sistente, Dasein descerra o mundo como o horizonte a partir do qual tudo pode ser, a partir do qual ele perfaz o poder-ser que ele é, junto às coisas, com os outros. Seu modo de ser é ser-no-mundo e, como o poder-ser que ele é, ele se caracteriza por estar sempre vindo-a-ser (p.18).*

Em seu vir-a-ser, o *Dasein* é livre, e em sua abertura, está lançado em possibilidades que cabe a ele escolher. Ana tem diante de si escolhas. Que atendam a sua necessidade de descanso, que atendam sua necessidade de controle das coisas à sua volta, e que atendam o que os outros esperam de si. No trecho acima ela relata ter escolhido o que se desvelou para ela como uma aproximação de seu poder-ser. Ela precisa sentir que está à frente de tudo para sentir-

se segura. Contudo, é importante lembrar que nada neste mundo é certo.

O *Dasein* é lançado na indeterminação do mundo. E dar-se conta desta indeterminação, desta falta de controle, desta incerteza a respeito de tudo, o remete à angústia. Angústia de não poder controlar, sequer prever, de fato, o porvir. Assim, qual seria o modo mais “fácil” de lidar com esta disposição fundamental do *Dasein*, a angústia? Sua negação. O *Dasein*, portanto, aliena-se de suas possibilidades mais próprias, aliena-se do que possa remetê-lo à angústia e cria formas de suprimi-la.

A ciência, a tecnologia seriam tentativas de superação da angústia do não saber, impressa na existência finita do *Dasein*. E através da ciência e de seus resultados, com técnicas e recursos tecnológicos, como é o caso do celular inteligente, o *smartphone*, o *Dasein* acaba por iludir-se, acreditando ser possível a tudo controlar e prever. Mas isso tem um preço. É sobre isso que Ana está nos falando. Como estará ela lidando com o alto custo cobrado diariamente, talvez até com juros, por usar de tal forma a tecnologia?

*(...) isso acabou me fazendo criar uma certa aversão ao celular. Eu parei de querer usar o celular, eu já cheguei muitas vezes a esquecer o celular de propósito, para não atrapalhar o meu dia a dia.*

Este “esquecer o celular de propósito” nos remete ao fenômeno “desejo de se desconectar”, identificado em nossa revisão da literatura, quando o usuário, devido ao excesso de informações demonstra esse desejo de afastamento, mas, para além de um olhar explicativo, este comportamento de Ana nos revela um modo de lidar com aquilo que a interpela, no caso, um pedido de socorro, uma escolha, e uma colocação de limites entre o que Ana deseja para si e sobre o que os outros esperam dela. Na tentativa de conciliar estas duas demandas, Ana escolhe “esquecer”.

Ela relata não ser uma pessoa que usa muito as redes sociais, tendo o *WhatsApp* porque sente que tem que se adequar ao gosto da maioria, ou seja: “*Eu tenho WhatsApp porque eu*

*tenho que ter”*, usando raramente o Instagram. Embora tenha um uso bastante comedido das redes sociais, relata bastante incômodo com o modo como as pessoas demandam excessos de solicitações para ela, neste contexto. É como se as barreiras de tempo e espaço tivessem sido totalmente suprimidas com o uso dos *smartphones* e dos aplicativos de comunicação pessoal. Assim, não tem dia, nem hora. Basta surgir um problema para que solicitem que ela resolva:

*A partir do momento que eu estou online e todo mundo vê que eu estou online, começam a mandar mensagens excessivas para mim, até ficam me ligando, e aí fico muito sobrecarregada. Cheguei até a ficar com falta de ar porque era tanta coisa para responder que não estava dando conta. Chegou uma vez que recebi de uma vez só 34 demandas para resolver, dentro de 30 minutos e fiquei tão desesperada para conseguir resolver tudo que tive uma crise de ansiedade por causa do celular.*

Aqui Ana deixa claro o tamanho de seu sofrimento, mencionando os impactos deste em sua saúde mental<sup>52</sup>, com a ocorrência de crise de ansiedade devido ao excesso de solicitações. Sobre isso, Feijoo e Mattar (2015) salientam que:

A realização corporal de uma existência que, sem ar, chega ao mundo que, embora pleno de excitações, reduz-se a um desespero pela restrição e desamparo frente ao não poder respirar. (...) tentativa fracassada de controlar a condição de desamparo que é própria da existência (p. 659).

Nas crises de ansiedade, Ana refere dificuldade para respirar e um sofrimento “corporal”. Seu ser como um todo está em sofrimento. Tenta manter tudo sob controle, que acaba lhe faltando o ar para respirar. E parar este movimento se faz necessário.

Embora refira um sofrimento intenso devido ao excesso de solicitações advindas de seus colegas e amigos através do celular, conforme ia narrando sua experiência pude sentir, por outro

---

<sup>52</sup> Para ler mais a respeito dos impactos do uso excessivo do *smartphone* na saúde mental, vide estudo de Choi, Lee & Ha (2012).

lado, certa ambivalência, como a necessidade de se sentir importante. Ainda que se incomode com as solicitações, em outros momentos de sua fala, faz questão de dizer do seu modo centralizador de ser, de sua necessidade de ter tudo sob seu controle, tudo organizado e de certa forma previsível.

Assim, tornou-se rotineiro ficar à frente dos trabalhos acadêmicos e profissionais, e de muitas vezes assumir dentro de trabalhos em grupo tarefas que deveriam ser destinadas aos demais membros, simplesmente por sua dificuldade em confiar no outro, confiar na capacidade de o outro atender prazos, ou, a meu ver, do outro conseguir atender suas próprias expectativas, como se fosse um espelho seu. Sobre isso, comentam Pompéia e Sapienza (2011):

Para o *Dasein*, o apropriar-se de seu dom de ser livre significa corresponder àquilo a que ele é convocado (...) efetivar o que é peculiar ao seu modo de ser: servir. Servir para quê? Servir para deixar que os entes do mundo se manifestem em seu ser, que as coisas se mostrem em sua verdade; servir para criar; servir para tecer o fio que reúne os acontecimentos fazendo deles história. Isso ele realiza quando faz suas escolhas. E poder escolher é poder ser livre para renunciar e para se comprometer” (p.29).

Nos parece que Ana está correspondendo às convocações do mundo (nós precisamos de sua agilidade, de sua organização, de sua inteligência) e de si mesma (preciso que tudo esteja sob controle, organizado, dentro do prazo, impecável), e assim, do mesmo modo que escolhe servir ao outro, exercendo um modo de cuidado antecipatório, por outro lado, está renunciando igualmente à sua liberdade, se aprisionando, de certa forma, ao outro, aos moldes que estabelece para si como verdades que devem ser atendidas.

Ao se comprometer com tal escolha, renuncia a algo de genuíno, sua liberdade, e padece por restringir a si mesma em seu movimento de ir e vir. E ela segue lembrando quando se deu conta de que o uso do celular estava interferindo em sua saúde de uma forma integral:

*Quando percebi que estava tendo crise de ansiedade por causa do celular (...) me senti*

*um pouco idiota (...) porque pensei – “por causa de um celular eu tô passando mal”?*

O que esse “*passar mal*” pode estar nos revelando sobre Ana? Em Seminários de *Zollikon*, Heidegger (2001b, 1987) fala sobre a questão do corporar e da complexidade em se pensar a dualidade mente-corpo, propondo algumas reflexões a esse respeito.

Segundo Feijoo e Mattar (2015), “*A corporeidade humana como esfera da existência se atualiza de modo físico ou somático. O aspecto corporal é o modo físico de relações com o mundo, relações que definem o que o Dasein é* (p.658).

Assim, Ana, *sendo-no-mundo-corporalmente-junto-aos-outros*, está expressando o sofrimento em sua existência devido a tantos apelos, nesta atmosfera que se movimenta em torno de cobranças e “deverias”. Sem saída, cabe a ela, no limite, dar voz, desocultar sua dor, tão rotineiramente silenciada por si mesma e invisibilizada aos outros.

Ela, gradativamente, vai expressando seu olhar sobre si mesma, carregado de culpa e débito, como se estivesse sempre se culpando, sempre se julgando.

Enquanto fala, Ana também se escuta. E diante desta escuta a respeito de seu próprio sofrimento, silenciado, por ela mesma, Ana não consegue acolher seu próprio sofrimento, e acaba por percorrer o caminho da autocrítica, da autocensura, revelando um modo de ser que pouco acolhe e escuta suas próprias necessidades existenciais, o que acaba por intensificar seu sofrimento na situação em sua totalidade. Embora perceba que precisa de ajuda, não consegue ajudar-se, ainda. Eis sua escolha, por agora.

Ela fala que não conseguia entender como um aparelho eletrônico tinha um poder tão grande de impactar sua saúde mental. Além disso, o uso já estava interferindo em seu sono. Já tendo um histórico de insônia, relata que devido ao uso excessivo, ela passou a ter mais dificuldades ainda para relaxar e dormir, já que, segundo ela, “*(...)só conseguia dormir se respondesse tudo*”. Seria como sua lista de pendências finalizada.

Ora, numa sociedade como a nossa, marcada pela positividade e pelo desempenho (Han,

2015), é possível compreendermos como tantos, como Ana, sofrem ao se sentirem convocados a corresponderem deste modo.

Sendo o *Dasein* ser que co-responde aos apelos e solicitações do mundo, Ana cumpre seu papel sem, contudo, ampliar seu olhar para si mesma, não apenas para o outro que lhe solicita.

Assim, ainda que tais apelos comprometam sua saúde, impactando em sua saúde, afetando sua disposição afetiva e sua abertura ao mundo, não consegue fugir disso. Ela se sente sem escapatória.

No trecho previamente trazido, quando ela parece atribuir o que está passando ao celular, de fato, o que parece estar em jogo é a sua dificuldade de estabelecer limites, é a sua vontade de agradar a todos, sua prontidão em co-responder. Assim...talvez a questão não seja o dispositivo, o celular, mas o modo como Ana se relaciona com o mesmo, e o que este modo de correspondência pode trazer: sobrecarga, excessos e a necessidade de prontidão, imediaticidade.

Diante do exposto, poderíamos meditar a respeito do papel dos apelos da sociedade moderna na manutenção de modos de ser impróprios (já que a impropriedade e a impessoalidade se desvelam na cotidianidade mediana do *Dasein* como seu modo de ser cotidiano), com *slogans* de felicidade, realização, produtividade, juntamente à sedução de recursos técnicos que docilizam e podem alienar, desvelando expressões de sofrimento como Ana nos traz.

Ela, de alguma forma, sente-se impelida a atender a todas as solicitações que lhe chegam através de seu dispositivo móvel de comunicação. Sendo, via de regra, não apenas sua atividade ao longo do dia inteiro, mas sua última atividade do dia, e também sua primeira atividade no dia seguinte, iniciando novamente um ciclo de solicitações em excesso e sofrimento, em consequência desta necessidade de co-responder às demandas de seu entorno:

*Quando acordo no outro dia de manhã, eu já pego o celular para ver quais as demandas tenho que resolver, porque já vou tomando banho e arrumando as coisas para sair, e pensando em tudo que eu vou resolver, só que quando eu vou olhar meu celular, está com 52 mensagens (...).*

E assim, não consegue atender às próprias convocações, sem se sentir culpada:

*(...) deixava o celular em casa, para fingir que eu não vi nada, porque eu não conseguia sair em paz. Eu já peguei ônibus errado, pensando nas coisas no celular que eu tinha para responder, já tive muitos conflitos em amizades, porque eu não conseguia responder meus amigos, porque eu tinha que dar prioridade às coisas da faculdade.*

Para sentir paz, Ana precisava deixar o celular em casa, e “fingir” não ter visto as notificações do mesmo. Este “fingir”, ainda que aparentemente nos remeta a um modo impróprio de ser de nossa colaboradora, de fato foi a forma encontrada por ela para exercer sua liberdade de escolha e poder “se libertar”, de certa forma, do que tanto a aprisiona. Neste sentido, estamos refletindo sobre um dos dilemas primordiais de nossa existência mundana: a escolha.

Estamos fadados a escolher, ainda que a escolha seja não escolher absolutamente nada. Assim, Ana está falando do peso de suas escolhas, do peso da renúncia de si mesma, de seus amigos, por priorizar as demandas da universidade, como segue relatando:

*Quando eu consegui um estágio, foi uma coisa que piorou mais ainda porque eu tinha que resolver as demandas do estágio, as demandas do programa de pesquisa, e as atividades da universidade e aí ficou muito pesado, e aí já chegou ao ponto de atingir também a minha relação familiar, que eu não consigo responder todo mundo na hora, porque às vezes eu não vejo, pois é uma lista enorme, de 30 a 50 pessoas para responder, e eu não consigo dar conta.*

A influência que o uso do *smartphone* traz às relações que Ana estabelece com o mundo,

seja com pessoas, eventos ou coisas, fala não apenas de suas escolhas, mas de seus modos de ser.

A questão não nos parece ser o *smartphone*, mas o modo como ela o utiliza. Como não coloca limites, a impessoalidade acaba por prevalecer, fazendo com que sinta que deve aceitar tudo, de todos e assim ela mesma se deixa dominar pelo outro.

Regida pelo que os outros esperam dela, ao escutá-la me chegou como se sentisse como uma malabarista. Tenta dar conta de tudo, conforme vão surgindo novas notificações e demandas, acaba se sobrecarregando e permanecendo apenas no que urge como um dever, como ter que ser resolvido, pela ação do cálculo, da objetividade, da rapidez.

As demandas que vêm por outra via, clamando por sua presença pessoal, suas afetações, seus vínculos, acabam sendo deixadas à margem, para depois. Só que a cada “depois respondo”, surgem novas solicitações que se impõem à frente como prioritárias, criando um acúmulo de solicitações pessoais não atendidas.

São suas escolhas, compromissos e renúncias, que aos poucos vão imprimindo, dia após dia, o fardo de sua própria existência. E esta situação, segundo ela, acabou se intensificando com o surgimento da pandemia:

*Quando a pandemia começou, o problema dobrou, porque tudo só podia ser resolvido com aparelho eletrônico, então eu lembro de duas vezes exatamente duas vezes, a primeira vez que eu estava muito sobrecarregada que eu acordei 7h da manhã, tomei meu café, sentei na mesa, peguei o notebook, abri o WhatsApp pelo computador, abri o e-mail e o portal da faculdade, aí fiquei nos 3 revezando, respondendo tudo, resolvendo tudo, fazendo meus trabalhos acadêmicos, fazendo minhas pesquisas, atendendo tanto amigos, como familiares, como resolvendo problemas de tudo isso que faz parte do meu dia a dia e a minha mãe chegou do trabalho e ela falou assim; ela trouxe um negócio pra eu comer, ela falou: você não vai comer nada não? E aí me deu toque, porque eu*

*fiquei de 7h da manhã, só comi o café da manhã, e a minha mãe chega às 18h da tarde...*

E nesta relação desmedida com a técnica, Ana se vê totalmente absorvida, regida pelo pensamento que calcula, que objetifica, que explica, que prevê, que classifica, Ana se distrai e segue em seu modo cotidiano de ser no impessoal. Segundo Heidegger (1993/ 1927):

A pretensão do impessoal, de nutrir e dirigir toda vida “autêntica”, *tranquiliza* a presença, assegurando que tudo “está em ordem” e que todas as portas estão abertas. O *ser-no-mundo* da de-cadência é, em si mesmo, tanto tentador como *tranquilizante* (p.239).

Assim, como uma malabarista, Ana tenta dar conta, co-responde ao mundo, mas não consegue, repetidamente se distrai para coisas importantes, e acaba por negligenciar pessoas que considera importantes. Ela nos fala, com muita intensidade em sua voz, de como vivenciou esta crise de ansiedade, passando o dia inteiro “ligada”, sem conseguir relaxar.

Escutar esse trecho de sua narrativa me fez lembrar de Tempos Modernos, de Chaplin, mais exatamente quando ele se vê preso dentro das engrenagens da máquina.

O modo como traz seu relato, o ritmo e as pausas para retomar o fôlego entre as frases, praticamente inexistentes, me remeteu ao funcionamento de uma máquina, em uma linha de produção de respostas, de soluções, não havendo margem para erros ou pausas, simplesmente para ação e resolução. No entanto, quem aqui está “operando e funcionando” é um ser, que brevemente parece ter se esquecido de si para cuidar dos outros. Há muitas solicitações aqui implícitas:

*(...) não vi o tempo passar de tanta sobrecarga que eu tinha, eu não percebi que já estava com enxaqueca, eu não percebi que já estava com muita dor na coluna, e quando me bateu isso eu fiquei: Meu Deus, então vai ser assim? Até o final da pandemia? Aí eu comecei a chorar. Eu fechei o notebook e comecei a chorar e falei: eu não aguento mais usar esse aparelho!*

Tão conectada ali, que desconecta do aqui, de si mesma, esquece de suas próprias

necessidades, de que não é uma máquina, de que existe! De que precisa parar um pouco para viver e respirar.

E o desgaste é tamanho nesta relação com o celular, que acaba interferindo em seus hobbies, como é o caso da leitura. Ela relata que adora ler e que costumava utilizar um leitor de livros, contudo, devido ao excesso de uso do celular, acabou deixando este leitor digital de lado, já que utilizá-lo lhe dá a sensação de que está pegando em um aparelho eletrônico, o que lembra o celular.

Além disso, refere não ter mais concentração para ler o que gosta, pois como passa o dia inteiro praticamente lendo, demandas e solicitações dos outros, sente um esgotamento quando tenta ler algo que aprecie:

*(...) não consigo ler uma página sem ficar voltando e voltando e voltando, porque eu não entendi o que eu estou lendo. Eu também já tentei voltar a ler livros físicos, mas é a mesma coisa para mim. Eu fico completamente desgastada. E eu sou uma pessoa que sou amante dos livros. Eu amo ler. Eu lia basicamente 3 a 4 livros por mês. Foi uma escolha minha, um prazer meu, e do início do ano para cá se eu li 3 livros, foi muito. Porque simplesmente eu não aguento.*

E Ana, contundentemente, segue expressando todo o desgaste físico e mental ocasionado pela necessidade do uso excessivo do seu celular:

*(...) na 2ª vez que eu me peguei nesta sobrecarga, de ficar o dia inteiro no computador, eu terminei todas as demandas, uma 6ª feira, terminei tudo e falei: eu vou me dar o final de semana para descansar. Combinei com todo mundo, até menti que ia passar o final de semana fora, que não ia poder ficar resolvendo nada. Quando foi no sábado de manhã que acordei, mil e uma coisas para resolver com urgência, que não poderiam esperar até segunda-feira. Então perdi meu final de semana todinho tentando resolver, dependendo de outras pessoas para ter uma resposta, fechar contrato, fechar*

*entrevistas que eu tinha que fazer, algumas coisas burocráticas que deram errado que também tive que resolver no final de semana que é muito mais difícil e aí novamente eu entrei numa crise de choro e fui dormir, chorando! Era isso: não aguento mais viver assim. Parece que a minha vida parou e sou refém de uma máquina... (longo silêncio).*

Quanto sofrimento Ana expressa. Ela está nos relatando a sua 2ª crise de ansiedade por conta do uso do celular. Ela se sente refém de uma máquina! Refém? Como poderíamos pensar a esse respeito?

Segundo o dicionário Michaelis, refém significa: 1) Pessoa, praça, cidade etc. tomada ou invadida por forças inimigas, como penhor ou garantia de execução de um tratado ou convenção; 2) Pessoa mantida ou sequestrada por criminosos, como forma de pressão e garantia de recompensa em dinheiro ou de cumprimento de certas exigências (facilidade de fuga, veículo etc.). Assim, Ana está nos dizendo do quanto se sente presa, contra sua vontade, ao seu celular, a ter que usar o mesmo.

Ana sente-se refém de uma máquina, de um ente que simplesmente calcula e, ao narrar sua experiência, deu-se conta da amplitude de seu problema... meditou a respeito por um longo período em nosso encontro.

Parece que naquele momento, quando se percebeu “refém de uma máquina”, tudo parou. Seu olhar ficou distante, sua respiração desacelerou, sua cabeça baixou... E assim foi relembrando de tudo que deixou para trás, de tudo que gosta de fazer, de aspectos de sua existência que a convocam para a vida, para um movimento em direção a si mesma:

*É como se a minha vida tivesse parado mesmo. Como eu já perdi totalmente a expectativa de voltar a ter uma vida social... que eu prefiro uma vida social do que ficar ligada a um aparelho. Todo mundo sabe, então assim, eu sou aquela pessoa que gosta de ir num barzinho, de ir numa cafeteria, gosto de ir numa praia com os amigos, jogar vôlei, então gosto muito de viver. Não gosto de ficar o dia inteiro olhando para uma*

*máquina e chegou uma hora que entrei num tipo de piloto automático. Então acordo, já boto o notebook na mesa, deixo ligando, boto meu café da manhã e vou tomando café da manhã e fazendo as coisas, ao mesmo tempo, para ver se eu consigo ganhar meia hora de descanso, pelo menos.*

O modo como Ana se expressa é bem peculiar. Ela consegue nos remeter exatamente ao sentimento do momento, com suas colocações pontuais e objetivas. E especialmente no final de algumas frases, quando já tocada, acreditando que a mensagem havia sido dada, lá vinha ela com algum detalhe particular, neste caso, o “pelo menos”, para dar uma entonação afetiva bastante específica a tudo que havia sido dito até então.

*É inegável o prejuízo no modo como cuida de si mesma, inclusive em sua alimentação: Isso prejudicou também a minha alimentação. Às vezes ou eu não como direito, ou ficar muito nervosa e muito ansiosa, ou como muito rápido e acabo passando mal e eu não percebo isso.*

Pompéia e Sapienza (2011) salientam: “(...) *Outro existencial de caráter fundamental no Dasein é a corporeidade. (...) O Dasein é espacial, é temporal, é corporal. (...) é um modo de ser do Dasein. Dasein “é” seu corpo* (p.78).

O *Dasein*, portanto, é seu corpo, e como tal, não há como separá-los. E é sobre esta unicidade que Ana nos fala. O seu sofrimento é tão grande que ecoa, ressoa em todas as suas estruturas existenciais: no modo como se abre ao mundo, no modo como se comunica com o mundo, no modo como compreende o mundo.

Ela está afetada por inteiro. Sendo duramente convocada a um poder-ser mais próprio. Lançada na angústia, olha para tudo o que está nos mostrando e contempla. Sua fala, profunda e intensa, tal como um martelo batido, não lhe revela outras opções, neste momento. Estaria ela vivendo como se estivesse restrita em suas possibilidades?

Uma vida imprópria, que foge ao seu destino de *ser-livre-para-si*, de fazer as coisas que

ela mesma deseja, para fazer o que os outros esperam dela. Os outros, sempre os outros. O impessoal novamente! Vejamos:

O “a gente”, o “todos”, é, para Heidegger, o “ninguém”. Isso não quer dizer que o “a gente” se apresente como um vazio, ou que exclua o alguém; ao contrário, o “ninguém” encobre e acomoda a todos que dele participam, que estão perdidos de si mesmo ali, a todos a que se chama público ou as exigências do público (Spanoudis, 1981, p.21, *apresentação de “Todos nós, ninguém”*).

Portanto, o “todos nós” (*Das Man*) é o todo mundo, e paradoxalmente ninguém, ao mesmo tempo. Pois a vontade de si se dilui na expectativa do outro, na normatividade do mundo, no convencional.

Assim, todo mundo faz e age, tal como a maioria, mas ninguém assume a responsabilidade por isso, já que é algo que “todo mundo faz”, já que é o modo que “todo mundo vive”.

Mas o modo como “todo mundo vive”, no impessoal, deixando que a vontade do outro se sobressaia à sua própria vontade, deixando que os apelos da máquina rejam a sinfonia de seu cotidiano, acaba gerando um desabrigo, uma sensação de estar estagnada, em Ana: “*Ser refém de uma máquina para mim, é como se realmente a minha vida tivesse parado*” (...). Como se sentisse presa, submetida. Neste sentido, Heidegger (1993/ 1927) esclarece:

O *ser-no-mundo* da de-cadência, tentador e tranquilizante é também *alienante*. (N58). Essa alienação, por conseguinte, não pode significar que a pre-sença se encontre de fato arrancada de si mesma; ao contrário, ela impulsiona a pre-sença para o modo de ser em que ela busca a mais exagerada “fragmentação de si mesma”. Na fragmentação, todas as possibilidades de interpretação são tentações de si mesmas (...). Essa alienação fecha para a pre-sença a sua propriedade e possibilidade (...) e também não a entrega ao ente que ela mesma não é. Força-lhe a impropriedade, num modo de ser possível dela mesma.

A alienação da de-cadência, tentadora e tranquilizante (...) faz com que a pre-sença se atrole e aprisione a si mesma (p.240).

Ana sente-se aprisionada à máquina. Ela mesma se aprisionou, sem se dar conta, neste movimento tranquilizante e alienante em sua cotidianidade. E, ainda que sinta vida “parada”, existir é movimento, é fluir, e existência é *vir-a-ser*.

Assim, quando fala de ser refém, está igualmente implícito seu poder-ser-mais-própria, e de como temporaliza sua existência neste horizonte, nesta atmosfera, diante de suas escolhas: “(...) *Apropriar-se de seu ser livre é também poder ser livre para obedecer a si mesmo, numa fidelidade ao seu caminho que se desdobra no tempo*” (Pompéia e Sapienza, 2011, p.29).

Neste sentido, o quanto Ana está se apropriando do seu ser livre? Ela está obedecendo à quem? Servindo à quem?

O futurar é uma perspectiva do *ser-aí*, que se projeta no futuro como uma forma de atenuar a angústia do não saber, da sua própria finitude. O anseio pelo futuro acaba comprometendo o modo como Ana cuida de si, cuida dos que estão ao seu entorno.

O medo do fracasso faz com que queira que tudo esteja de forma impecável, sem falhas ou faltas. Nesta situação, acaba privando a si mesma de sua própria liberdade de ser. A respeito do temor, Feijoo (2011) pode nos auxiliar a pensar a respeito da experiência de Ana:

Pela disposição do temor, que não se encontra reduzido a possibilidades restritas, encontramos-nos em uma posição antecipadora da finitude, que nasce da negatividade que se anuncia pelo temor. (...) a partir do temor que nasce a coragem, a decisão, na qual se retém o temível. E isso consiste em viver de maneira confiante apesar do temor. É preciso que tenha lugar a supressão da incapacidade de suportar a indeterminação. E essa pode se articular com o temor no âmbito do *ser-aí* finito (p. 172).

Ana expressa esta dificuldade em lidar com a indeterminação própria de sua existência. Assim, ela precisa e demonstra esta necessidade de antecipar-se, sempre que possível. E o

deixar acontecer, viver o presente, estar no agora, parecem ser ofícios bastante desafiadores ao homem da Era da Técnica, pelas próprias solicitações criadas pelo estilo de vida contemporâneo. Eficácia, eficiência, rapidez, produtividade e pró atividade são algumas das qualidades esperadas pelo homem deste horizonte histórico. Como Han<sup>53</sup> (2021) salienta:

A aceleração é, portanto, a expressão de uma ruptura temporal de barragens. Não existem mais barragens que regulem, que articulem ou que deem ritmo ao fluxo do tempo (...) (pp. 12-13).

Esta experiência de aceleração do tempo marca o espírito dessa época, em que o homem, para ser visto como produtivo, deve estar além do seu tempo, ser capaz, positivo, rápido e antenado. E quando este mesmo homem foge ao planejado, o sofrimento e a angústia entram em cena, gerando expressões de sofrimento diversas, como as crises de ansiedade e depressão referidas por Ana, em sua experiência.

Sendo no cotidiano impessoal e impróprio, o *Dasein* se esquiva da responsabilidade sobre si mesmo e vive como a maioria vive, evitando cair na angústia, ilude-se com as falsas promessas da Era da Técnica em que acredita deter previsibilidade e o controle total sobre sua vida. A falta de controle e o não saber sobre o futuro, acaba por ocasionar mais angústia:

*Várias vezes eu penso nisso, e continua voltando aquele pensamento de que vai ser assim até o final dessa pandemia. Que a gente não sabe quando vai acabar. A gente não sabe como vai ser ressocializar de novo, a gente não sabe como vai ser nossa vida depois disso. E aí eu fico só deixando acontecer mesmo.*

Sendo bastante exigente consigo mesma, o uso do celular na experiência de Ana acaba por enfatizar ainda mais este aspecto em sua existência:

*Eu cheguei numa hora que eu estou entrando num piloto automático, só estou deixando*

---

<sup>53</sup> Favor fechar os olhos: em busca de um outro tempo (Han, 2021).

*acontecer e se eu chego no limite, eu desligo tudo... se eu quiser chorar, eu choro, se eu quiser me dar um tempo, eu dou um tempo, mas eu nunca me dei um tempo para descansar. Quando estou descansando, me vem na cabeça tudo o que eu tenho que fazer durante a semana.*

Aqui, Ana traz o dilema de ser-livre. De sustentar o débito de não se sentir produtiva, quando a sociedade do desempenho clama pela produtividade. Embora cansada, ela segue o mesmo caminho. Às vezes se permitindo entrar no “piloto automático”. E então, ao chegar a seu limite, parece passar a atender de forma mais genuína, a seus apelos mais próprios.

Ana está tecendo sua história. Se permitindo ser o que lhe é possível em cada momento. Sua morada humana está sendo cuidada, também, como está podendo:

Ao cuidar do seu ethos como quem tem a liberdade da intimidade com a sua morada, ao cuidar assim da morada que o faz humano, ele vai se tornando seu ethos, ele se torna ético. O homem livre se faz história sendo o *ethos*, a morada dos acontecimentos da sua realidade (Pompéia e Sapienza, 2011, p. 42).

E é isso que fui sentindo conforme ia escutando narrar sua própria história. Ela está cuidando de sua morada humana, se tornando ética a cada momento que valida esta “intimidade com a sua morada”, à medida que “se torna familiar”, “próxima”, ao seu *ser-mais-próprio*.

Possivelmente, não como qualquer um pudesse esperar dela, mas como ela mesma vislumbra, projeta e se lança como possibilidade para ela mesma.

Senti, ao escutá-la, em tantos momentos, que clamava por encontrar um “caminho do meio”, um lugar para abrigar-se em si, a fim de repousar, encontrar alento, ser acolhida, encontrar esta intimidade, este “lugar familiar”, tão precioso e necessário, para retomar seu caminho, de onde parou, parou de olhar para si mesma.

Estar “no piloto automático” novamente nos fala de um modo de ser impróprio, impessoal, sem muito compromisso consigo mesma, mas intensamente em correspondência

com o mundo e suas expectativas mundanas.

Nessa tempestade de solicitações, de desencontros com tantos que ama, mas especialmente, consigo mesma, em meio a tantos questionamentos e dúvidas, além de muito sentimento de culpa, em alguns momentos de sua fala senti como se ela mesma estivesse abrindo uma clareira no meio da floresta, como se com os instrumentos que agora detém, que lhe são próprios, estivesse abrindo manualmente esta clareira de possibilidades. Quando começa a se permitir experimentar aos poucos, novas experiências, novas “versões” de si mesma, enquanto resgata o olhar, a compreensão, o cuidado e o respeito consigo mesma.

Em alguns momentos de nossa conversa, percebi que ela começou a falar em tom e em ritmo, diferentes. Havia algo de diferente naquele timbre de voz, algo que se diferenciava totalmente daquela Ana cabisbaixa que lamentava suas dores, suas sobrecargas, no início de nossa entrevista.

Quando ela fala desta “retomada de si”, a senti tal como uma brava guerreira que conquista uma terra antes usurpada. Um porém apenas que ela precise se ver no limite para começar a responder de forma a acolher suas necessidades existenciais mais próprias. É seu modo de ser, é Ana. E o que pode estar se ofertando, no momento, é isso. Um modo de cuidado mais próprio.

Quando nossa cara colaboradora começa a acolher a possibilidade de ser mais autêntica, tecendo sua história com intimidade, familiaridade, ela também começa a se sentir segura para visitar e nos mostrar até aquelas coisas que não se orgulha em si mesma, mas que precisam ser acolhidas como modos de ser em sua existência:

*Eu sempre quero tudo do meu jeito, porque eu sou uma pessoa que tem muita dificuldade para trabalhar em grupo, então eu faço tudo do meu jeito, eu organizo tudo do meu jeito, eu gosto de fazer todos os trabalhos do meu jeito, e quando estou à frente de tudo - não é uma imposição que eu me coloco, são outras pessoas que me colocam e*

*eu aceito justamente por preferir que tudo saia do meu jeito. Mas não é de uma forma egoísta. É de uma forma que eu consiga entregar tudo no prazo, porque eu sou uma pessoa que gosta de entregar tudo antecipado. Eu não consigo trabalhar sob pressão e entregar tudo em cima da hora, porque se não, eu simplesmente explodo.*

O que seria este explodir, na fala de Ana? Nesta circunstância frisada por nossa colaboradora seria a perda do controle, que representaria um abismo diante de si tamanho, com capacidade de abalar sua vida como um todo.

Ela prefere assumir esse risco, se sobrecarrega do que se ver diante do risco de “tudo fugir ao seu controle”, já que, até antes da pandemia, tudo estava “sob controle” em sua vida.

Ela fala sobre a mudança no seu ritmo de vida antes e durante a pandemia, da perda do controle que acreditava deter sobre tudo a seu redor, da perda da previsibilidade sobre os acontecimentos, e sobre seu sofrimento em decorrência de tais mudanças inesperadas:

*(...) antes da pandemia, eu conseguia fazer todo um cronograma do meu dia, da semana e tudo. Eu conseguia ter o meu horário de descanso certo, eu conseguia fazer a minha refeição em paz, eu conseguia ter tudo programado, eu conseguia ter essa liberdade de arrumar o meu calendário durante a semana (...)*

E com a pandemia, Ana relata ter perdido por completo o controle de tudo. A questão do deslocamento físico para os lugares a fim de resolver pendência ajudava em seu movimento de organização de sua vida, contudo, com o isolamento social, todo o trâmite foi transferido por via virtual, a ser resolvido em um único lugar: sua casa. E isso, segundo ela, representou o agravamento de seu sofrimento:

*(...) a minha casa não é mais para mim um local de prazer, descanso. A minha casa é o meu local de trabalho. Então ou eu estou estudando, ou resolvendo as coisas do estágio, ou coisas do programa de pesquisa, e aí eu não sinto mais aquela sensação de que vou descansar.*

Esta fala nos indica algo peculiar da pandemia. A questão do habitar, e do pertencimento, assim como a diferenciação entre estar e habitar parece-nos ter vindo à tona mais claramente na experiência de Ana.

A casa deixa de ser um refúgio e passa a ser um local de trabalho, produtividade, excessos e desgastes. Ela tem de estar lá, por obrigação, mas parece não mais habitar aquele espaço. Pelo menos temporariamente, ao que nos chega. Se antes a pessoa tinha um dia difícil e pensar em voltar para casa seria um alívio, agora, estar em casa em tempo integral representa mais um tipo de sofrimento, dentre tantos neste período de pandemia.

Nos parece que, de alguma maneira, ser buscada pelos outros lhe desperta um sentimento de importância. Em meio à sua invisibilidade existencial perante tantos que lhe solicitam, ainda que não perguntem como se sente, a procuram e valorizam suas habilidades intelectuais para resolver situações que, à priori, ninguém mais conseguiria resolver, apenas ela que, neste meio, torna-se singular e importante.

Além disso, o tom de emergência criado pelos recursos tecnológicos transforma apelos corriqueiros do dia a dia em verdadeiras emergências que não cessam, que não param de chegar através das notificações do celular. É tudo para ontem, as pessoas não querem mais esperar, ou querem simplesmente “manter contato com alguém” (Allaby & Shannon, 2020).

A pressa do homem atual nos lembra a efemeridade e a instantaneidade que marcam a Sociedade Líquida apresentada por Bauman (2001). A esse respeito, Ana nos fala:

*Daqui a pouco meu celular está cheio de notificação, aí eu tenho que olhar tudo para ver se é alguma coisa urgente, porque se não, ficam me ligando no meio da noite ou me acordam me ligando...É aquela coisa, eu fico muito refém da máquina, porque o que ela pede eu tenho que fazer, o que as pessoas pedem através dela eu tenho que entregar, porque senão eu perco tudo o que eu estou construindo...se eu perco tudo o que estou construindo aí eu perco todos os objetivos que eu quero alcançar.*

E menciona o alto preço a pagar, caso não co-responda aos apelos da máquina- celular. O sentimento de estar sendo refém deste dispositivo a desaloja, pois coloca em risco seus projetos, suas expectativas de um futuro próximo. Ana sente como se precisasse continuar a pagar este alto preço, da sua liberdade e da sua paz, para não comprometer seus projetos, muito menos o que sua família espera de si.

Como diz o ditado popular, “o amor e o ódio andam lado a lado”. Se, por um lado, Ana reclama desta solicitação aprisionadora, por outro lado, parece sentir algum contentamento neste excesso de carga. Como nos lembra Evangelista (2016):

(...) O ser do ente que somos está em risco constante! Posso ser ‘o que’ sou. Ou não. A cada vez. Posso ganhar-me ou perder-me. E isso “a cada vez”, isto é, não se ganha nem se perde em definitivo. Ganhar seu ser é assumi-lo tal como é. Perder-se é o contrário (p.88).

Ana está falando de seu movimento de ganhar-se e perder-se. E que no momento vem se sentindo refém de uma máquina, o celular. E como é ser refém de uma máquina?

Ela sente-se pressionada a atender a todas as solicitações, indiscutivelmente, sem titubear, com medo das consequências e dizer um não, de expressar o que realmente deseja. Neste temor, perde- se de si mesma, caindo no impessoal e no impróprio, sendo modos cotidianos de ser do *Dasein*.

Neste momento, recorda de um episódio em que um professor seu questionou a turma, como se sentiam tendo que resolver tudo pelo celular, recebendo a resposta unânime de: exaustivo. Diante de tal resposta, o professor teria sido enfático de que esta seria a mesma pressão de quando se trabalha em uma empresa, profissionalmente falando.

Segundo ela, a partir desta fala, ela começou a se sentir frustrada e a se questionar sobre a área que realmente deseja seguir, devido ao choque de realidade trazido pelo professor. E assim, não sabe mais se quer seguir esta área devido à experiência de sofrimento que está tendo

devido ao uso excessivo do *smartphone*. Ana se vê refletindo sobre seu futuro e repensando suas escolhas:

*E aí eu desisti de entrar em outro programa de pesquisa por causa disso. Eu estou só na área que estou atuando, e mexeu muito com meus sonhos de forma geral, tudo que comecei a trilhar aos pouquinhos no início da faculdade, já pensando no meu futuro.*

Para pensarmos a esse respeito, contamos com Pompéia e Sapienza (2004):

Na condição de seres que sonham e veem seus sonhos morrerem, há uma situação muito angustiante que se manifesta na tentativa desesperada de, ao sentir que um sonho está acabando, querer preservá-lo de qualquer jeito, acima de toda experiência. (...). Assim, o sonho já não é algo cheio de vigor, capaz de se confrontar e de se relacionar com as coisas; tornou-se um sonho moribundo, que não queremos deixara morrer. (...). Já não habitamos mais o sonho, passamos a defendê-lo e nos tornamos escravos daquilo que esperamos a qualquer custo. Nisso, perdemos a liberdade (p.168).

E é a respeito disso que Ana nos convoca a olhar:

*Às vezes me dá a sensação de que eu sou a pessoa que nunca vai conseguir trabalhar na frente de um computador. Eu criei essa aversão completa ao computador (...).*

Aqui, Ana fala com lentidão, demonstrando em sua face e em seu corpo a exaustão de lidar com máquinas o dia todo. Essa “aversão” à máquina fala de um limite que está a cada dia sendo mais e mais invadido, sem seu desejo, mas com seu consentimento. É confuso, mas o seu possível. Ela não vê como escapar desta “destinação” neste momento, mas ao se escutar, se rebela, não se conforma, se questiona, e também se cansa.

Ela nos traz a realidade da falta do calor e do contado humano como antes, o que confortava a correria do dia a dia, e aliviava o peso da sobrecarga, do fardo da sua existência. Ao final do dia estressante, poderia sair, ir tomar um café, um chopp com os amigos, num shopping, num bar, mudar o foco, mas agora o foco e o cenário é o mesmo. Trabalho, sofrimento

e casa, isolamento. Sem brechas para um descanso mental, emocional e físico. E reflete sobre o isolamento social imposto pela pandemia:

*A última vez que saí foi no meu aniversário. Eu saí com dois amigos. A gente foi numa pizzaria aqui perto da minha casa. E a gente passou praticamente três ou quatro horas, assim fora conversando. Nunca me senti tão em paz na minha vida. Deixei o celular em casa, só fui. Eles também não são daqueles que ficam no celular quando a gente está conversando, a conversa fluiu. Eu senti naquele momento que parecia... que o encontro durou cinco minutos, mas eu sei que fiquei fora por 4h. Foi um momento que renovou minhas energias.*

Esta experiência de Ana me faz recordar algo sobre o tempo, trazido de forma sensível e bela, por Pompéia e Sapienza (2011), quando nos falam que ao ouvir a si mesmo:

(...) o *Dasein* alonga o tempo e o deixa transbordar para além do imediato em direção ao futuro e ao passado. Esse tempo alongado se apresenta como algo que ressoa, e o *Dasein* precisa ouvir essa ressonância do tempo longo. (...) O tempo longo a que me refiro aqui é aquele longo que é também largo. É o largo da ressonância que se dá junto com o alongamento do tempo. É como se transformássemos a linha do tempo num plano, num tempo aberto, que podemos chamar de *kairós*, o tempo que é oportunidade, o tempo que é ocasião, é o tempo para... para estudar, para descansar, para trabalhar, para amar, para se divertir, para se esforçar, para plantar, para colher. É o tempo que inscreve o *Dasein* no precisar responder à convocação do mundo que se oferece como ocasião, como oportunidade. Ouvir o apelo do mundo é reconhecer a oportunidade” (pp. 27-28).

Ana fala de ter sido convocada pelo mundo, a sair, e de seu reconhecimento da oportunidade de se dar um tempo, de descansar, de se divertir, de nutrir sua existência com aqueles que ama, ainda que muito em sua vida esteja se movimentando como um “ainda não”, um “não poder”. Aqui ela escolheu. Aqui ela pode. Aqui está ela. E fala com brilho no olhar e

postura animada sobre encontrar amigos neste momento em que o isolamento ainda se faz necessário. São, para Ana, como pequenos suspiros diários, quando se permitiu parar, encontrar amigos e renovar energias para ela, até que tudo volte ao seu “normal”, como ela nos traz:

*(...) só voltar para a casa e volta tudo de novo, e quando eu chego em casa, fica aquela frustração, não é mais um lugar, como eu falei, de conforto, é um lugar de trabalho...*

O isolamento advindo da pandemia acaba, inevitavelmente, remetendo Ana a uma restrição no espaço. Ter que estar restrita em apenas um ambiente, seja para descanso ou trabalho, acaba por trazê-la à familiar sensação de estar aprisionada, gerando em si sentimento de frustração, de solidão, de cansaço.

Além disso, Ana a todo momento recorda que antes da pandemia, tinha um cronograma que conseguia seguir. Ela seguia sua vida conforme planejava, sem muitas alterações. Contudo, com a pandemia, toda sua vida, todo seu planejamento, migrou para um único lugar: seu bolso. Sua vida dentro do bolso. E o bolso dentro de casa. E o sofrimento em decorrência deste isolamento e do excesso de uso do seu *smartphone* parece em sua narrativa ser interminável. Aqui, ela recorda quando teve sua primeira crise de ansiedade:

*Eu tive crise de ansiedade na época do vestibular. Depois disso melhorou. Passou um bom tempo sem. E aí quando foi, por causa do celular mesmo que piorou, tanto que, por exemplo, eu não posso mais sair para conversar com uma pessoa sobre uma discussão ou algum problema que a gente teve. Eu não tenho mais como encontrar essa pessoa pessoalmente, tem que ser pelo celular. Eu não sou uma pessoa muito expressiva ou que consegue se expressar bem por texto ou por áudio, nem por ligação. Prefiro a conversa frente a frente. Então isso destruiu muitas relações que eu tinha, porque eu não conseguia mais dialogar da forma que eu me sinto confortável dialogar. Eu me sentia obrigada a falar na hora por texto e pressionada e isso me causou um peso muito grande de acabar até evitando conflitos, porque eu não sabia como discutir mais, eu*

*perdi essa capacidade de conversar, porque eu não sei conversar por texto, mas parece que as pessoas meio que estão habituadas a isso, mas eu não consigo, aí de forma geral isso destruiu muito a minha comunicação, me afastou de muitas pessoas, quebrei muitos vínculos que eu não gostaria de ter quebrado, e eu fico pensando se quando tudo acabar se eu vou conseguir resolver isso, mas eu acho que não, e aí eu acabei meio evitando conversar com muita gente.*

Pompéia e Sapienza (2011) nos auxiliam a pensar esta sincera fala de Ana. O *Dasein* muda e produz mudanças, o que pode representar indigência ou potência. Se por um lado:

(...) estar submetido à mudança pressupõe não poder reter nada como posse, implica falta, carência, perda, todos os “ainda não posso”, todos os “já não posso mais” – e isso significa indigência. (...) o poder mudar possibilita o crescimento, o desenvolvimento, os ganhos, todos os “agora já posso”, todos os “posso cada vez mais” – e isso significa potência (p.81)

Nesta situação, Ana narra os impactos da pandemia no excesso do uso do celular e de como isso trouxe danos à sua vida como um todo, principalmente em seu modo de se relacionar com os outros e consigo mesma, trazendo sentimento de impotência, representando indigência. Isso porque questões que poderiam ser facilmente resolvidas face-à-face, hoje não podem em sua experiência, devido às restrições impostas pela pandemia, então o único meio seria através do celular.

Para muitas pessoas, inclusive para Ana, isso se torna um grande desafio e até mesmo problema, por conta das peculiaridades de cada um, que não se sentem à vontade ou não se veem com recursos para se expressar de forma mais livre e sincera, através de uma tela.

E neste percurso, há muitos desencontros, por erros de interpretação, já que através de uma tela, muitas informações de um encontro pessoal se perdem, e se perde a referência do que o outro está ou pode estar sentido a partir desta conversa que está acontecendo agora.

O mais próximo de uma conversa presencial, para Ana, seria o encontro por vídeo, contudo, mesmo através deste recurso, muitas informações se perdem, principalmente da atmosfera do momento e da tonalidade afetiva das partes envolvidas no encontro.

Se isso ocorre através de uma conversa por vídeo, o que dizer de uma conversa por áudio, ou quiçá uma conversa por mensagem? Há um abismo real entre o que nossa colaborado relata desejar expressar, emitir, e o que o outro realmente entende, capta, daquele momento. E se em uma conversa de rotina, tal situação é bastante frequente, o que dizer de resolução de conflitos, ou temas delicados a serem conversados entre as partes, como Ana mesmo mencionou?

Quando não se tem um encontro pessoal presencial, tudo ou nada pode acontecer, e dependendo dos recursos, habilidades comunicativas de cada envolvido, a comunicação pode se tornar bastante falha e problemática para aqueles que conversam. É o caso de nossa colaboradora, que refere esta perda informações necessárias para uma boa conversa e uma boa resolução de conflitos, que lhe custou a perda de vínculos importantes, seja de amigos, e até de pessoas da família.

Devido às pressões sofridas para atender as demandas de forma instantânea e imediata, nossa colaboradora relata ter colocado no status de seu *WhatsApp*: “*Eu respondo em cinco dias úteis*”, e diante de questionamentos dos colegas, ela ressalta não ser uma brincadeira, mas uma verdade que não vem sendo respeitada. Embora reclame, visivelmente incomodada sobre a forma como esta mensagem vem sendo recebida por seus contatos, o fato de se posicionar representa uma forma de resistência, de potência, de delimitar seu espaço e dizer “não” a qualquer um que busque inadvertidamente invadir seu espaço:

*(...) tipo não é uma brincadeira, é de verdade. Eu estou sobrecarregada, estou cansada, preciso de um tempo, preciso de paciência. Eu não consigo mais responder 30, 50 pessoas por dia, e toda hora. Então, me dá um tempo para eu ver se consigo pelo menos*

*1 horinha para sentar no computador e só responder, depois você espera mais um pouco para ver se eu consigo só responder. Eu não consigo ficar todo dia, 24h no celular, eu não consigo mais. Quando meu celular toca, às vezes eu tenho um susto, não é nem tipo: ah! Meu celular está tocando, meu coração já acelera e quando vejo o nome, dependendo da pessoa, já penso: meu Deus, já vem problema. E às vezes já chegou ao ponto de eu não conseguir atender, porque ficava me dando falta de ar, porque eu já estava respondendo o pessoal no computador e eu tinha que atender aquela ligação e as coisas acontecem dentro de casa e eu fico nessa loucura.*

O excesso de solicitação e o imediatismo vem afetando a colaboradora, que expressa de diferentes formas em diferentes momentos de nossa conversa, sua exaustão e os impactos destas solicitações em sua existência.

Ela está nos sinalizando sobre os modos de cuidado dela consigo mesma e dela com os outros, além dos outros consigo. E que modos são esses? Nos parece que o modo de cuidado com os outros seria um modo de cuidado antecipatório, que tira do outro a responsabilidade de si. E o modo de cuidado consigo mesmo chega a ser uma forma de cuidado descuidada, sem atender ao que, de fato, está precisando.

Ana, nesta turbulência da vida cotidiana, só está conseguindo ver o que lhe falta: o tempo, a compreensão, a atenção e o cuidado do outro. E não percebe ainda que, muito disso que espera que venha do outro, pode, sim, partir inicialmente como um movimento de cuidado consigo mesma. Ela diz:

*Parece que ninguém entende que eu não tenho só uma pessoa para conversar na vida. Eu não posso dar atenção a só uma pessoa. Eu tenho outras coisas para resolver, para responder, só que a partir do momento que eu fico online, já é um motivo para todo mundo me chamar e se eu demorar 5 minutos, e se eu fechar o WhatsApp: Ah, eu vi que você estava online e você não respondeu. Sendo que naquele momento eu estou tendo*

*uma crise e a pessoa começa a discutir comigo e alimenta mais o motivo para eu entrar numa crise. Esses conflitos que eu não sei resolver por mensagem acabam me sobrecarregando mais.*

No trecho acima, emerge a questão da solidão. Ela refere a perda de vínculos importantes em sua vida. Como os outros acham que ela tem a obrigação de resolver tudo na hora para si mesmos e não veem que existe uma pessoa por trás do celular, com necessidades existenciais iguais às suas. Eles não questionam como ela está se sentindo agora, não há uma preocupação dos mesmos com ela, e tampouco dela com ela mesma.

Podemos refletir sobre a solícitude em Heidegger (1993/ 1927), seja cuidando do outro, retirando do mesmo a responsabilidade de si, ou cuidando do outro, possibilitando que o mesmo assuma seus caminhos, a si mesmo. E para além desses modos de cuidado, existem modos deficientes de solícitude, como indiferença, apatia, falta, competição, que se revelam como características de nosso tempo.

Neste contexto, em que se sente sozinha, isolada e sobrecarregada, Ana ainda sente não ter mais um refúgio para chamar de seu, para espairecer. Sente como se tivesse perdido uma referência, seu lar, e vínculos importantes devido ao uso excessivo do celular:

*Eu já tive momentos que eu só desliguei o celular, desliguei o notebook, e fiquei assistindo uma série, tentei assistir uma série, só que a preocupação não sai da cabeça, tentei ler um livro, mas eu não consigo mais ter concentração para ler, porque eu fico só pensando, eu tô ignorando meus problemas, se eu ignorar, eu vou acumular, se eu acumular eu nunca vou conseguir resolver. E vou continuar nessa bola de neve e, sim, eu tenho me sentido muito solitária porque eu não tenho mais aquela pessoa que: ah, vamos sair, vamos numa cafeteria conversar! Vamos sair para tal canto ver um filme pra, sei lá, só ver os amigos, vamos numa praia... eu não tenho mais isso. Ou as pessoas também estão muito ocupadas, ou elas estão tendo problemas individuais, subjetivos da*

*vida delas e eu acabo entendendo muito mais porque eu estou passando por isso. Às vezes elas nem sabe o que é, essa sobrecarga que elas têm sentido durante a pandemia, mas eu sei e só deixo para lá, mas assim, eu fico me sentindo muito só...às vezes eu estou... a sobrecarga é toda aqui nos meus ombros, só que aqui dentro (apontando para o coração), tem muito mais que eu não consigo botar para fora, porque eu tenho que resolver os problemas de todo mundo, mas ninguém quer saber como eu estou. Eu não recebo mais, hoje em dia, juro, eu não recebo mais, como você está? Eu não recebo mais. Chega direto e diz assim: ah chegou ... eu tô com um problema aqui na correção de um teste. Você precisa me ajudar porque eu preciso entregar isso até amanhã. Aí chega a professora e traz uma demanda para eu estudar e orientar mais dez alunos. E daqui a pouco a professora está dando aula lá na turma e eu tenho que estar lá para ajudar ela a administrar uma turma de cento e vinte alunos. É bem complicado.*

É visível o quanto Ana se sente cansada. Visível em seu corpo ao falar sobre isso. Visível no modo como nos traz cada palavra. Está sendo cansativo para ela:

*Eu estou de férias agora, desde o início de junho, mas eu não tô de férias, eu ainda estou resolvendo as coisas. As minhas aulas começam agora dia 1º de agosto e eu não tenho previsão para ter um dia de férias.*

Demonstrando um misto de irritação e desesperança, Ana relata que em seu cronograma de férias não coube um tempo para ela mesma, apenas para atender aos outros e suas infundáveis solicitações...

*Porque eu só espero ter alguma coisa para resolver. Eu não penso assim: ah, vou me organizar para ter um dia tranquilo. Eu não consigo, eu já tentei várias vezes, mas eu não consigo. E aí que eu não sei o que fazer. Já fiz de tudo, já assisti filme de coaching, já assisti palestra de psicólogos, já li livros de autoajuda, já tentei buscar na própria ciência da psicologia uma forma de consertar isso, eu também faço terapia... a minha*

*psicóloga tenta me ajudar a ter um pouco mais de controle nesse meu dia a dia. Ora ajuda, ora eu não consigo e não é nem culpa dela, nem culpa minha. É que infelizmente eu dependo da compreensão de outras pessoas.*

Ana deixa claro que poderia reservar um tempo exclusivamente para si, contudo, não consegue, não vislumbra isso como uma possibilidade, pois já está acostumada com o fato de “não ter tempo para si, e ter de dedicar todo seu tempo ao outro”. Esta seria a situação que lhe é mais familiar, embora lhe seja extremamente cara. Ela sabe disso. Ela sente isso. Mas enfatiza em vários momentos que “não consegue”.

É como se fosse demais para ela se permitir tanto. Mas, ao final desta fala, ela também nos traz algo que nos fala de seu modo de *estar-sendo-no-mundo-com-os-outros...* atribuir ao outro a responsabilidade de si. Isso é o que o impessoal faz. O que todos fazem. Seria o impessoal, como se Ana, em alguns momentos, precisasse se alienar de sua própria história:

(...). Quando o homem se aliena da sua história, da história que está sendo, naquele sentido em que Hannah Arendt se refere ao falar da banalidade do mal, ele perde a condição de humanidade que o caracteriza como aquele a quem compete ser dia a dia o tecelão de sua história, cuidando de sua morada humana (Pompéia e Sapienza, 2011 p.41).

Se perceber como se não tivesse escolha seria esta alienação de seu próprio poder-ser; uma falta de apropriação de si, o que poderia estar desvelando uma restrição em suas possibilidades existenciais.

E como estaria Ana cuidando dos outros? Poderíamos pensar aqui em um modo de cuidado antecipatório? Ou seja, aquele em que antecipa as necessidades do outro. Não os deixa caminhar sozinhos. E responsabiliza esse mesmo outro por suas escolhas, que prejudicam seu bem-estar como um todo.

Vale lembrar que, apesar das dificuldades que vem vivenciando, a única pessoa capaz

de dizer como se sente em relação a tudo isso é ela mesma. A única pessoa que pode escolher o desfecho de sua existência, é ela mesma, por mais difícil que lhe pareça escolher algumas coisas, tendo que renunciar a outras.

Nos parece que embora tenha buscado respostas fora, no mundo, só ela mesma sabe por onde ir para desemaranhar o novelo ao qual ela mesma se amarrou. Encontrar seu fio da meada...

*No momento não consigo ver saída, a única saída que eu tenho mesmo é quando essa pandemia acabar e tudo voltar ao normal, mas até chegar lá, e quando iniciou a pandemia, falaram que eram 3 meses, daqui a pouco era até o final do ano, agora a gente já está indo para o segundo ano, e eu fico: eu não vou mais criar expectativa, porque se não é ruim para mim. (...). Essa frustração vai só acabar comigo!*

Em muitas falas, Ana traz suas afetações na experiência da pandemia. Nos questionamos sobre o significado da pandemia em sua existência. Seria Ana diferente fora da pandemia?

Agora, ela está falando sobre o medo de criar expectativa que podem não se realizar. Ana prefere se proteger e buscar viver sem tantas projeções e expectativas.

De certa forma, ela está abrindo mão, temporariamente, de sua perspectiva futuril, no sentido de esperar algo do futuro. Este movimento, além de protetivo, foge ao apelo do impessoal e do impróprio, que busca portos seguros para sua existência, insegura e imprevisível.

O que vejo em Ana, neste momento, é um movimento apropriativo de um poder-ser mais próprio, pessoal, considerando o que vislumbra como possível em seu horizonte existencial: a impermanência. E assistir a esse desabrochar é lindo.

*É como, até, tem uma metáfora que eu tinha lido num livro que o rapaz falava justamente dos tempos atuais de pandemia, que ele sempre gostou muito de pássaros, e colocava os pássaros numa gaiola em casa, e quando entrou nesse momento de pandemia, tudo mais e toda essa sobrecarga que tudo era por celular, tudo por*

*computador, ele soltou todos os pássaros dele, porque pela primeira vez ele sabia, descobriu como era ser engaiolado e aí ele sentiu muita inveja da liberdade que ele pôde dar para os pássaros, naquilo que não poderia dar para ele mesmo. Quando eu li essa parte do livro eu só desabei a chorar...*

Aqui ela se sentiu profundamente tocada, o que pôde ser notado em sua postura, sua face, seu olhar. Ela está nos dizendo de uma sensação de impotência, de estar restrita em suas possibilidades existenciais nesta situação. Mas o mesmo choro que clama por um desaguar, quando corre o seu percurso, parece também curar, clarear sua vista, clarear sua compreensão de si e do mundo. Não há nada certo. Não há nada seguro.

Embora haja angústia neste vislumbre, há também conforto. Não há o que temer, que ser pega de surpresa, quando de fato ela entende que seu percurso é mesmo inseguro, é imprevisível, mas é seu. Esta sensação seria aquela de habitar seu próprio caminho. Fazer morada ali, ainda que não haja promessas.

E Ana contempla sua relação com a liberdade em tempos tão incertos:

*Eu não posso me dar liberdade. Eu posso pegar minha cachorra, eu tenho uma cachorrinha, eu posso sair com ela, soltar ela para ela brincar um pouco naquele espapaço ali, mas eu não posso sair e viver minha vida como eu gostaria. E mesmo que eu saia, por alguma teimosia, ou só querer espairar a cabeça, eu não vou encontrar as pessoas que eu gostaria de encontrar, porque elas estão também na mesma situação que eu. Aí volta aquilo (...) que eu me sinto muito solitária. É como se eu tivesse que fazer uma escolha, tipo, ou eu saio e me sinto solitária, ou eu continuo presa e ainda permaneço solitária...então o problema mesmo não é liberdade, é só que a minha vida parou. O resto acelerou mais rápido do que eu consigo dar conta.*

Embora Ana se sinta solitária e sobrecarregada, a partir de sua fala é possível entendermos que no momento, qualquer escolha, levaria ao mesmo resultado, a solidão. Ela

está ciente disso. E por mais que a incomode, parece compreender serenamente, em alguns momentos, a amplitude disso... Não há para onde fugir. Esta certeza restringe, mas acaba se tornando familiar.

Por outro lado, existiriam saídas para isso? Ela menciona sua vontade de sair correndo, espalhar, e não poder. Ou sentir não ser possível. Poder ela pode, mas não consegue, ainda, fazer esta difícil escolha: entre o que esperam de si, e o que realmente deseja para si. Eis o paradoxo. Há, em seu horizonte, muita solicitação e pouca saída se mostra como possível para ela neste momento de sua existência.

Aqui, se desoculta um paradoxo na experiência de Ana. Se, por um lado, com a pandemia, sua vida “parou”, por outro lado, acelerou de uma forma que se vê diante da possibilidade de perder o controle de si mesma. Uma parte da vida parou, e a outra parte, a acadêmica, acelerou... a parte da sua vida que se refere ao prazer em desfrutar os momentos com quem ama, parou...os pequenos suspiros diários, e o lado das cobranças, responsabilidades e perdas, aumentou.

Vive vários lutos em seu dia a dia, o luto da perda da liberdade, dos vínculos, dos encontros, de si mesma, de um tempo para si, de descanso... de tanta coisa, que só dói, e parece um “círculo vicioso”, difícil de parar, para não sentir... Seria um aspecto da sociedade da produtividade, do cansaço, do não poder parar para olhar ou sentir, com o risco de mergulhar na angústia?

E, falando em angústia, Ana começa a nos trazer os “deverias”, uma questão primordial em sua existência: o modo como lida com a culpa. Diz se arrepender de ser a pessoa que está à frente de tudo. E diz ter chegado a pensar o que ocorreria se sáísse de tudo o que faz atualmente:

*(...) e se eu só sair de tudo? E se abrir mão agora, será que eu consigo? Aí no início do ano, do primeiro semestre, fiquei só estudando pela manhã. Larguei o programa de pesquisa, o estágio. Tinha o estágio obrigatório, mas era o de menos e mesmo assim,*

*as pessoas ainda me procuravam, porque só eu sabia resolver aquilo. A nova pessoa que ficou responsável, no meu lugar, não dava conta, e aí já vinham direto para mim. E aí eu falava: eu não posso, não faço mais parte do programa de pesquisa, mas ficavam naquela insistência: só você pode me salvar! Só você pode fazer isso. Só você conhece esse material. Eu não tenho acesso. Você sabe ele todo de cabeça, você já trabalhou com ele, e aí eu fiquei naquela incógnita, tipo, eu queria não saber mais de nada, mas eu preciso saber de tudo o que eu aprendi até aqui. E por mais que eu diga não, a partir do momento que eu digo não, eu crio um conflito, e quando eu crio esse conflito eu não sei lidar com esse conflito. Porque eu não sei resolver conflitos por uma máquina. Eu preciso conversar com uma pessoa e isso me dá mais motivo para entrar em uma crise.*

Como se não tivesse saída. Se sente novamente aprisionada à máquina. A esse respeito, pontua Han (2018):

Hoje somos, de fato, livres das máquinas da época industrial, que nos escravizavam e nos exploravam, mas os aparatos digitais produzem uma nova coação, uma nova exploração. Eles nos exploram ainda mais eficientemente na medida em que eles, por causa de sua mobilidade, transformam todo lugar em um local de trabalho e todo o tempo em tempo de trabalho. A liberdade da mobilidade se inverte na coação fatal de ter de trabalhar em todo lugar (pp. 39-40).

Ana está nos falando sobre isso. Sobre esta sensação de ter de trabalhar, ter que render em todo o lugar. E a máquina acaba por não trazer alternativas à expressão própria das nuances da sua existência, criando armadilhas através da ideia de estar cada vez mais livre, ultrapassando fronteiras geográficas e superando as barreiras do tempo.

Tudo isso vem sendo possível, sim, graças a esta tecnologia, trazendo benefícios imensuráveis à vida cotidiana, contudo, na experiência de Ana, o uso deste dispositivo vem desvelando um modo de *ser-aprisionada*. Talvez ela mesma venha se aprisionando cada vez

mais nesta relação, o que vem ocasionando sofrimento em sua existência. O custo vem sendo alto.

E Ana continua a refletir sobre o modo como se sente neste “estar refém de uma máquina”:

*E aí vem aquilo que eu falei para você. É justamente por isso que eu me sinto refém de uma máquina. É como um algoritmo. Eu não sei se você entende de algoritmos de redes sociais. Que o algoritmo entende tudo o que você gosta e traz aquilo para você. Então eu me sinto presa a um algoritmo que não me dá uma fuga. É o algoritmo que diz: ela resolve isso, procura ela. Ela sabe fazer isso, sabe fazer aquilo, e você não tem para onde ir (...).*

Seriam relações mediadas pelo interesse no que ela pode oferecer? Sem um interesse genuíno em sua pessoa? Neste horizonte histórico permeado pela técnica, por relações efêmeras, pelo excesso de desempenho e de positividade, se mostram possíveis meios deficientes de cuidado, inclusive a apatia e a indiferença. Neste sentido, que modo de cuidado seria este que se mostra na experiência de Ana?

*(...) o algoritmo só dá essas duas opções: ou eu resolvo, ou eu entro num conflito. Então, ou é crise de ansiedade ou crise de ansiedade. É isso...*

E nos parece que ferramenta do algoritmo seria ela mesma, nesta trama de acontecimentos que a mobilizam de forma intensa e “inescapável”:

*E por mais que tenha vezes que eu já explodi, que eu falei ah, só tem eu para resolver as coisas, vocês são alunos, vocês também têm que correr atrás, eu tô correndo atrás porque eu quero ter um futuro bom para mim. Eu tô correndo atrás disso. Cada um tem que correr atrás dos seus problemas, dos seus objetivos, tem que aprender a resolver tudo sozinho. E eu começo a explodir, falando desse jeito. E eu ganho que eu sou ignorante, que eu sou impaciente, que eu sou egoísta, que eu não tenho empatia.*

Ela está nos falando de como percebe os julgamentos a respeito de si mesma. E fala da falta de cuidado dos outros em relação a si, bastante diferente do modo como costuma cuidar dos outros. Se por um lado, ela se antecipa ao cuidar minimamente dos problemas dos outros, por outro lado, recebe apatia, indiferença, falta de compreensão e julgamentos, muitos julgamentos a respeito de si.

E como vem lidando com o julgamento alheio, quando sai do impessoal e vai para o pessoal, quando se permite ser ela mesma, e expressar sentimentos negativos? Quando sua afinação muda, para seu modo de ser mais próprio, sente-se julgada e não acolhida. Novamente abandonada, isolada, sozinha:

*E isso é o que mais me fere. Me fere absurdamente. Quando falam: você não tem empatia, eu travo. Porque eu só desabo. Eu falo para mim mesma: caramba, eu entendo o lado de todo mundo, mas não tem uma pessoa que entenda o meu!*

Seria como se lhe faltasse um porto seguro. Se sentisse desamparada. O desamparo no mundo, por um lado, e o desassossego por outro, por não conseguir parar, se recolher, voltar-se para si mesma e tornar-se seu próprio porto seguro. Mas ainda não lhe é possível ter esse olhar, e cuidar de si deste modo. Segue na expectativa de que o cuidado venha de fora:

*Por mais que eu fale: estou ocupada, não estou bem, preciso de um tempo, parece que a pessoa entende que daqui à meia hora pode me chamar de novo. Aí, às vezes, tem uns que se acham mais educados e falam assim: ah, não tem pressa de resolver isso. Você pode me responder até amanhã? Só que eu vou ter que responder logo, porque amanhã eu vou ter mais cinquenta coisas para resolver.*

Ana se sente desabrigada no mundo, desabrigada de si mesma, como se não encontrasse um lugar para habitar, para chamar de seu.

Como isso a machuca e a remete à angústia, ao peso de ser si mesma e ter de lidar com isso da forma como pode, ainda que se sinta sem recursos ou sem forças para isso?

Cabe à cada um o peso da existência de si mesmo. É justamente sobre isso que nossa colaboradora está falando:

*(...) uma coisa que me pesa, de forma geral, acho que já me acostumei tanto com esses conflitos e problemas de dentro da universidade, só que o que mais me afeta hoje é as relações com os meus amigos. Sempre fui uma pessoa que tive muitos amigos. Muitos muitos amigos. Na faculdade, quando eu chegava, era cumprimento pra cá, cumprimento pra lá, brincadeira pra lá, tem meus amigos da escola que a gente se reencontra, tem as meninas que eu joga vôlei, e tudo isso acabou, porque eu virei uma pessoa, segundo a maioria, eu sou muito introspectiva, antissocial, sou uma pessoa, que a galera que não estuda comigo, fala que eu me dedico muito pra faculdade e não olho pra eles, ou é o pessoal da faculdade que diz que eu tô querendo fugir das minhas obrigações, e isso tudo me pesa, tipo eu não sei nem o que responder, fico até sufocada... não sei o que fazer.*

Esse “não saber o que fazer” fala de seu modo de ser em sua cotidianidade mediana. E me chegou como se estivesse se sentindo de mãos atadas, sem ter como fazer algo por si mesma. Seria o desamparo existencial, e a solidão:

*E como falei, não tem uma pessoa que pergunte assim como é que você está. A minha psicóloga passou para mim isso uma vez, de eu me olhar no espelho e ter uma conversa comigo e eu não consegui, porque eu só começava a chorar. Eu ficava me pedindo desculpas o tempo inteiro. Olhava para o espelho e falava, me desculpa por eu estar destruindo você. Eu não consigo fazer esse exercício.*

Talvez este tenha sido o começo de uma conversa dura, necessária com ela mesma...

*Estou sem condições agora, de lidar com esse emocional, até porque eu tenho uma questão pessoal, (...), então eu tenho muita dificuldade para lidar com emoções. Por isso que eu faço terapia (...). Então acontece que uma tristeza para mim é muito forte,*

*e eu não consigo lidar com aquela tristeza, então eu desabo, de uma vez só. Então quando a pessoa fala que eu não tenho empatia, quando a pessoa fala que eu sou muito ignorante, que eu sou antissocial, isso me fere de várias formas, porque eu sempre fui aquela pessoa lá do começo que teve um cronograma e fazia tudo dar certo, tudo do meu jeito, tudo pra deixar todo mundo, não é pra deixar todo mundo feliz, mas cumprir as metas que ajudassem o grupo, que eu sempre tive essa ideia de trabalhar em grupo, mas eu pensava em ajudar o grupo, sempre tudo bem controlado e agora eu sinto que as vezes eu queria ser essa outra pessoa, uma pessoa normal (...)tem muitas questões pessoais que mudaram a minha cabeça...*

Como se sua disponibilidade fosse boa por um lado, mas ruim, por outro, porque as pessoas acreditam que ela consegue resolver tudo, acaba se sentindo “explorada ao máximo”, no sentido de seus recursos estarem sendo utilizados ao máximo por aqueles que deles precisam, mas não há garantias nesta relação, não há trocas, apenas solicitações e julgamentos:

*Eu acho que eu seria como a maioria das pessoas, tipo, só ficava de boa, tranquila. Precitaria de alguém para resolver as coisas. Não seria a pessoa solicitada para resolver todas as coisas. Antes eu me orgulhava (...). Eu nunca fui de me gabar, mas sempre fui aquela pessoa que via um amigo com dificuldade em uma matéria e dizia: relaxa, vou ajudar você. Vamos marcar tal hora na biblioteca, eu vou te explicar a matéria e você vai entender, eu dava garantia, era uma qualidade minha, era como uma prática, caso em pensasse em ser professora na minha área de interesse. E agora, para mim, está sendo assim, o pessoal fala, (...), e eu falo, por favor, não fala para ninguém, não. Que é para não surgir mais uma pessoa que solicite para as coisas. Então eu tenho hoje muita vergonha de dizer as coisas...*

Ela vive de acordo com a imagem que criou de si para os outros e para o mundo. Não consegue ser si mesma com medo de se sobrecarregar ainda mais. E conforme vai falando, vai

se sentindo mais aliviada e confiante para olhar para si e repensar suas escolhas. Como se conforme fosse falando, fosse se empoderando de sua própria fala, no entanto, há pela frente uma longa jornada nesta complexa teia de sentidos e significados que vai tecendo sobre si mesma e sobre as suas experiências de vida:

*Ao mesmo tempo que estou ficando aliviada ao falar sobre isso, ainda tenho muita coisa presa, muita coisa. É tipo um: uhhh, só que aí vem um: ai... estou cansada. Eu acabei de completar 24 anos. E aí eu penso assim caramba, eu só tenho 24 anos e estou parecendo aqueles adultos de 30/ 40 anos dos desenhos que trabalham presos e estão exaustos.*

Ela está falando sobre o poder de narrar sua história. Como nos diz Heidegger (1993/1927), a linguagem é morada do ser, nela habita o sentido de ser.

Assim, ela vai refazendo seu caminho, seu percurso em direção a si mesma, à sua própria história. E vai recordando de como foi se perdendo de si. Havia nela a grande necessidade de a tudo controlar. Era sua história, era sua atmosfera que lhe despontava isso como possibilidade, como verdade, contudo, parece que tudo o que vem vivenciando está lhe mostrando que alguns redirecionamentos podem ser feitos em seu percurso. São novas possibilidades que se desvelam:

*No início da faculdade eu tinha resposta para tudo isso, agora eu não tenho mais. Tinha tudo planejado. Agora eu vejo tudo e fico, por quê eu perdi meu tempo? A sensação que eu tenho é essa, porque só me trouxe desgaste emocional, desgaste psicológico, físico, e não vejo resultado. Não consigo enxergar mais resultado, não consigo mais enxergar e dizer: eu planejei isso para o meu futuro. Não consigo mais. Eu não tenho mais vontade, de verdade. Estou levando o curso porque eu tenho que terminar...*

Ela se expressa como se estivesse vivendo um esvaziamento de sentidos em tudo aquilo que havia escolhido até então. E repensa suas escolhas e o preço de todas elas. Além disso, nos

bastidores, há apelos que, embora silenciosos, têm uma relevância significativa em sua vida:

*(...) e também tem toda uma pressão porque eu sou a primeira pessoa da família a talvez ter um diploma. Aí eu fico: eu não posso desistir! E aquela coisa, se eu desistir eu vou ficar mal e vou deixar outras pessoas mal! Vai pesar em cima de mim, porque todo mundo botou uma expectativa em cima de mim (...).*

Ela teme o fracasso, desapontar sua família. Novamente traz sobrecarga para si e não consegue não corresponder a isso.

O distanciamento, não apenas físico, mas existencial e afetivo, dos outros, do mundo, de si mesma, revela a dificuldade de Ana em formar e nutrir vínculos pessoais, em um contexto regido pelos meios técnicos e pela tecnologia, em que as relações se tornaram digitalizadas, somados à grande competitividade no meio acadêmico, acentuando o que antes estava velado: a apatia e a indiferença ao sofrimento do outro:

*(...) novamente, ninguém pergunta como é que você se sente em relação a isso. É só: você tem que terminar! Pensei já várias vezes em desistir, mas o peso por trás disso não compensava, era pior para mim. (...) sou bolsista em uma instituição privada, então (...) não consigo trancar para voltar depois, porque senão eu perco a bolsa.*

E conforme fala a esse respeito, do temor em desapontar seus familiares, por tudo o que representa para a família ela estar na universidade, ela fala que sente uma verdadeira aversão ao mundo tecnológico, o que influencia também no uso de ferramentas da tecnologia para seu estudo ou que facilitem de certa forma seu dia a dia.

*(...) ferramentas que podem ajudar no nosso dia a dia, foram ferramentas que agora aprisionaram a gente, pelo menos eu me sinto aprisionada. Ia antes com muita empolgação e facilidade a fazer tudo, só que tudo se tornou tão fácil de fazer que só tem uma maneira de fazer e você só tem que fazer daquele jeito.*

Segundo Spanoudis (1981), o homem pode se relacionar com entes não humanos de

duas maneiras. Uma forma, com “entes presentes sem nenhum envolvimento significativo” (*Vorhanden/ Present at hand/ Estoque*) e com “ente presente num envolvimento significante” (*Zu handen/Ready to hand*). Nesta maneira de relação com os entes costuma passar de forma imperceptível, tornando-se evidente tal relação quando o ente nos falta, falha, desocultando seu significado. É o caso, por exemplo, quando a internet falha, quando a bateria do celular acaba, quando o pneu do carro fura: “*Quando há falta, percebemos a importância de tal ente em nossas vidas*” (p.17).

Ana, ao seu modo, está falando sobre sua relação com esses entes, sobre esta relação com um envolvimento significante com a tecnologia e seus aparatos técnicos. Seja a internet, seja um tablet, seja seu celular, uma rede social ou um aplicativo, sua eficácia e presença massiva na cotidianidade mediana acaba por nos tornar dependentes das mesmas, o que ocasiona um estranhamento do *Dasein* consigo mesmo quando se distancia de sua própria humanidade, ganhando dotes não humanos na resolução de problemas do seu dia a dia, sentindo-se impotente e aprisionado a tais dispositivos, especialmente quando estes se mostram falhos em algum aspecto:

*(...) eu queria muito, muito mesmo que o mundo parasse essa questão tecnológica. Parasse de avançar tanto, parasse de obrigar a gente a usar tanta coisa. Eu sinto falta de verdade daqueles tempos que tudo era: amanhã na escola a gente resolve. Amanhã depois da escola a gente vai fazer isso, mas agora não. Agora é tipo: quando chegar em casa, manda mensagem. Quando chegar em casa me manda isso pelo WhatsApp. É tudo voltado para a bendita tecnologia que foi um falso amor para mim (...).*

Quando Ana fala em “falso amor”, poderíamos pensar em uma ilusão? Ora, um amor supõe-se verdadeiro, e quando nos “traí” em nossas convicções, quando “não correspondido”, ou mesmo quando “se esvai”, dizemos ter sido um falso amor. Um amor que prometeu e não cumpriu. Ou que não cumpriu o seu desfecho de ser amor. A tecnologia estaria na experiência

de Ana como uma ilusão? Que promete o que não cumpre e traz um sofrimento por trás de um benefício, o aprisionamento do ser propriamente dito, à máquina? Então estamos diante de um *ser-aí*, que se vê padecendo, sentindo-se refém de uma máquina, sem encontrar modos de escapar deste fardo, mas dando voz a tal sofrimento. E, enquanto ela mesma testemunha sua própria experiência através da sua fala, se manifesta o corporar. Estando entregue à convocação de ser-mais-própria, os apelos de sua existência ecoam e se manifestam em todo seu ser:

*Eu tenho mania de quando eu estou ansiosa, fico mexendo muito as mãos. É que você não está vendo, mas eu estou com as mãos aqui em baixo, eu assim (mostrando os movimentos das mãos). Já virou automático. Às vezes eu nem percebo que... às vezes alguém passa por mim e segura as minhas pernas porque eu tô mexendo e balançando muito as pernas. Eu não percebo. (...)*

Ela não percebe, mas de alguma forma, há algo nela anunciando. É o seu corporar. Mãos inquietas. Corpo falando. Cabeça pensando. E não. Não estão separados. Ela, Ana, *existe*, ela é disposição afetiva, ela é linguagem, ela é compreensão, mas é também um corpo em movimento, que responde como um todo aos apelos do mundo.

De tanto silenciar e ser silenciada, seu “corpo”, sendo seu ser em totalidade, co-responde como pode, aos apelos do mundo, anunciando, ao seu modo, em sua linguagem própria. Balança, gesticula, se remexe.

Ela, por sua vez, tão “distraída” que está, nem percebe esta tentativa de fuga desse corpo. Fuga não de si mesma, pois já está distante... Fuga do normativo, do imperativo, do ritmo frenético e adoecedor da modernidade, do imperativo da tecnologia, do imperativo da liquidez das relações (Bauman, 2001), ou do que Han (2015) nomeia, “A Sociedade do Cansaço”. E como Ana expressa este cansaço:

*Esse ano eu cheguei ao ponto de ter que anotar o aniversário dos amigos todos no celular. Eu fiquei feliz por poder anotar e lembrar e triste que foi mais um motivo para*

*eu ficar refém do celular. (...) eu tenho que anotar tudo e tenho que ficar olhando no calendário para ver se não esqueci de ninguém (...)*

Ana, de fato, está cansada. Cansada de desempenhar papéis. Cansada de ser eficiente. Cansada de tentar. Tentar de tudo para manter o controle, mas ainda assim, ver abismos diante de si e a falta de controle. Cansada de tentar se libertar e sentir-se cada vez mais presa. Presa e refém de uma máquina, como ela mesmo frisa em diferentes momentos de sua narrativa.

Como *ser-aí*, também lançada neste mundo de afetações, compreendendo e interpretando neste vir-a-ser-junto-a-Ana, suas palavras me convocam. Sobre isso, Heidegger (1993/ 1927) nos convida a refletir:

A disposição é um modo existencial básico em que a pre-sença é o seu pre. Ontologicamente, ela não apenas caracteriza a pre-sença como também é de grande importância metodológica para a analítica existencial, devido à sua capacidade de abertura. Esta possibilita, ademais, como toda interpretação ontológica, a se escuta, por assim dizer, o ser dos entes que antes já se abriram. Nesse sentido, deverá ater-se às possibilidades de abertura privilegiadas e mais abrangentes da pre-sença para delas retirar a explicação desse ente. A interpretação fenomenológica deve oferecer para a própria pre-sença a possibilidade de uma abertura originária e, ao mesmo tempo, da própria pre-sença interpretar a si própria. Ela apenas acompanha essa abertura para conceituar existencialmente o conteúdo fenomenal do que assim se abre” (p.193, §29)

Ao escutar Ana, sinto seu cansaço. É palpável. É um cansaço que toca. Toca porque fala de um cansaço que não é só dela. É de um espírito de época. Fala também de mim. De um cansaço que ela veraciza e que reverbera em mim.

Me afeta, me toca e me faz lembrar do quanto também estou cansada. Do quanto também muitas vezes me sinto aprisionada, refém da tecnologia, refém da técnica. E isso me remete à minha própria impotência diante do mundo, quando o que nos é mais seguro, falha, falta. Mas

também me mostra a minha potência, de transcender aos deverias e ver, além disso. De lembrar que o mesmo caminho feito para aprisionar, pode ser refeito para libertar. E isso é possível ver, de forma singular, em Ana. Sim. Ela também pode!

Embora ela sinta o peso deste sentir-se refém de uma máquina, a cada nova recordação que verbaliza, há em sua voz algo de diferente. Há em seu corpo uma postura diferente. Neste momento de nosso encontro, ainda que sua mensagem verbal fosse o cansaço, seu corpo trazia um maior empoderamento. Uma certa postura. Algo de diferente estava acontecendo com ela enquanto falava. Observei, mas esperei seu tempo.

E nesse tempo de espera, ela segue a falar sobre a dependência do uso do celular em diferentes momentos de seu dia-a-dia. De como isso vem trazendo impactos no modo como se relaciona consigo mesma. Ela anda mais esquecida. E sente não poder mais confiar em suas próprias habilidades, como a memória<sup>54</sup>.

É como se o celular estivesse ocupando este lugar que antes fora seu. É como se, após inúmeras vezes atribuindo ao celular esta tarefa de recordar tarefas importantes, ela mesma deixou de recordar. Lembrando apenas de delegar, atribuir funções a esta máquina, que tanto usa, mas que tanto rejeita:

*(...) todo mês tem alguma coisa para eu resolver, um prazo para eu entregar alguma coisa, um aniversário, alguma coisa para resolver na rua, e eu tenho que colocar tudo nele (celular), porque não consigo mais botar na cabeça as coisas que tenho que fazer. Antes eu anotava numa cadernetazinha pequena, só que eu cheguei ao ponto de esquecer a caderneta, de tão distraída que estou pensando: cadê meu celular?*

Esta frase: “*Cadê meu celular?*”, tornou-se bastante comum nos dias atuais. Este questionamento parece vir com a mesma entonação e movimentação corporal de “*Cadê minhas*

---

<sup>54</sup> Para saber mais a respeito dos impactos do uso excessivo do *smartphone* na memória, Vide Sparrow, Liu & Wegner (2018).

chaves? ”, ou mesmo “cadê minha carteira?” Só que sem a chave, não entramos em casa ou no carro, e sem a carteira, não pagamos nada. Sem esses dois itens essenciais, à grande maioria dos seres humanos, abre-se um abismo, que pode impossibilitar aspectos importantes do cotidiano.

Mas, e o celular? Se hoje o celular inteligente, o *smartphone*, ganhou contornos de chave de acesso a banco, a casa, a cartão de crédito, a diário íntimo, à contatos pessoais, é natural esperarmos que sua importância se tornou tamanha, tanto quanto uma carteira e uma chave. Assim, Ana está nos lembrando desta urgência de estar com seu celular, por mais incômodo que lhe traga.

Hoje, os dispositivos móveis de comunicação são considerados por muitos de seus usuários como verdadeiras extensões de seus corpos.

A esse respeito, McLuhan (1999/ 1964) nos auxilia a compreender o dispositivo como extensão de nosso corpo. Ao longo da história, segundo o autor, o homem utilizou várias formas de extensão de seus sentidos, tais como a roda, a estrada, o alfabeto, desta forma, ressalta que: “*O uso de qualquer meio ou extensão do homem altera as estruturas de interdependência entre os homens, assim como altera as ratios entre os nossos sentidos. (...) todas as tecnologias são extensões de nosso sistema físico e nervoso*” (p.108).

Na experiência de Ana, embora ela tenha uma relação extremamente próxima com seu celular, relata o alívio que sente, quando sai sem o mesmo:

*Eu não ligo não, de verdade, se eu sair e esquecer. Mês passado, meu celular quebrou, e ele ficou 2 semanas na assistência. Nunca fiquei tão feliz na minha vida. Tinha a desculpa perfeita para não responder ninguém, aí, depois de muito tempo que peguei o celular, o pessoal falou: ah, você poderia ter olhado o Instagram, porque tem os directos para responder. Eu sabia que tinha, só que fingi demência e disse: ah, não sabia... só deixei para lá. Além de conseguir dormir melhor, consegui ler dois livros. Consegui*

*fazer coisas que gostava, por exemplo, gosto muito de videogame (...).*

Por um “acidente”, o celular quebrado, foi uma boa desculpa encontrada por Ana para retomar o caminho em direção a si mesma, fazendo escolhas que fizessem mais sentido para si, ainda que mais adiante tivesse um custo a ser pago, digamos assim:

*Tem uma rede social chamada tweed, que dá para ver pelo computador, aonde você assiste algumas competições de jogos, videogames, tal, fiz isso, uma coisa que tinha até esquecido que existia e consegui conversar mais com o pessoal daqui de casa, eu consegui marcar, pegar o celular de alguém e marcava de sair com uma amiga, ir numa padaria para poder comer e conversar, com meu melhor amigo, para a gente ficar aqui na calçada conversando, tipo, fiz sentindo. Sabia que tinha um prazo e que meu celular ia voltar, mas fiquei sentindo: caramba, por quê a vida não é sempre assim? Aí você vê, ó, fico até sorrindo, tipo, uma sensação tão boa, não sinto falta.*

Parece que já sabe um caminho possível para se libertar deste sentimento de aprisionamento, para reencontrar a si mesma e um projeto de ser mais próprio.

*O único problema é que nesse momento, se eu ignorar meu celular, vou estar acumulando problema. Mas se tudo tivesse como antes, voltando ao normal, eu sentiria, sim, sobrecarga, mas uma sobrecarga que eu poderia organizar em: o pessoal está me chamando para tal coisa do programa de pesquisa, a gente tem um horário para ir à universidade, aí eu falo, vamos nos reunir meia hora antes que eu resolvo tudo e eu só tenho esse tempo, e aí o pessoal respeita porque o pessoal entende, a gente está na universidade, então vamos resolver de uma vez só. Agora não existe esta alternativa. Tem que ser na hora que eles querem, e se criou isso. Vai na hora que eu quero e pronto, você não está em casa? No seu quarto? Você pode me responder. Pensam assim...*

Embora ela diga que pensem assim, não precisa ser assim se ela não quiser. O ponto em questão aqui é como faz escolhas em seu caminho. No parágrafo §9 de Ser e Tempo, Heidegger,

na caracterização do *Dasein* diz que ele é sempre e a cada vez seu. E o que isso significa?

Segundo Evangelista (2016), isto seria:

(...) um indicativo da insubstituibilidade de cada existência. Trata-se do *caráter de ser-cada-vez-meu (Jemeinigkeit)* da existência; em tudo que sou, eu sou. A grande maioria das tarefas da existência (concreta) de alguém pode ser realizada por outrem. Cuidar de um outro muitas vezes implica assumir por ele algumas de suas responsabilidades e realizar por ele o que lhe cabe. Isso não extirpa o caráter de meu do meu existir. O ser-cada-vez-meu é o que está em jogo a cada vez no *Dasein*. Ser pode ser meu ou não ser meu a cada vez. É isso que exprimem os existenciários propriedade e impropriedade. Esses termos não possuem nenhum sentido avaliativo. Não é melhor ser próprio ou impróprio. São modos possíveis de ser a cada vez e somente isso. Próprio significa “meu”. Impróprio, “não meu” (Heidegger, 1993/1927). Disponho de minha existência como minha existência? Ou assumo-a como algo simplesmente dado? Ou dela abdicó? (p.89)

Quando Ana relata sua experiência com o excesso de solicitações advindos do mundo, ela expressa seu modo de lidar com sua própria existência, de certa forma, abdicando da mesma, atribuindo a responsabilidade a terceiros, uma responsabilidade não assumida.

Assim, se o outro não cuida dela, caberia a quem cuidar? Em vários momentos de sua fala, fica este questionamento e a sensação, em algumas circunstâncias, de um abandono de si. Ela, de alguma forma, faz tanto pelo outro, se ocupa de forma a impedir que o outro assuma a responsabilidade por “seus problemas”, que acaba esperando este mesmo movimento por parte daqueles de quem cuida. Mas este movimento não acontece, gerando uma série de disposições afetivas que desalojam e frustram:

*Quando eu liguei meu WhatsApp, que eu instalei ele, eu pensei que eu teria que levar na assistência de novo, porque ele travou e desligou! Sem brincadeira, eu nunca vi um*

*celular fazer isso na vida. Quando eu peguei no celular, tinha 84 mensagens. Mensagens que eu diga são pessoas falando comigo. Sentei uma hora e falei, vou responder todo mundo que eu já copiei a mensagem. Desculpe a demora, meu celular quebrou e estava na assistência. Copiei, fui mandando e fui respondendo. 84 mensagens e nenhum, você está bem? Nenhum, nenhum, nenhum! Não sei... não tenho saída, não tenho mais respostas para isso.*

Vai cuidando como pode destas solicitações, externas dos outros e suas. A pessoa e suas necessidades. Buscando equilibrar dentro do possível dentro desta situação atípica para todos, a pandemia. E neste cenário, Ana revela do que mais sente falta neste momento:

*O que eu mais sinto falta, de tudo, tudo mesmo, muito além de ter uma vida social, era de sair com a minha mãe. Eu não consigo sair... eu vou me segurar, se não eu vou chorar... eu não consigo mais um tempo para sair com ela. Eu posso tentar sair e deixar o celular em casa, mas eu não consigo me concentrar naquele momento, sabe? E com essa pandemia, vendo tanta gente perdendo pai e mãe, eu fico, meu Deus, o que eu estou fazendo da minha vida? Eu tô perdendo esses momentos, sabe? Às vezes minha mãe tira o dia de folga para ficar comigo e eu não consigo. É o meu futuro, e se eu não conseguir resolver, o que vai ser do meu futuro? Eu quero tirar todo mundo aqui dessa situação. Mas como eu vou fazer isso? (...) eu me estruturei durante a universidade, tudo o que eles podiam me oferecer para não só ter um aperfeiçoamento, mas para ser vista, para justamente aquela professora que me deu um estágio, um outro professor ver e me dar um estágio, ter mais experiência, para eu me sentir pelo menos só um pouquinho igual aos meus colegas.*

Ela está falando de seu modo de ser. Um modo de ser que buscou o controle, a organização, nada sair errado, na tentativa de compensar as faltas em sua história, agora vê diante de si o preço que vem pagando, e sente-se despreparada para poder seguir em frente sem

sofrimento, em caminhos que priorizem a si mesma e a sua saúde ao invés das necessidades e desejos alheios.

Uma palavra frequente na narrativa de Ana foi “não consigo”. Relendo sua entrevista, a cada vez que o “não consigo” aparecia, mais me intrigava e me afetava o peso desta sensação de limitação por parte de nossa colaboradora. Assim, resolvi contar, por curiosidade, quantas vezes apareceu esta expressão em sua fala, o que me surpreendeu. Quando buscada ao longo da entrevista, este termo apareceu vinte e cinco vezes! Não foram cinco, nem dez, nem vinte. Foram vinte e cinco vezes. E o que isso pode estar querendo nos indicar?

Quando alguém diz “não consigo”, ela está relatando um sentimento de impotência diante de alguém, algum evento ou alguma coisa. Ana refere este termo em diferentes contextos. Quando não consegue mais lidar com tantas pressões, quando não consegue atender a todos na mesma hora, quando não consegue expressar seus sentimentos via remota, quando não consegue tirar um tempo para si ou mesmo aproveitar mais o tempo com sua mãe. O sentimento de incapacidade parece estar fazendo parte da atmosfera existencial de Ana. A esse respeito, dizem Pompéia e Sapienza (2011) que:

(...) a corporeidade é um existencial, é um caráter constitutivo da existência. Existir é “*ser-corporalmente-no-mundo-junto-às-coisas-com-os-outros* (...) existir é, ao mesmo tempo, indigência e potência de ser” (p.80).

E Ana parece estar vivenciando repetidamente indigência, sentindo-se pequena e incapaz diante dos acontecimentos, diante dos apelos dos outros e do mundo. Segundo Pompéia e Sapienza (2011), a indigência nos remete à experiência de necessidade, tendo urgência, sendo imediatista e desvelando a limitação, o “não poder tudo”, sendo “*a experiência de precisar sujeitar-se e limitar-se ao que é possível aos humanos*” (p.83). E nos parece que é justamente isso que Ana está falando. De tamanha necessidade que tem de corresponder a tudo e a todos, acaba por perder-se na sua própria humanidade, limitada, restrita, finita. Ela não consegue fazer

tudo, embora sinta uma convocação para realizar tudo. Mas, por outro lado, sente que precisa olhar para si, cuidar-se, atender suas próprias necessidades, ainda que para isso seja preciso “escapar”, “esquecer”, “perder” o seu celular.

Experiências de limitação ocorrem em todos os aspectos da vida, como nos lembra Pompéia e Sapienza (2011), por sermos, justamente, em essência, limitados: *“A limitação pode aparecer como falta de liberdade, como um aprisionamento, pois confundimos muitas vezes liberdade com poder tudo. Mas liberdade não significa poder tudo, pois o poder escolher alguma coisa supõe renúncia a outras”* (p.83).

E no caso de Ana, este desejo de tudo poder torna-se claro quando ela mesma se percebe como desejando ter tudo e todos sob seu controle, a fim de não ser lançada na angústia provocada pela desorganização, perda de prazos, dentre outras situações que lhe remetam a tudo o que menos aprecia em sua vida, que lhe recordem, quiçá, o quão finita é sua existência. Eis um dos motivos que mais nos afastam de uma existência mais própria: o medo da finitude. E, apesar de estar, na maioria das vezes, velado, o medo da finitude vez ou outra volta a incomodar, a assustar, a desalojar.

Ana nos trouxe esse medo, quando expressa sua preocupação, seu sofrimento, em não estar dando a atenção que gostaria à sua mãe, em um contexto pandêmico, marcado pela perda inesperada e em massa de entes queridos por todos os continentes do planeta.

O “precisar” ter tudo sob controle, mas ver-se impotente, impossibilitada, traz seus impactos na relação de nossa colaboradora com os outros e com as coisas do mundo, como Ana revela em seu relato a respeito de sua relação com as pessoas à sua volta e também consigo mesma. Em diferentes momentos de nosso encontro, fala sobre como se compara aos outros e sobre o sentimento de menos valia em relação a si mesma:

*Uma vez foi numa discussão e uma amiga falou assim: você é muito ambiciosa, e tudo isso que está acontecendo com você é consequência merecida. E eu estava tão cansada*

*naquele dia, eu estava tão vulnerável que eu realmente me senti uma pessoa horrível por ser tão ambiciosa. Aí eu fico pensando novamente. Será que valeu a pena, tudo que fiz até aqui? Aí eu não sei...*

Embora tenha percorrido um longo caminho traçando metas para alcançar os outros, para não decepcionar sua família, sendo na maioria das vezes regida pelo que os outros esperam de si, ou o que imagina que os outros esperam de si, passa a questionar este projeto que vê ruindo: como agradar a si mesma e aos outros, simultaneamente sem ferir, sem renunciar, sem dizer não a algum dos lados?

Este ter que escolher, por vezes, a levou à inércia, à paralisação, esta que também se revela como uma escolha, um posicionamento. Assim, tudo o que vem sentindo, fala de Ana como um *estar-sendo-no-mundo-junto-aos-outros*, como um “ainda não”, mas em movimento. Um movimento em direção aos seus projetos, às realizações que ainda almeja, mas que ainda não realizou.

E neste entrelaçamento de afetações, foi finalizando sua narrativa trazendo sobre algo que vem sendo seu porto seguro, neste mundo de encontros e desencontros, a psicoterapia:

*Atualmente, voltei a fazer acompanhamento psicológico e psiquiátrico, tendo como um dos motivos o uso excessivo do celular contra a minha vontade. Foi no final de 2020 até os dias atuais que voltei a fazer terapia (tive um estágio depressivo e ansioso que durou apenas o ano do meu vestibular em 2015) e atualmente fui encaminhada para o psiquiatra novamente, devido às crises de ansiedade que me levavam a ser hospitalizada, e assim trouxe a depressão de volta. Essa mudança de vida que a pandemia trouxe me obriga a resolver todos os problemas do meu trabalho, estudos e vida pessoal através de um celular ou computador, e isso me trouxe também severas dores de cabeça, enxaquecas que chegaram ao ponto de contribuir com o meu desgaste emocional, físico e psicológico.*

Aqui, ela reafirma o tamanho do sofrimento causado pelo uso excessivo do celular e de como a terapia vem se fazendo importante neste processo de cuidado consigo mesma. Segundo ela, é na psicoterapia o único momento em que alguém pergunta para ela, com sinceridade, “como você se sente sobre isso? ”, pergunta que, segundo ela, “adora”, sendo, portanto, o momento em que consegue se desligar do mundo e se conectar a si mesma.

Esta entrevista foi bastante profunda, cheia de afetações. A colaboradora conseguiu confiar o suficiente em mim para aprofundar suas questões em relação à temática. Me senti bastante próxima de suas experiências. E a cada nova fala, mais ela me surpreendia com sua bagagem existencial, trazendo com sinceridade e sensibilidade aspectos sutis de sua experiência, que me tocavam palavra por palavra.

Ana sente-se aprisionada e refém da máquina, sozinha, em um contexto pandêmico, em que se vê restrita em suas possibilidades, sente-se triste, ansiosa, ferida, sem receber nenhum tipo de compaixão do outro, apenas sendo solicitada o tempo todo a dar respostas prontas, soluções, a ponto de deixar sua vida pessoal de lado, sua saúde, sua sanidade mental, e assim, dia após dia, sente-se mal, sem ter saída... termo esse repetido inúmeras vezes

É como se não houvesse nenhuma alternativa no horizonte de Ana, a não ser sofrer com a situação e aceitar, sem questionar, apenas ligada no piloto automático, como mesmo falou repetidas vezes, sem pensar tanto, apenas resolvendo mecanicamente o que surgir pela frente, tal como uma máquina que apenas executa.

Em alguns momentos, pude perceber seu cansaço, praticamente palpável em seu olhar: os lábios se prendem, e entendo que aquele choro ainda não está podendo vir à tona: suas mãos e pernas, bastante agitadas, segundo ela mesma falou e fez questão de mostrar, falam de um corpo cansado, sedento por colocar em ação e em palavras, tantas afetações reprimidas ao longo desses anos de sobrecarga, que seu corpo está pedindo ajuda, seu ser como um todo, contudo sente-se perdida, impossibilitada de se empoderar de si mesma, de seus horários, de estabelecer

limites mais saudáveis, devido às cobranças acadêmicas, às expectativas sobre ela lançadas, pelo mundo e por ela mesma. É como se dissesse em silêncio: “*não posso falhar*”.

Ao escutar seus apelos, sofri junto a ela. Pude sentir, quase como se estivesse com um estetoscópio da alma, a me aproximar do como ela estava se sentindo naquele momento.

Doeu em mim a falta de compaixão do outro, a solidão que estava sentindo. Mas do mesmo modo que a dor me tocou, não pude deixar de sentir sua força, sua determinação, sua capacidade de transcender seu sofrimento. Não é clichê. Sinto simplesmente que, conforme ia falando, é como se ela mesma fosse se escutando, mapeando sua dor e se fortalecendo para outras possibilidades no porvir. Como nos lembra Pompéia e Sapienza (2011):

A limitação, que é aquilo que nos impede, aquilo que sentimos como fraqueza, curiosamente, é o que nos dá identidade. (...) é exatamente da experiência de fraqueza associada à limitação que brotam a força e o anseio absoluto (p. 83).

O que me conforta neste encontro é saber que ela está em terapia, que se permite neste espaço, se expressar, verdadeiramente, e que está seguindo um caminho de olhar para si mesma, ainda que de forma lenta, como está podendo no momento.

Antes do término de nosso encontro, um suspiro, Ana, visivelmente cansada, refere sentir-se um pouco menos tensa, um pouco mais aliviada, mas ainda com muito a expressar, como se apenas uma parte tivesse saído. Talvez tenha sido um novo começo.

E o que dizer dessa fala e da escuta neste encontro? Como reafirma Dutra (2022), o contato nessa relação de pesquisa, a escuta, não se diferencia muito da escuta clínica. Vê-se que Ana se ouviu e, assim, se movimentou em sua existência. E como foi bonito de se ver.

A sensação que tenho após sair deste encontro é de como se estivesse observando, sendo testemunha ocular de um desabrochar, de algo que ainda não está pronto, mas está por vir.

Eu estou de um lado do rio, Ana está do outro. Acredita não poder atravessar, mas está dotada com tudo do que precisaria para fazer tal travessia. Por um lado, um sentimento de

frustração, mas por outro, uma sensação de aprendizado, de confiança de que tudo, tudo, tem seu tempo. E o tempo de Ana, certamente, chegará. A seu modo, quando lhe for possível.

## 8. Considerações possíveis

O que dizer após este percurso de pesquisa? Enquanto revisava a tese, fui refazendo meus passos e me lembrando de como me senti ao longo de toda a sua confecção. Ao reler cada página escrita, fiquei pensando sobre como poderia fechar algo que parece ainda em pleno processo de abertura. Parece-me difícil colocar um ponto final enquanto sinto que ainda estamos em um movimento em direção a. Em direção a quê ou a quem, afinal? Aos caros leitores, aos colaboradores, a mim mesma, em uma circularidade compreensiva.

Sabemos que o movimento compreensivo se faz em uma circularidade que não se finda com o encerramento oficial da pesquisa. Este é apenas um enquadre. A qualquer momento, novas interpretações e compreensões poderão surgir. Então, o que trarei aqui são algumas considerações de um processo que se finda cronologicamente, mas que existencialmente abre novas possibilidades interpretativas. E, então, o que podemos aprender neste caminhar?

A realização desta pesquisa proporcionou grandes aprendizados e nos demonstrou o quanto a temática sofrimento devido ao uso do *smartphone* é atual e necessária.

Discutirmos a esse respeito e compreendermos os fenômenos relacionados ao uso da tecnologia na comunicação se faz premente em um universo em que tal presença vem acontecendo de forma mais frequente desde os primeiros anos de vida.

Nosso caminho aqui foi o de buscar uma aproximação dos sentidos de cada experiência de sofrimento, sem rótulos ou generalizações, dando oportunidade para que as colaboradoras pudessem nomear o seu sofrimento da maneira como lhes fizesse sentido.

Ao longo da sua existência, sempre haverá a possibilidade de o *Dasein* ser absorvido na sua relação com as coisas e se aprisionar a modos impessoais e impróprios de ser. Esse é o nosso modo cotidiano de ser. Não é de hoje.

No contexto deste estudo, o *smartphone* se mostrou como mais um, dentre tantos recursos, que podem trazer experiências únicas de aproximação, distanciamento, encontro, fuga, acolhimento ou indiferença, aprisionamento ou tantas outras nuances, neste universo de possibilidades da existência humana.

Vislumbrando o questionamento que deu início ao nosso percurso: “Estaria o uso do *smartphone* aprisionando o homem a modos de ser impessoais?”, nos demos conta, com todo este percurso e com todas as informações trazidas por nossas colaboradoras, de que o aprisionamento, sobre o qual tanto nos inclinamos, diria mais respeito a um modo de excessiva correspondência, do que a modos de ser impróprios e impessoais, já que estes mesmos se desvelam como modos de ser na cotidianidade mediana do *Dasein*.

O aprisionamento do *ser-aí* à técnica estaria, portanto, nos indicando um dispor-se a ser “interpelado por” e “a corresponder a” algo, no caso, aos apelos advindos da técnica moderna, através de artefatos técnicos como os *smartphones*.

O sofrimento diante da experiência de sentir que devem estar sempre à disposição, como nos trouxeram nossas colaboradoras, nos fala de uma compreensão e interpretação do mundo das mesmas, a partir dos sentidos tecidos nesta relação, convocando-as a um modo de corresponder a, em um estado que poderíamos pensar, tal como uma prontidão excessiva, o que as exaure, cansa e pode adoecer e aprisionar.

Após esta longa caminhada, compreendemos que o aprisionamento do *ser-aí* à técnica pode se desvelar de diferentes formas, por diferentes recursos. O *smartphone* é um deles. E não existe apenas uma forma de aprisionamento, mas diferentes formas de expressão deste aprisionamento do *ser-aí* à técnica, desvelado nas falas de nossas colaboradoras através de “pequenos aprisionamentos diários”.

Cada colaboradora nos trouxe em sua singularidade a respeito destes acontecimentos em suas existências e os impactos de se verem aprisionadas. Os apelos das tecnologias da

comunicação se mostraram apenas como favorecedores de alguns modos cotidianos de ser.

Diante dos apelos deste horizonte histórico provocados pela presença da inteligência artificial que transforma dispositivos móveis de comunicação em verdadeiras máquinas de adivinhação do desejo humano, o *Dasein* pode não estar se demorando a meditar a respeito dos seus *modos-de-ser* neste mundo, permanecendo na impessoalidade cotidiana e, em muitos casos, em modos de excessiva correspondência e prontidão, quando interpelado por meio da tecnologia, o *smartphone*.

Se em alguns momentos nossas colaboradoras nos trouxeram a importância do uso dos seus *smartphones*, como um modo de poder corresponder às solicitações do mundo, em outros momentos, este mesmo uso corresponde a necessidades de sentirem que continuam, cada uma à sua maneira, existindo para o outro. Embora verbalizem sobre o desconforto de sentirem-se presas a uma máquina, nossas colaboradoras revelam ser elas mesmas quem interpelam a máquina.

Sobre a possibilidade da utilização do *smartphone* propiciar abertura de espaços de interação mais pessoal com o mundo à sua volta, nos foi possível identificar que, na experiência de nossas colaboradoras, o uso dos *smartphones* vem gerando mais sofrimento e perdas, do que aproximação. Ao menos no momento das entrevistas, foi o que se mostrou mais presente. Parece-nos que o sofrimento de ambas as colaboradoras estava tão intenso e vinha sendo tão silenciado, que no momento em que viram uma oportunidade para falar a respeito, o fizeram.

Embora a literatura aponte que o uso dos *smartphones* pode aproximar e encurtar distâncias geográficas, a questão da proximidade existencial e da pessoalidade foram aspectos, portanto, que não apareceram nas falas de nossas colaboradoras. Ao contrário, para elas, parece-nos que o contato pessoal seja o meio que ainda preferem para manterem uma aproximação com outras pessoas. Talvez por isso tenham narrado com tanta frequência a respeito dos incômodos e inconvenientes da comunicação mediada pelo *smartphone*, que acaba trazendo o

risco de uma compreensão equivocada e consequentes problemas na relação com tais pessoas.

A respeito da questão sobre como o sofrimento devido ao uso do *smartphone* estaria afetando o *Dasein*, entendemos que, na experiência de cada colaboradora, tais impactos se desvelaram de forma única. Vejamos em um breve panorama o que pudemos aprender com cada experiência aqui narrada.

Para Ana, o estar tão conectada se mostrou como forma de correspondência aos sentidos construídos e sedimentados na sua historicidade, de não falhar, de dar conta de tudo, de ser precisa e orgulhar sua família, por ser a primeira, da família a cursar ensino superior. A inospitalidade do mundo se mostra de forma abissal na experiência de Ana, que ao longo de toda a sua fala nos remete a um desenraizamento, a perdas simbólicas, de pessoas queridas, por não conseguir habitar este espaço em que as relações presenciais se transformaram em relações digitalizadas. Para ela, é como se não houvesse escapatória. Então segue sofrendo, compreendendo o *smartphone* como uma máquina que aprisiona, que isola e que gera intenso sofrimento.

O sofrimento devido ao uso do *smartphone* na experiência de Ana é tão intenso que vem acarretando crises de ansiedade, dificuldade de se relacionar no âmbito virtual com outras pessoas, dificuldade de encontrar e nutrir um tempo para si e para fortalecer de vínculos com pessoas queridas, dificuldade em retomar projetos, um modo de ser com maior aceitação de si e liberdade para assumir o controle do seu tempo de forma autêntica.

Já para Eunice, estar conectada se desvelou como uma forma de correspondência ao sentido construído de permanecer existindo para o outro, ainda que virtualmente. Contudo, os sentidos da experiência de sofrimento devido ao uso do *smartphone* se revelaram, dentre outros aspectos, como distanciamento existencial de pessoas importantes para si, solidão, sentimento de impotência, estranhamento deste horizonte histórico em que se vê lançada e desassossego, por muitas vezes não encontrar abrigo e uma morada neste espaço que é o virtual.

O sofrimento devido ao uso do *smartphone*, desvelado na experiência de Eunice, vem interferindo de forma negativa no modo como se relaciona com pessoas queridas, na questão do controle do tempo autêntico, que vem sendo gerido a partir das solicitações do mundo, trazendo desassossego e sofrimento em sua existência, que traz demonstração máxima quando verbaliza a ideia de realizar suicídio virtual. Considerar sua própria finitude em tal espaço se mostrou como uma forma de atenuar sua dor, denunciando seu cansaço de estar ali.

Embora desejasse colocar fim ao seu sofrimento naquele espaço, se viu diante do dilema existencial: optar por um modo de *ser-mais-próprio*, findando seu sofrimento ali, ou permanecer na impessoalidade, naquele ambiente, ainda que em sofrimento? E permaneceu, por não conseguir, ainda, sustentar o débito desta possibilidade de escolha: o sofrimento por deixar de existir ao outro neste horizonte.

Tal dilema, embora tenha se revelado de forma intensa em sua experiência, pareceu indicar uma luz no caminhar de Eunice, à medida que ela foi se permitindo escutar aos seus apelos existenciais mais próprios, e foi refazendo seus passos em direção a si mesma, aonde houvesse sentido, aonde pudesse encontrar abrigo, e habitar serenamente.

Nas falas das colaboradoras, o uso excessivo de seus dispositivos móveis, em algumas circunstâncias, se mostrou, portanto, como uma correspondência às solicitações do mundo, beirando à “obrigatoriedade”, como no caso da pandemia, o *homeschooling* e o *homeoffice*, para ambas as colaboradoras, mas em outros momentos, o uso em excesso se mostrou como uma escolha de ambas, de se manterem conectadas como uma forma de co-respondência aos sentidos construídos a partir desta relação com a técnica.

O uso excessivo de *smartphones* na experiência das colaboradoras as ocupava de tal forma, tornando-as, muitas vezes, indisponíveis para o mundo presencial que as cercava. Tal indisponibilidade se desocultou em trechos de suas narrativas, em que resgataram o distanciamento de pessoas queridas, devido a este modo de uso, por nós compreendido como

uma forma de mostrar-se do aprisionamento do *ser-aí* à técnica.

Pudemos constatar que os aparatos tecnológicos de comunicação são recursos fundamentais para a vida dentro da zona de conforto e do ideal de controle de Ana e Eunice, em sua cotidianidade. Ideal de controle, demonstrado por Ana, por sua extrema necessidade de controle das situações em sua vida, não havendo brechas para a falha, e por Eunice, pela questão do modo como se preocupa em comunicar-se através de aplicativo de mensagem, de forma a ser bem interpretada. Imersas na sedução da técnica, nas promessas de seu excelente desempenho, desviam-se de uma questão essencial e por muito tempo evitada: de sermos finitos.

Mesmo sendo esta uma questão fundamental do *ser-aí*, pudemos observar o quanto tal compreensão é ocultada com a ideia de controle e previsibilidade apresentada pelos apelos da técnica moderna, com a qual nossas colaboradoras demonstraram estabelecer uma relação ambígua. Se por um lado, identificam os perigos de sua dominância, por outro, deixam claro sua inquestionável importância na cotidianidade.

A possibilidade da “alienação” ocasionada pelo uso da tecnologia no dia-a-dia, na experiência de nossas colaboradoras, oferece o conforto da escolha já pronta, privando-as, no entanto, de uma reflexão mais aprofundada, por oferecer atalhos, percursos mais abreviados de um caminho que outrora tenderia a ser mais longo e talvez trabalhoso, o Pensar.

Pensar cansa. E lidar com a angústia advinda do pensar pode cansar mais ainda e trazer o temor. O temor da incompletude, da finitude, do não controle sobre as coisas, sobre os acontecimentos, sobre nós mesmos.

Ana e Eunice nos relataram o sofrimento diante do débito de suas escolhas de permanecerem conectadas, quando poderiam dedicar mais atenção aos que amam, que estão diante de si mesmas. Acabavam se distraíndo do que realmente importava para elas, seja o filho, para Eunice, ou a mãe e os amigos, para Ana.

A perda de momentos únicos e significativos, de alguma forma, fez com que ambas se deparassem com o débito de suas escolhas, e com a angústia, condição privilegiada e reveladora do ser, de que não temos todo o tempo do mundo. De que cedo ou tarde, a finitude é certa. Isso desalojou nossas colaboradoras, que se sentiram convocadas a repensarem, em diferentes momentos das entrevistas, sobre seus modos de estar com seus *smartphones* e como isso vem impactando na sua disponibilidade para aqueles que lhes são caros.

O que foi possível percebermos destas experiências é que os resultados dos acessos e das interações possibilitadas especialmente pelo *Whatsapp*, para Ana e pelo Instagram, para Eunice acabaram por nutrir este aprisionamento do *ser-aí* à técnica. Seriam tamanhas as solicitações, requerendo uma correspondência, que as prenderiam de algum modo. Não apenas isso. O aprisionamento que pudemos observar nas narrativas de nossas colaboradoras nos falou a respeito de voluntariamente “estarem presas” e ao encantamento que os dispositivos móveis provocam em suas existências.

Trazendo a questão do horizonte histórico que nos atravessa, nos relacionamos com frequência no dia-a-dia com máquinas. Máquinas que correspondem com precisão e eficácia à algumas demandas do *ser-aí*. Embora tais máquinas sejam entes simplesmente dados, parece haver uma relação ali, um certo apego, uma necessidade de relação com este aparelho, pelo fato de ser uma ponte para um mundo de possibilidades, possibilidades estas que nenhum ser humano, ainda, foi capaz de oferecer, como a máquina, o *smartphone*.

Eunice embora sofra pela dúvida da escolha, usar ou não, atender ou não o que chega como solicitação, contempla seu próprio modo de ser-com-os-outros-no-mundo e como utiliza o *smartphone*. Ana e Eunice, apesar de todo o sofrimento desvelado, demonstram cuidado e compreensão consigo mesmas. Meditam sem se perderem no cálculo *sendo-no-mundo-com-os-outros*, estão a caminho: buscando respeitar o que sentem e agindo de acordo com isso, entendendo a circunstância atípica de uma pandemia. Se para Ana a terapia se desvela como

um caminho à serenidade, para Eunice, a vida no campo lhe traz esta mesma convocação: um dar voz à sua existência, dizer sim e não à técnica.

Nossas colaboradoras, apesar de todo o sofrimento desvelado, demonstram cuidado e compreensão consigo mesmas. Meditam sem se perderem no cálculo *sendo-no-mundo-com-os-outros*, estão a caminho: buscando respeitar o que sentem e agindo de acordo com isso, entendendo a circunstância atípica de uma pandemia. Se para Ana, a terapia se desvela como um caminho à serenidade, para Eunice, a vida no campo lhe traz esta mesma convocação: um dar voz à sua existência, dizer sim e não à técnica.

Pensando na presença dos *smartphones* quando mediaram nossa relação com o mundo, durante a pandemia, temos a compreensão clara de que não podemos deixar de considerar sua relevância indiscutível em tal cenário, embora esta questão não tenha sido abordada desse modo por nossas colaboradoras. Mas, esta pesquisa, tendo sido atravessada pela pandemia, não poderíamos deixar de nos posicionar a esse respeito, trazendo nosso olhar a respeito de tal questão.

Apesar de o *smartphone* ser um dispositivo cujo uso em excesso vem ocasionando intenso sofrimento a muitos de seus usuários, chegando a trazer consigo a sensação de aprisionamento, o homem vem estabelecendo com o mesmo uma relação ambígua. E isso é notório quando nos debruçamos sobre o uso dos *smartphones* e a pandemia da Covid-19. Existe algo de muito valioso a ser considerado a esse respeito, antes mesmo que pudéssemos observar quaisquer impactos negativos do aumento no tempo diário de tela, devido à pandemia. E isso também precisa ser falado.

Os sentidos construídos devido ao uso dos *smartphones* na pandemia dizem respeito ao acolhimento, às possibilidades, à manutenção da vida, para além das perdas e do sofrimento. O uso dos *smartphones* passou a significar um local para habitarmos, uma toca, um porto seguro, quando nos víamos, no mundo presencial, em uma realidade devastadora.

A pandemia nos retirou, praticamente “à força”, de nossos modos de ser cotidianos, na maioria das vezes, no impessoal. Fomos desalojados, lançados na condição privilegiada da angústia, na obrigatoriedade de termos conhecimento de nossa fragilidade, e do risco de nossa própria finitude. Para Heidegger (2003/ 1983), ter ciência de nossa própria finitude é algo que precisa ser valorizado, cuidado, guardado, em um processo que denomina de “finitização”, que nos conduz a uma condição privilegiada de estar mais próximos de nós mesmos, de uma condição existencial mais própria, que seria, para além de uma solidão, a singularização.

A pandemia fez esta convocação em massa, quando emergiu. E o uso dos *smartphones* nesta realidade, de certa forma, reconduziu o *Dasein* a seu modo de ser cotidiano, mais próprio. Manteve sua familiaridade rotineira, ao pensamento que calcula, que oferta a previsibilidade e o controle que, de um modo tranquilizador, nos trouxe de volta à anestesia, a uma condição reconfortante de fuga e alienação, necessárias naquele longo período. Precisávamos amortecer a dor, nos distrairmos, abafarmos o tédio do isolamento, o silêncio do falatório, e a angústia da finitude. E os *smartphones* fizeram isso. Tudo bem.

E também é preciso reconhecermos que, embora o tema central deste estudo tenha sido o sofrimento devido ao uso dos *smartphones*, e que por isso, sugerimos cuidado e ponderação em sua utilização devido às consequências do excesso de uso, estes mesmos recursos que tanto podem aprisionar, tornaram também possível a realização desta pesquisa. Sem os mesmos, no contexto em nos víamos lançados, possivelmente não teria sido possível realizarmos as entrevistas, as supervisões. E isso nos remete à questão da ambiguidade da relação com a técnica que nós mesmas, enquanto pesquisadoras, estabelecemos com a mesma.

Portanto, entendemos que o mesmo recurso que, por vezes, pode ocasionar estranheza, desassossego e sofrimento, também pode trazer luz, abrir clareira e transformar, em diferentes contextos, impossibilidades em possibilidades. Nosso percurso de pesquisa veraciza este aspecto.

A questão, da realização desta pesquisa ter se tornado possível através da tecnologia, somado às experiências nossas enquanto pesquisadoras, e dos colaboradores deste estudo também nos convocam a pensar a respeito do espacializar em Heidegger, tema que embora não tenha sido o foco de nosso estudo, está bastante relacionado ao tema do sofrimento devido ao uso dos *smartphones*, e por isso, sugerimos que novos estudos, a partir de um olhar da fenomenologia hermenêutica sejam realizados, aproximando o olhar sobre esta questão tão cara e tão importante, em se tratando de nossa existência neste horizonte técnico.

Considerando o adoecimento uma restrição nas possibilidades do *Dasein*, o *smartphone*, no cenário da pandemia, serviu justamente à manutenção da saúde mental, na medida em que, por sua natureza, tal como uma máquina ultra inteligente que é, inaugurava e inaugura, a cada acesso, inúmeras possibilidades ao *Dasein* que se via tão restrito. E isso significou muito naquele cenário em que nos víamos.

A concepção do aprisionamento do *ser-aí* à técnica apresentada neste estudo buscou convocar o leitor a refletir, portanto, sobre nossos modos de ser e de utilizar dispositivos técnicos de comunicação, como os *smartphones* e de como muitos de nós se absorvem nesta relação ao ponto de sentirem-se aprisionados.

As narrativas de nossas colaboradoras nos apontam que o uso excessivo dos *smartphones* pode trazer consequências, por vezes desastrosas, para a vida em sociedade, tal como o excesso do individualismo, a dificuldade de conviver em sociedade, a atrofia de habilidades fundamentais para um com convívio em sociedade, para uma existência serena, para a saúde pública, além de intenso sofrimento, como pudemos vislumbrar ao longo de todo este estudo.

Ao acompanhar o intenso sofrimento das nossas colaboradoras, impossível não questionar a respeito das consequências do uso excessivo das tecnologias da comunicação no público mais jovem, como crianças e adolescentes, e o sofrimento devido ao uso, para as

próximas gerações, e para a vida em sociedade. Obviamente, algum entendimento destas consequências já temos a partir de inúmeros estudos que conseguimos mapear no levantamento da literatura a respeito, falando sobre as consequências para o público mais jovem, mas muito ainda precisa ser visto e compreendido quando se trata do uso massivo e da dependência do uso das tecnologias de comunicação.

No cotidiano, como pudemos ver ao longo deste estudo, somos regidos pela impessoalidade e, com tantas ocupações, por vezes, não há tempo para o pensar, para o silêncio. Seguimos reproduzindo o que todos fazem, como todos fazem, e assim, nos vemos aprisionados em modos de pensar e de corresponder que colocam em risco nossa própria liberdade para ser. Talvez possa estar sendo assim conosco nos modos de utilização da tecnologia.

É preocupante pensar em uma sociedade que padece, dentre outras formas, através do uso do que teoricamente deveria ser libertador. Tal observação nos leva a reforçar a importância da realização de maiores investigações sobre a complexa relação do homem com seu *smartphone* e as consequências desta relação, além de maior cautela a respeito dos modos de utilização, principalmente no que se refere ao público mais jovem, que necessita de um *estar-junto-a*, de um enraizamento, que precisa ser verdadeiramente nutrido na relação com outros *Daseins*, que possam lhe fornecer bases sólidas e suporte firme nos momentos de sua existência em que sejam tomados, por exemplo, por tonalidades afetivas fundamentais, como a angústia e o tédio, ou mesmo em situações em que tais aparatos venham a falhar.

Se, como visto ao longo do estudo, o uso em excesso das tecnologias de comunicação e informação pode afetar de forma significativa na existência como um todo de um adulto, causando dependência e, inclusive, impactos negativos no modo como controla seus impulsos, como nos apontam estudos das neurociências, o que pensar de tais impactos em crianças e jovens?

Em se tratando de crianças e adolescentes isso se torna ainda mais caro. Expô-las

precocemente e com muita frequência aos dispositivos móveis de comunicação pode representar um risco, na medida que, sem querer, elas também podem se tornar aprisionadas nestas relações. E tal aprisionamento significa um “podar” de habilidades valiosíssimas ao ser humano, tal como a habilidade de interação e solução de conflitos com outros humanos.

A triste notícia é que recentemente venho percebendo em noticiários, reportagens trazendo situações em que crianças e adolescentes se automutilam ou mesmo tiram a própria vida em situações de desespero quando impossibilitadas de acessar seus aparatos técnicos. Isso é grave! É trágico. Alguns poucos são noticiados. Mas quantos estão em semelhante sofrimento, um sofrimento silencioso, como apontamos em nossos achados, sem ter a chance de um recomeço?

Recomeço como? Partindo de suas próprias referências. Pais, mães, avós, educadores, a iniciar por meditem a respeito de seus próprios modos de utilização de seus *smartphones*, e de como isso vem impactando em suas relações mais significativas. Assim, olhando para si, poderão cuidar desse outro que, tão precocemente, vem sendo exposto a excessos, os quais ainda não consegue filtrar, se proteger. Talvez nestes, seja sim, possível semear o pensar, tão convidativo a Heidegger (1923/ 1997), mas tão desafiador em nossa cotidianidade, neste horizonte histórico marcado pela presença da técnica moderna.

Sugerimos, portanto, novos estudos e a importância de se pensar no desenvolvimento de políticas públicas que considerem tecer reflexões desde cedo, nas escolas, sobre como se utilizar de forma resiliente e refletida, recursos tão potentes como a internet e os dispositivos móveis de comunicação, como os tablets e os *smartphones*, mas que rapidamente também podem se transformar em perigo.

Perigo no sentido de que o uso excessivo, tal como demonstrado em inúmeros estudos científicos, podem causar danos à saúde e ao desenvolvimento cognitivo e psico-social da criança e do adolescente, dependência, intenso sofrimento, além de poder colocar a criança e o

adolescente em risco físico e social (no sentido de exposição a pedófilos, a redes de tráfico, dentre outros riscos de segurança iminentes no ambiente virtual) e, infelizmente, como mencionado anteriormente, também levar ao suicídio, como nosso levantamento da literatura aponta.

Tratar desta temática se faz necessário, embora seja bastante desafiador, por ser um movimento que pareça, por vezes, um “remar contra a maré”, já que o uso da tecnologia é um sentido construído socialmente, já consolidado neste horizonte histórico, ditado pelo impessoal. E, portanto, propor qualquer movimento que fuja das verdades estabelecidas pelo “todos nós” (*Das Man*), pode ser considerado desnecessário, inapropriado ou ultrapassado. Contudo, precisamos falar sobre isso. Precisamos publicizar a esse respeito.

Dialogar sobre as experiências nossas colaboradoras foi também trazer nas entrelinhas minha própria experiência, não apenas como pesquisadora, mas como mãe, aluna, profissional, mulher, que, tal como elas, também se vê lançada neste horizonte tecnologizado, informatizado, smartphonizado, e no qual muitas vezes, também me vejo aprisionada, sem conseguir sair, sem conseguir dar conta de tamanhas solicitações e também sofrendo por estar em débito, esquecendo-me de mim mesma. Longe de ser uma tentativa de generalização de “resultados”, o que foge à nossa proposta, é destarte uma forma de regresso, de caminhar junto e de reconhecer em alguns momentos desta longa caminhada, encontros possíveis, respeitando os limites, e as singularidades de cada experiência.

O sofrimento em decorrência do uso em excesso das tecnologias de comunicação (*smartphones*, tablets, aplicativos de comunicação, redes sociais) pode estar nos indicando o perigo do controle da técnica moderna sobre o homem.

É importante, portanto, cautela e repensarmos, como nos lembra Heidegger (1993/1927), com o cuidado para não nos submetermos de tal forma à técnica que comprometa não apenas nossa liberdade e *poder-ser*, mas projetos de vida e o *ser-com-os-outros-no-mundo*.

Cabe ao *Dasein* abrir-se de forma compreensiva – reflexiva de meditação, em que as experiências singulares possam vir à luz, e assim, com serenidade, fazer suas escolhas, a esse respeito, com ponderação.

O caminhar de um estudo de inspiração na fenomenologia hermenêutica é isso: nos desaloja, nos afeta, sendo sobretudo, um convite a um mergulho na existência compartilhada do outro, conosco.

Não buscamos com esta pesquisa condenar o uso dos *smartphones*, nem tampouco condenar o uso das tecnologias de comunicação, e muito menos se tratou de condenarmos o pensamento que calcula e o modo impessoal, pois, como bem sabemos, estes fazem parte de nosso horizonte histórico e retratam nosso modo de ser na cotidianidade.

Realizar este estudo foi um convite a ponderação, a pensar sobre nossos próprios modos de ser junto a esses dispositivos, que nos encantam, nos envolvem, nos entretêm, mas também, infelizmente, aprisionam, adoecem e fazem sofrer, em muitos casos. De diferentes modos, em diferentes situações.

Portanto, esta tese está toda em mim. E eu me vejo igualmente nela, em cada página. Parece que nem tudo o que desejaria dizer, foi dito. Os limites de tempo não me permitiram, contudo, creio ter trazido o possível. E isso, por ora, é o bastante. Muito obrigada por nos acompanhar nesta jornada!

## Referências

- Agamben, G. (2009). "What is an Apparatus?" in *What is an Apparatus? And Other Essays*. Stanford: Stanford University Press, p. 14.
- Aguiar Neto, J. A., Figueiredo, H. F. B. D., Costa, P. A., & Souza, E. D. S. (2021). Grau de dependência ao *smartphone* entre estudantes de curso de medicina durante a pandemia da Covid-19. Disponível em: <http://tcc.fps.edu.br:80/jspui/handle/fpsrepo/1118>. Acessado em 06-05-22.
- Allaby, M. & Shannon, C. S. (2020) "I just want to keep in touch": Adolescents' experiences with leisure-related *smartphone* use, *Journal of Leisure Research*, 51:3, 245- 263, doi: 10.1080/00222216.2019.1672506.
- Almeida, A. Da S. (org.) (2020). O que vamos contar? Vozes da pandemia: uma ação de documentar relatos sobre os impactos da Covid-19 em Alagoas, Maceió: Edufal. E-book (95p.). ISBN 978-5624-016-9.
- Almeida, A. L. C., Corrêa, G. N., Homsy, L. C., Silva, M. L., & Abadia, M. S. (2021). Perfil de nomofobia entre acadêmicos de medicina de Anápolis, Goiás.
- Almeida, M. B. A. D. (2021). *A Nomofobia na Adolescência e o seu Papel Mediador na Relação entre a Vinculação aos Pares e o Comportamento Autolesivo Não Suicidário* (Doctoral dissertation, Universidade de Coimbra).
- Aneta Pawłowska-Legwand Łukasz Matoga Pages 649-672 | Published online: 09 Nov 2020  
<https://doi.org/10.1080/21568316.2020.1842487>
- Associação Brasileira de Medicina do Tráfego (ABRAMET) (2021). Médicos do tráfego alertam para o aumento dos sinistros decorrentes do uso do celular ao volante - ABRAMET
- Aun, H. A., & Morato, H. T. P. (2009). Atenção Psicológica Em Instituição: Plantão Psicológico Como Cartografia Clínica. In H. T. P. Morato, C. L. B. T. Barreto, & A. P. Nunes (Eds.), *Aconselhamento Psicológico Numa Perspectiva Fenomenológica Existencial: Uma Introdução* (Pp. 121-138). Rio De Janeiro: Guanabara Koogan.

- Azevedo, A. K. S. (2013). Não Há Você Sem Mim: Histórias De Mulheres Sobreviventes De Uma Tentativa De Homicídio. *Subjetividades*, V. 15, P. 200-212.
- Azevedo, A. K. S.; Dutra, E. (2019). Era Uma Vez Uma História Sem História: Pensando O Ser Mulher No Nordeste. *Pesquisas E Práticas Psicossociais*, V. 14, P. 1-14.
- Azevedo, R. S. F. (2017). *Relação do uso do smartphone e os sintomas músculo-esqueléticos em adolescentes* (Doctoral dissertation).
- Barkhuus, L., & Polichar, V. E. (2011). Empowerment through seamfulness: smart phones in everyday life. *Personal and Ubiquitous Computing*, 15(6), 629-639.
- Baticulon, R. E., Sy, J. J., Alberto, N. R. I., Barão, M.B.C., Mabulay, R. E.C., Rizada, L. G. T., Tiu, C. J. S., Clarion, C. A. & Reyes, J.C.B. (2021). Barreiras ao aprendizado online na época do COVID-19: Uma pesquisa nacional de estudantes de medicina nas Filipinas. *Educadora de ciências médicas*. 1–12. <https://doi.org/10.1007/s40670-021-01231-z>.
- Bauman, Z. (2001). *Modernidade Líquida*. 1ª Ed. Rio de Janeiro, RJ: Jorge Zahar.
- Belk, R. W. (2013). Extended Self in a Digital World. *Journal of Consumer Research*, 40(3):477-500. Doi: 10.1086/671052.
- Belk, R. W. (1988). Possessions and the Extended Self. *Journal of Consumer Research*, vol. 15. 139-168. September. Acessado em: 06-06-2022. Disponível em: 15-2-139.pdf (silverchair.com)
- Bemerguy, M. D. S., Silva, R. L. D., & Pereira, T. B. (2021). Adicción a internet: Una revisión sistemática de las intervenciones terapéuticas de la psicología positiva en tiempos de pandemia. *Subj. procesos cogn*, 133-144.
- Beng, J.T., Tiatri, S., Lusiana, F., & Wangi, V. H. (2020). Intensidade do uso de aparelhos para alcançar a melhor saúde social e cognitiva dos adolescentes durante a pandemia COVID-19. Na 2ª Conferência Internacional de Tarumanagara sobre as Aplicações de Ciências Sociais e Humanidades (TICASH 2020), 735-741, Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.116>.
- Besenyi, G. M., Schooley, B., Turner-McGrievy, G. M., Wilcox, S., Wilhelm Stanis, S. A., &

- Kaczynski, A. T. (2018). The Electronic Community Park Audit Tool (eCPAT): Exploring the use of mobile technology for youth empowerment and advocacy for healthy community policy, systems, and environmental change. *Frontiers in public health*, 6, 332.
- Bezerra, C. B., Saintrain, M. V. D. L., Braga, D. R. A., Santos, F. D. S., Lima, A. O. P., Brito, E. H. S. D., & Pontes, C. D. B. (2020). Impacto psicossocial do isolamento durante pandemia de covid-19 na população brasileira: análise transversal preliminar. *Saúde e Sociedade*, 29, e200412.
- Bian, M. & Leung, L. (2015). *Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital*. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61-79.
- Bianchi, A. & Phillips, J. G. (2005). *Mobile Phone Problem Use Scale* [Database record].
- Bitencourt, R. B., dos Santos, R. S. R., Amorim, D. G., & Amorim, R. J. R. (2021). Análise da aplicação de uma escala de dependência do uso do telefone celular na pós-graduação durante a pandemia da Covid-19. *RENOTE*, 19(2), 345-353.
- Bonini, T. F. (2022). A educação básica em tempos de isolamento social: experiências e percepções de professores.
- Bordenave, J. E. D. (1982). O que é comunicação. 2.ed. São Paulo: Brasiliense.
- Borges, L. D. A. P. (2015). *Nomofobia: uma síndrome no século XXI* (Bachelor's thesis, Universidade Federal do Rio Grande do Norte).
- Borges, L. de A. P. & Pignataro, T. (2016). Nomofobia: Uma Síndrome no Séc.XXI. *Interface*, [S.l.], v. 13, n. 1, jul. 2016. ISSN 2237-7506. Disponível em:<<https://ojs.ccsa.ufrn.br/index.php?journal=interface&page=article&op=view&path>.
- Braga, J. C., Campi Jr, A. C. C., Graduando, R. J. P. D., & da Cunha Albernaz, N. H. (2012, November). Estudo e relato sobre a utilização da tecnologia pelos deficientes visuais. In *Proceedings of the 11th Brazilian Symposium on Human Factors in Computing Systems* (pp. 37-46).
- Braga, T. B. M. (2010). *Supervisão de Supervisão: Grande Angular Fenomenológica na*

*Cartografia de Práticas Clínicas em Contextos Institucionais e Comunitários*. Tese de Doutorado, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo.

- Bragazzi, N. L. & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology research and behavior management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>.
- Bright, L. F., Kleiser, S. B. K. & Grau, S. L. G. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue, *Computers in Human Behavior*, Volume 44, Pages 148-155, ISSN 0747-5632, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.048>.
- Brito, L. T., Azevedo, A. K. S. & Oliveira, Luciana Carla Barbosa de. (2015). Considerações fenomenológico-hermenêuticas acerca da somatização na adolescência: um estudo de caso. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 21(2), 213-224. Recuperado em 14 de agosto de 2022, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-68672015000200010&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672015000200010&lng=pt&tlng=pt).
- Broche-Pérez, Y., Fernández-Castillo, E., & Reyes Luzardo, D. A. (2021). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46, e2488.
- Buben, A. (2015). Technology of the Dead: Objects of Loving Remembrance or Replaceable Resources? *Philosophical Papers*, 44:1, 15- 37, DOI: 10.1080/05568641.2015.1014538.
- Cardoso, R. G., Stefanello, D. R., de Castro Soares, K. V., & Almeida, W. R. (2014). Os benefícios da informática na vida do idoso. *Anais do Computer on the Beach*, 340-349.
- Casanova, M. (2019). Pontes sobre o nada: narrativas do sofrimento e transformação existencial. *Natureza humana*, 21(2), 130-149. Recuperado em 08 de dezembro de 2022, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-24302019000200010&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-24302019000200010&lng=pt&tlng=pt).
- Cedeño, M. M. M., & Vera, M. D. D. R. C. (2021). La tecnología en la disyuntiva familiar en tiempos de pandemia COVID-19 2020. *Socialium*, 5(2), 55-71.
- Ceranoglu, T. A. (2018). *Inattention to Problematic Media Use Habits*. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, Volume 27, Issue 2, 183 – 191, April, Volume 27, Issue 2.

- Chan, S. S., Van Solt, M., Cruz, R. E., Philp, M., Bahl, S., Serin, N., Amaral, N. B., Schindler, R., Bartosiak, A., Kumar, S., & Canbulut, M. (2022). Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO). *Journal of Consumer Affairs*, 1– 20. <https://doi.org/10.1111/joca.12476>.
- Chiang, Y. H. (2017). *Investigating predictors of smartphone dependency symptoms and effects on academic performance, improper phone use and perceived sociability*.
- Chico, A. (2018). Nomofobia. Enfermedades del siglo XXI SEMERGEN. Sociedad Española de Medicina Rural y Generalista (Ed. impresa) [1138-3593] v.:44 n.:7 p.:e117 -e118.
- Choi, H. S., Lee, H. K. & Ha, J. C. (2012). The influence of *smartphone* addiction on mental health, campus life and personal relations- Focusing on K university students. *Journal of the Korean Data and Information Science Society*, 23(5), 1005-1015.
- Clayton, R.B., Leshner, G. & Amêndoa, A. (2015), The Extended iSelf: The Impact of iPhone Separation on Cognition, Emotion, and Physiology. *J Comput-Mediat Comm*, 20: 119-135. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12109>
- Cleofas, J.V. & Rocha, I.C.N. (2021). Perfis demográficos, gadget e internet como determinantes da doença e consequência relacionada à ansiedade COVID-19 entre estudantes universitários filipinos. *Educ. Inf. Technol.* 26, 6771-6786. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10529-9>.
- Colaborador. (2021). In *Oxford Language* (on-line). Oxford: Oxford University Press. Disponível em: Oxford Languages and Google - Portuguese | Oxford Languages. Acessado em: 25-04-2021.
- Costa, A. A. (2008). *Direito e Método: diálogos entre a hermenêutica filosófica e a hermenêutica jurídica*. Brasília. Tese (Doutorado em Direito) - Programa de Pós-Graduação em Direito, Universidade de Brasília.
- Crispim, M. E. S., Crispim, M. C. L., Guerra, R. P., Santos, G. B., Gomes, L. N., & De Andrade, B. G. (2022). O Uso Excessivo de Telas Por Crianças Pós Covid-19: Impactos Psicológicos e do Desenvolvimento Infantil. *Estudos Avançados Sobre Saúde E Natureza*, 5.
- Critelli, D. M. (2004). Justo a mim, coube ser eu. Folha de São Paulo, São Paulo, 22 de julho.

- Critelli, D. M. (2006). *Analítica do Sentido: Uma Aproximação e Interpretação do Real de Orientação Fenomenológica*. São Paulo, SP: Brasiliense.
- Cruz, K. E. B., Rodríguez, E. D., Alarcón, M. E. B., Domínguez, J. E. V., & Rodríguez, P. B. D. (2019). Relación Entre Ideación Suicida Y Dependencia Al Teléfono Móvil En Estudiantes Universitarios. *Revista Argentina De Clínica Psicológica*, 28(5), 815-822.
- Cunha, G. G. & Dutra, E. (2019) . Um Olhar Fenomenológico Para Mães De Crianças Vítimas De Abuso Sexual: Uma Revisão De Literatura. *Revista Da Abordagem Gestáltica (Online)*, V. 15, P. 103-110.
- Cunha, G. G. (2019). A experiência de ser mãe de crianças vítimas de abuso sexual: uma compreensão fenomenológica. 135f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal.
- Cury, M. C. A. (2014). A mídia e o novo eixo simbólico no mundo contemporâneo: resenha do livro “a mídia e a modernidade: uma teoria social da mídia” de Maria Cecília
- Czerwonka, M. (2018). Pesquisa comprova: o uso do celular ao volante já é a terceira causa de mortes no trânsito brasileiro. Disponível em: Pesquisa comprova: o uso do celular ao volante já é a terceira causa de mortes no trânsito brasileiro (portaldotransito.com.br). Acessado em: 06-06-2020.
- da Rocha Arrais, A., Amorim, B., Rocha, L., & Haidar, A. C. (2021). Impacto psicológico da pandemia em gestantes e puérperas brasileiras. *Diaphora*, 10(1), 24-30.
- Dantas, Jurema Barros, Sá, Roberto Novaes De, & Carreiro, Teresa Cristina O. C. (2009). A Patologização Da Angústia No Mundo Contemporâneo. *Arquivos Brasileiros De Psicologia*, 61(2), 1-9. Recuperado Em 25 De Outubro De 2022, De [Http://Pepsic.Bvsalud.Org/Scielo.Php?Script=Sci\\_Arttext&Pid=S1809-52672009000200010&Lng=Pt&Tlng=Pt](http://Pepsic.Bvsalud.Org/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S1809-52672009000200010&Lng=Pt&Tlng=Pt).
- de Almeida Mendes, A. K., Assunção, I. L., Normando, L. V., Barbosa, L. M., Servín, B. T. N., De Carvalho Pascal, A. V. P., ... & Assunção, C. A. L. (2021). Covid-19 e o Uso Abusivo da Internet: O Cyberbullying é um Fator de Risco para o Suicídio no Brasil?. *Research, Society And Development*, 10(7), E51910716844-E51910716844.

- de Freitas Araújo, A. P., Neto, F. A. D. B. R., Nunes, I. A., Coelho, N. L., Júnior, P. F. C., dos Santos, M. D., ... & de Arruda, I. T. S. (2021). Como a pandemia tem influenciado no perfil psicológico das pessoas? Uma revisão de literatura acerca do acometimento das pessoas pelos transtornos da ansiedade e da depressão frente aos desafios de sobreviver na pandemia. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(3), 12300-12307.
- de Freitas, T. M. F. (2022). *O celular e a escola-um desafio: benefícios e possíveis desafios que o celular como ferramenta pedagógica oferece para o processo de ensino-aprendizagem*. Editora Dialética.
- De Kerckhove, D. (2012/ 1995). *A pele da cultura*. São Paulo: Annablume.
- de Matos, G. R., Siqueira, M. D. C. C., & Picolo, D. (2019). Geração Z e Nomofobia: O Impacto das Tecnologias na Vida do Indivíduo. *Anais De Psicologia Do Unifunec-Sem Circulação*, 6(6).
- de Moraes, M. C. P., & Leal, L. F. M. Rodas De Conversa Na Escola: Uma Reflexão Sobre O Uso Exagerado De Internet E *Smartphones*.
- de Oliveira, G. F., Alves, M. C., da Costa, C. R., de Souza Silva, A. M., Lofiego, M. C. B., de Oliveira, V. C., ... & Borges, J. C. (2020). Acolhimento psicológico durante o COVID-19: relato de experiência. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(4), 10070-10079.
- de Quadros Soares, F. (2018). O Celular como uma ferramenta potente no Ensino. *O Adjunto: Revista Pedagógica da Escola de Aperfeiçoamento de Sargentos das Armas*, 6(1), 149-153.
- de Sousa Carvalho, L., da Silva, M. V. D. S., dos Santos Costa, T., de Oliveira, T. E. L., & de Oliveira, G. A. L. (2020). O impacto do isolamento social na vida das pessoas no período da pandemia da COVID-19. *Research, Society and Development*, 9(7), e998975273-e998975273.
- de Souza Assai, N. D., Junior, S. L. S., Mikuska, M. I. S., & de Souza, P. F. C. (2021). Impactos do uso das tecnologias digitais da informação e comunicação durante a pandemia: relatos em um curso de pedagogia. *Brazilian Journal of Development*, 7(1), 6095-6114.
- Debord, G. (1997/ 1967). *A Sociedade do Espetáculo*. Trad. Estela dos Santos Abreu, São

Paulo, SP: Editora Contraponto.

- Delgado, C. E., de Souza Barbosa, S., Abadi, A., & Barbosa, A. J. G. (2022). Sobrecarga de informação em tempos de pandemia de covid-19: revisão sistemática de artigos científicos. doi: 10.51234/aben.22.e10.c01
- Demirci, K., Akgönül, M. & Akpınar, A. (2015). Relationship of *smartphone* use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 85-92.
- Denis-Rodríguez, E., Barradas-Alarcón, M. E., & Delgadillo-Castillo, R. (2017). Alteraciones Psicosociales Y Agresividad En Individuos Con Dependencia Al Teléfono Móvil. *Revista Mexicana De Medicina Forense Y Ciencias De La Salud*, 2(1).
- Di Felice, M. & Moreira, C. (2018). *Pachamama* e a internet of things: para além da ideia ocidental de cidadania. Juiz de Fora, PPGCOM – UFJF, v. 12, n. 3, p. 24-40, set./dez. Revista do Programa de Pós-graduação em Comunicação Universidade Federal de Juiz de Fora / UFJF e-ISSN, 1981-4070.
- Di Felice, M. (2017). Professor e pesquisador fala sobre o impacto da comunicação e das redes digitais nos relacionamentos, no meio ambiente e na política (Entrevista concedida ao portal Sesc Sp, Postado Em 03/03/2017, disponível em: Sesc São Paulo - Massimo Di Felice - Revistas - Online (Sescsp.Org.Br)
- Di Felice, M., & Magalhães, M. (2021). Cidades pandêmicas: as formas conectivas do habitar. *Perspectivas multidisciplinares da Comunicação em contexto de pandemia*, 263.
- Dickson, M., Melo, A. J., & Bentes, K. (2021). A INFOXICAÇÃO DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) EM BELÉM: Como o trabalho jornalístico de O Liberal e RBA influenciaram o emocional da população belenense. *Puçá: Revista de Comunicação e Cultura na Amazônia*, 6(2).
- Donida, G. C. C., Pavoni, R. F., Sangalette, B. S., Tabaquim, M. D. L. M., & Toledo, G. L. (2021). Impacto do distanciamento social na saúde mental em tempos de pandemia da COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(2), 9201-9218.
- dos Santos, J. S., da Silva, E. P., & Pereira, I. A. C. (2018). Benefícios pedagógicos do uso de

- equipamentos celulares em sala de aula. *Revista Observatório*, 4(5), 536-556.
- Du Preez, A. (2018). Sublime selfies: To witness death. *European Journal of Cultural Studies*, December Vol..21(6), pp.744-760.
- Duarte, A. (2005). Heidegger e a linguagem: do acolhimento do ser ao acolhimento do outro. *Natureza Humana* 7(1): 129-158, jan.-jun. 2005
- Duke, E. & Montag, C. (2017). *Smartphone* addiction, daily interruptions and self-reported productivity, *Addictive Behaviors Reports*, Volume 6, 2017, Pages 90-95, ISSN 2352-
- Dutra, E. & Maux, A. A. B. (Org.) (2017). *Pesquisa em Psicologia Fenomenológico-Existencial: Interpretações do Sofrimento na Contemporaneidade*. 01. Ed. Curitiba-Pr: Crv. V. 01. 186p.
- Dutra, E. & Roehle, M. V. (2013). Suicídio de Agricultores no Rio Grande do Norte: Compreensão Fenomenológica Preliminar dos Aspectos Existenciais. *Psicologia Em Revista (Online)*, V. 19, P. 108-118.
- Dutra, E. & Waters, T. (2006). Agression Directed Inward: Substance-Abuse, Suicide, and Self-Harm. In: McCarthy, Sherri N.; Hutz, C. S. (Org.). *Preventing Teen Violence. A guide for parents and professionals*. Westport, Connecticut, USA: Praeger Publishers, v. 01, p. 63-77.
- Dutra, E. (1998). Reflexões Existenciais e Psicossociais do Suicídio de Adolescentes. *Psicologia Em Estudo, MARINGÁ*, v. 3, n.2, p. 81-89.
- Dutra, E. (1999). O Psicólogo de Saúde Pública em Natal e as Práticas Preventivas Relacionadas ao Suicídio. *Psico (Pucrs)*, Porto Alegre, V. 30, N.1, P. 87-97.
- Dutra, E. (2001). Depressão e Suicídio em Crianças e Adolescentes. *Mudanças (Ims)*, São Bernardo Do Campo/Sp, V. 09, N.15, P. 27-35.
- Dutra, E. (2002a). A Narrativa Como Uma Técnica de Pesquisa Fenomenológica. *Estudos De Psicologia*, 7(2), Pp. 371-378.
- Dutra, E. (2002b). Comportamentos Autodestrutivos em Crianças e Adolescentes: Orientações Que Podem Ajudar a Identificar e Prevenir. In: Claudio Simon Hutz. (Org.). *Situações de*

Risco e Vulnerabilidade Na Infância e na Adolescência: Aspectos Teóricos e Estratégias de Intervenção. 1ªed.São Paulo: Casa do Psicólogo, V. 01, P. 53-87.

Dutra, E. (2005a). Ideação e tentativa de suicídio entre estudantes de medicina da UFRN e profissionais de saúde da rede pública de Natal. In: Livia de Oliveira Borges. (Org.). Comportamento no Trabalho e Saúde: um estudo com profissionais de saúde (no prelo), 1a.ed.São Paulo: Casa do Psicólogo, v. 0, p. 281-298.

Dutra, E. (2005b). Suicídio: Uma Questão do Humano. O Jornal de Hoje, P. 2 - 2, 30 Dez.

Dutra, E. (2010). Suicídio no Brasil: estratégias de prevenção e intervenções. In Hutz, C. S. (Org.). *Avanços em Psicologia Comunitária e intervenções psicossociais* (pp. 223-264). São Paulo: Casa do Psicólogo.

Dutra, E. (2011). Pensando o Suicídio sob a Ótica Fenomenológica Hermenêutica: Algumas Considerações. Revista da Abordagem Gestáltica (Impresso), v. 17, p. 152-157.

Dutra, E. (2012). Suicídio de Universitários: O Vazio Existencial de Jovens na Contemporaneidade. Estudos e Pesquisas em Psicologia (Online), V. 12, pp. 924-937.

Dutra, E. (2018). Suicídio e Desassossego: Pensamentos Sobre a Morte Voluntária em Tempos de Técnicas. 1a.Ed. Rio De Janeiro: Via Veritá, 2018, V. 1, pp. 103-128.

Dutra, E. (2020). Sofrimento, Existência e Liberdade em Tempos de Crise. 1. Ed. Rio De Janeiro: Editora Ifen, V. 500. 342p

Dutra, E.; Maux, A. A. B. (Org.). (2017). Pesquisa em Psicologia Fenomenológico- Existencial: Interpretações do Sofrimento na Contemporaneidade. 01. Ed. Curitiba-Pr: Crv, V. 01. 186p.

Escorcio, M. L.; Dutra, E. (2018). Considerações Fenomenológico-Existenciais Sobre o Habitar no Semiárido Brasileiro. Revista da Abordagem Gestáltica (Impresso) , V. 24, pp. 57-65.

Esper, M. V., Araújo, J. S., Santos, M. A. D., & Nascimento, L. C. (2021). Enfermagem como mediadora entre nomofobia e isolamento social em resposta à COVID-19. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 42. doi: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.2020-0292>.

Estefogo, F. (2020). A Comoção Planetária Frente à Implacável Covid-19. *Revista Brasileira*

*da Pesquisa Sócio-Histórico-Cultural e da Atividade*, 2(1), 18-18.

- Evangelista, P. E. R. A. (2015). *O que pode um psicólogo fenomenológico-existencial: questionamentos e reflexões acerca de possibilidades da prática do psicólogo fundamentadas na ontologia heideggeriana*. Doctoral Thesis, Instituto de Psicologia, University of São Paulo, São Paulo. Doi: 10.11606/T.47.2016.tde-23022016-124936. Retrieved 2022-08-14, from [www.teses.usp.br](http://www.teses.usp.br)
- Evangelista, P. E. R. A. (2016). *Psicologia Fenomenológica-Existencial: A prática psicológica à luz de Heidegger*. Curitiba: Juruá.
- Fadda, M., Galimberti, E., Fiordelli, M., Romanò, L., Zanetti, A., & Schulz, P. J. (2017). Effectiveness of a *smartphone* app to increase parents' knowledge and empowerment in the MMR vaccination decision: A randomized controlled trial. *Human vaccines & immunotherapeutics*, 13(11), 2512-2521.
- Feijoo, A. M. C. (2010). *A escuta e a fala em psicoterapia: uma proposta fenomenológico-existencial*. 2ª. Ed. Rio de Janeiro: IFEN.
- Feijoo, A. M. C. (2011). *A existência para além do sujeito: a crise da subjetividade moderna e suas repercussões para a possibilidade de uma clínica psicológica com fundamentos fenomenológicos-existenciais*. 1ª. Ed. Rio de Janeiro: Via Veritá.
- Feijoo, A. M. L. C. de e Mattar, C. M. (2015). A desconstrução da psicossomática na análise existencial de Heidegger e Boss. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental* [online]. 2015, v. 18, n. 4 [Acessado 6 Dezembro 2022], pp. 651-662. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1415-4714.2015v18n4p651.5>>. ISSN 1984-0381. <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2015v18n4p651.5>.
- Ferrer, L. P. (2020). El COVID 19: Impacto psicológico en los seres humanos. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. SALUD Y VIDA*, 4(7), 188-199.
- Figueiredo, C., Cunha, M., Sousa, L., & Santos, E. (2020). Impacto psicológico da pandemia da covid-19 na população geral. *Millenium*, 2(7), 11-16.
- Figuroa, R. (2020). El impacto psicológico de la pandemia de COVID-19 en el personal de salud: Un panorama preocupante: The psychological impact of the COVID-19 pandemic

in the health care staff: A worrisome landscape. *ARS MEDICA Revista De Ciencias Médicas*, 45(3), 3-5.

Filgueiras, G. de M. R., Moura, D. F., Negreiros, F., Medeiros, E. D. De, Moura, H. S., Freire, S. E. De A. (2021) Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática. *Psicología, Conocimiento Y Sociedad*, 11(3), 147-168 (Consultado em 8 de setembro de 2022, disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=475869211008>).

Fogaça, P. C., Arossi, G. A., & Hirdes, A. (2021). Impacto do isolamento social ocasionado pela pandemia COVID-19 sobre a saúde mental da população em geral: Uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 10(4), e52010414411-e52010414411.

Fogel, G. (1998). *Da solidão perfeita: escritos de filosofia*. Petrópolis, RJ: Vozes.

Fonsêca, P. N. da, Couto, R. N., Melo, C. C. do V., et. al. (2018b). Uso de redes sociais e solidão: evidências psicométricas de escalas. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 70(3), 198-212. Recuperado em 08 de junho de 2022, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672018000300014&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672018000300014&lng=pt&tlng=pt).

Fonsêca, P. N. F., Couto, R. N., Melo, C. C. V, et. al. (2018a). Escala de uso problemático de internet en estudiantes universitarios: evidencias de validez y fiabilidad. *Ciências Psicológicas*, 12(2), 223-230.

Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A. J., Lo Coco, G., De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *Int J Environ Res Public Health*. Oct 22;15(10):2319. doi: 10.3390/ijerph15102319. PMID: 30360407; PMCID: PMC6211134.

Frassini, S., Giovannini, D., Biondi, A., Rocchi, M. B., Rasori, S., Nardella, N., & Capalbo, M. (2021). Nomofobia e le dimensioni dell'ansia da connessione: uno studio cross-sectional tra studenti e infermieri. *Recenti Progressi in Medicina*, 112(9), 587-593.

Frota, A. M. M. C., & Dutra, E. M. S. (2021). Proposições para um Método Fenomenológico Hermenêutico para a Pesquisa de Campo. *Revista Subjetividades*, 21(Esp1), Publicado online: 19/06/2021. <https://doi.org/10.5020/23590777.rs.v21iEsp1.e11305>.

- Gadamer, H-G. (1999). *Verdade e método: traços fundamentais de uma hermenêutica filosófica*. 3.ed. Petrópolis: Vozes.
- Gadamer, H-G. (2012). *Hermenêutica em retrospectiva*. Tradução de Marco Antônio Casanova. 2. ed. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Gallardo, C., & Bambach, F. E. (2020, December). La cuestión de la técnica y la crisis ecológica. In *Colloquia, Academic Journal of Culture and Thought* (Vol. 7, pp. 1-10).
- Gama, M. A. C. (2015). Riscos à Saúde da Criança e do Adolescente no Mundo Digital. Ano 3, número 24, *Boletim científico online*, Disponível em: [Riscos à saúde da criança e adolescente no mundo digital - Blog da SMP](#), acessado em 11-12-21.
- Gendlin, E. (1978/1979). Befindlichkeit: Heidegger and the philosophy of Psychology. *Journal of Existential Psychology and Psychiatry*, 16(1-3), 43-71. Recuperado de [http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol\\_2147.html](http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2147.html).
- Gil-Fortoul, D. (2021). Impacto psicológico de la pandemia: Análisis temático de experiencias emocionales en Ecuador. *CienciAmérica*, 10(1), 111-123.
- Goel, S., & Gupta, P. (2019). Role of *Smartphone* in women empowerment. *International Journal of Knowledge-Based Organizations (IJKBO)*, 9(1), 1-11.
- Han, B. C. (2017). *La expulsión de lo distinto / Byung-Chul Han; trdución de Alberto Ciria*. Barcelona: Herder Editorial.
- Han, B. C. (2018). *No exame : perspectivas do digital / Byung-Chul Han ; tradução de Lucas Machado*. – Petrópolis, RJ : Vozes, 2018.
- Han, B. C. (2021). *Favor fechar os olhos : em busca de um outro tempo / Byung-Chul Han; tradução de Lucas Machado*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Han, B. C. (2022). *Infocracia: Digitalização e a crise da democracia*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). To excel or not to excel: strong evidence on the adverse effect of *smartphone* addiction on academic performance. *Computers & Education*, 98, 81-89.

- Heidegger, M. (1954). Construir, habitar, pensar. [Bauen, Wohnen, Denken] conferência pronunciada por ocasião da "Segunda Reunião de Darmstadt", publicada em *Vorträge und Aufsätze*, G. Neske, Pfullingen. Tradução de Marcia Sá Cavalcante Schuback.
- Heidegger, M. (1981a). *Der Fehl heiliger Namen*. (O defeito dos nomes sagrados). Ed. Gramma.
- Heidegger, M. (1981b) *Todos Nós... Ninguém: Um Enfoque Fenomenológico do Social*. Tradução e Comentário Dulce Mara Critelli. São Paulo, SP: Moraes.
- Heidegger, M. (1993/ 1927). *Ser e Tempo*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Heidegger, M. (2001a/1955). *Serenidade*, 1º edição. Rio de Janeiro: Instituto Piaget.
- Heidegger, M. (2001b/1987). *Seminários de Zollikon*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Heidegger, M. (2002/1958). A Questão da Técnica. In: *Ensaio e Conferências*. Trad. Emmanuel Carneiro Leão e outros. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Heidegger, M. (2003). *A caminho da linguagem*. Trad. Márcia Sá Cavalcante Schuback:
- Heidegger, M. (2005). *Introduction to phenomenological research*. Indiana. Indiana University Press.
- Heidegger, M. (2005/1986). *Ser e tempo, parte II*. Trad. Marcia Sá Cavalcante Schuback. 13ª edição. Editora Vozes, Universidade São Francisco.
- Hesselberth, P. (2018). Discourses on disconnectivity and the right to disconnect. *new media & society*, 20(5), 1994-2010.
- Howard, M. & Bussell, H. (2018). Against the iDoctor: why artificial intelligence should not replace physician judgment. *Library Trends*, Winter, Vol.66(3), pp.267-288 [Periódico revisado por pares].
- Holzhey-Kunz, A. (2018). *Daseinsanálise: O olhar filosófico-existencial sobre o sofrimento psíquico*. Tradução Marco Antonio Casanova. ISBN: 9788564565753. Rio de Janeiro: Via Veritá.

- Hyun-sic Jo, E. N. & Kim, D-J. (2018). *The relationship between smartphone addiction predisposition and impulsivity among Korean smartphone users*, *Addiction Research & Theory*, 26:1, 77-84, doi: 10.1080/16066359.2017.1312356.
- Inwood, M. (2002). *Dicionário Heidegger*. Trad. Luísa Buarque de Holanda/ Emmanuel Carneiro Leão. Petrópolis: Vozes.
- Islam, M. A., Barna, S.D., Raihan, H., Khan, M. N. A., & Hossain, M. T. (2020). Depressão e ansiedade entre estudantes universitários durante a pandemia COVID-19 em Bangladesh: Uma pesquisa transversal baseada na web. *PLoS One*, 15(8), e0238162. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238162>.
- Ismail, A., & Kumar, N. (2019, May). Empowerment on the margins: The online experiences of community health workers. In *Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1-15).
- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Agata, B., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuck, V., et al. (2020). Mobile phone addiction, phubbing, and depression among men and women: a moderated mediation analysis. *Psychiatr Q.* 91(3):655-68. doi: <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09723-8>.
- Jeong, H., & Lee, Y. (2015). *Smartphone* addiction and empathy among nursing students. *Advanced Science and Technology Letters*, 88, 224-228.
- Karches, K. (2018). MirrorCameraRoom: the gendered multi-(in) stabilities of the selfie. *Theoretical Medicine and Bioethics*, Vol.39(2), pp.91-110 [Periódico revisado por pares]
- Kendall, T. (2019). #BOREDWITHMEG': Gendered Boredom and Networked Media. *New formations: a journal of culture/theory/politics* 93, 80-100. Lawrence & Wishart. Retrieved April 18, from Project MUSE database.
- Kenney, E. L., & Gortmaker, S. L. (2017). United States adolescents' television, computer, videogame, *smartphone*, and tablet use: associations with sugary drinks, sleep, physical activity, and obesity. *The Journal of pediatrics*, 182, 144-149.
- Kim, H. J., Min, J. Y., Min, K. B., Lee, T. J. & Yoo, S. (2018) Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' *smartphone* addiction in

- South Korea: Findings from nationwide data. *PLoS One*. 2018 Feb 5;13(2): e0190896. doi: 10.1371/journal.pone.0190896. eCollection. PMID: 29401496.
- King, A. L. S. & Nardi, A. E. C. (2015). *Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do celular?* 1. ed. São Paulo: Editora A.
- Kircaburun, K. & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking.. *J Behav Addict*. Mar 1;7(1):158-170. doi: 10.1556/2006.7.2018.15. Epub Feb 20. PMID:29461086.
- Koo, C., Joun, Y., Lee, J., & Chung, N. (2016). A study of Relationship *Smartphone* use behavior and User empowerment in Tour experience: Focusing on Chinese people. *Knowledge Management Research*, 17(1), 155-174.
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H., & Yang, S. (2013). A escala de vício em *smartphones*: desenvolvimento e validação de uma versão curta para adolescentes. *PloS um*, 8(12), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>.
- Lachmann, B., Sindermann, C., Sariyska, R.Y., Luo, R., Melchers, M.C., Becker, B., Cooper, A.J., Montag, C. (2018). The Role of Empathy and Life Satisfaction in Internet and *Smartphone* Use Disorder. *Front Psychol*. Mar 27;9:398. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00398. PMID: 29636714; PMCID: PMC5881138.
- Lanaj, K., Johnson, R. E., & Barnes, C. M. (2014). Beginning the workday yet already depleted? Consequences of late-night *smartphone* use and sleep. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 124(1), 11-23.
- Larios-Navarro, A., Bohórquez-Rivero, J., Naranjo-Bohórquez, J., & Sáenz-López, J. (2020). Impacto psicológico del aislamiento social en el paciente comórbido: a propósito de la pandemia COVID-19. *Revista colombiana de psiquiatria*, 49(4), 227-228.
- Lasheras, I., Gracia-García, P., Lipnicki, D.M., Bueno-Notivol, J., López-Antón, R., de la Cámara, C., Lobo, A., & Santa Bárbara, J. (2020). Prevalência de ansiedade em estudantes de medicina durante a pandemia COVID-19: Uma rápida revisão sistemática com meta-análise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6603. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186603>.

- Le Cunff, Anne-Laure (web). From FOMO to JOMO: the joy of missing out Anne-Laure Le Cunff • De FOMO a JOMO: a alegria de perder - Ness Labs From FOMO to JOMO: the joy of missing out - Ness Labs.
- Lebre, H. (2021). Pensar com V. Flusser a propósito da técnica. *Trans/Form/Ação*, Marília, v. 44, p. 117-140, Dossier Técnica.
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). The dark side of *smartphone* usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in human behavior*, 31, 373-383.
- Lévy, P. (2000/ 1996). *O Que é o Virtual?* Trad. Paulo Neves. São Paulo, SP: Editora 34.
- Lévy, P. (2002). A inteligência coletiva de Pierre Lévy. O Estado de São Paulo, entrevista concedida em 01/09/2002. Acessado em: 10/09/2-18, disponível em: Especial Pierre Lévy (crmariocovas.sp.gov.br)
- Ley, B. (2013). Impacts of new technologies on media usage and social behaviour in domestic environments *Behaviour & information technology* 33.8 (pp. 1-41)
- Lin, Y., Chiang, C., Lin, P., Chang, L., Ko, C., Lee, H., et al. (2015). Proposed diagnostic criteria for *smartphone* addiction. *PloS One*;11(11): e0163010. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163010>.
- Lopes, P. A., & Pimenta, C. C. C. (2017). O uso do celular em sala de aula como ferramenta pedagógica: Benefícios e desafios. *Revista Cadernos de Estudos e Pesquisa na Educação Básica, Recife*, 3(1), 52-66.
- Luk, T. T., Wang, M. P., Shen, C., Wan, A., Chau, P. H., Oliffe, J., Viswanath, K., Chan, S. S.-C., & Lam, T. H. (2018). Short version of the Smartphone Addiction Scale in Chinese adults: Psychometric properties, sociodemographic, and health behavioral correlates. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 1157–1165. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.105>.
- Lundquist, A. R., Lefebvre, E. J., & Garramone, S. J. (2014). *Smartphones*: Fulfilling the need for immediacy in everyday life, but at what cost. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(2), 80-89.

- Machado, M. M. (2002). O Diário de Bordo como Ferramenta Fenomenológica para o Pesquisador em Artes Cênicas. *Revista Sala Preta*, V. 1, N°2, P. 260-263.
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de psicologia (Campinas)*, 37.
- Manchego, L. M. S. (2022). Autoestima y Personalidad en la Nomofobia en alumnos de una escuela secundaria de Lima. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(23), 466-475.
- Marçal, E., Andrade, R., Viana, W., Junqueira, E., & Melo, R. (2016). Análise do uso de mensagens de celular na melhoria da participação de estudantes em cursos a distância: um estudo de caso. *RENOTE*, 14(2).
- Marchant, A., Hawton, K., Stewart, A., Montgomery, P., Singaravelu, V., et al. (2018). *Correction: A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown*. PLOS ONE 13(3): e0193937. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0193937>.
- Marcondes-Filho, C. (2019). *Comunicação do sensível: acolher, vivenciar, fazer, sentir*. 1ª ed.
- Marcondes-Filho, C. (2020). Reabilitando o Positivismo: Francisco Rüdiger “critica” a Nova Teoria da Comunicação. Mas não impunemente. Dossiê Crise, Feminismo e Comunicação – <https://revistaecopos.eco.ufrj.br/> ISSN 2175-8689 – v. 23, n. 3, 2020 DOI: 10.29146/ecopos.v23i3.27646.
- Marengo, D., Fabris, M. A., Longobardi, C., & Settanni, M. (2022). *Smartphone* and social media use contributed to individual tendencies towards social media addiction in Italian adolescents during the COVID-19 pandemic. *Addictive Behaviors*, 126, 107204.
- Marins, D. B. D. (2021). *Nomofobia e pandemia: um estudo sobre o comportamento on-line no Brasil* (Doctoral dissertation).
- Marques, W. R., Alves, M. C., Rocha, L. F. D. B. V., Maia, G. K. M., Gomes, K. C. A., Souza, F. C. S. & Dias, C. R. (2022). O impacto da pandemia do COVID-19 no contexto educacional em 2020: o uso de ferramentas digitais e as implicações na aprendizagem e no processo educacional. *Brazilian Journal of Development*, 8(2), 8730-8746.

- Martínez , V. G. & Echaury, A. F. (2014). Nomofilia vs. nomofobia, irrupción del teléfono móvil en las dimensiones de vida de los jóvenes. Un tema pendiente para los estudios en comunicación. *Razón y palabra*, Issue 86. Fundación Dialnet.
- Maux, A. A. B. & Dutra, E. (2020). Pensando o Círculo Hermenêutico como um Caminho para a Pesquisa em Psicologia. *Estudos e Pesquisas em Psicologia (Online)*, v. 20, p. 1034-1048.
- Maux, A. A. B. (2014). Masculinidade a prova: um estudo de inspiração fenomenológico - hermenêutico sobre a infertilidade masculina. 161 f. Tese (Doutorado em Psicologia, Sociedade e Qualidade de Vida) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal.
- Maux, A. A. B.; Dutra, E (2019). Um Estudo De Inspiração Fenomenológico-Hermenêutico Sobre A Infertilidade Masculina. *Psicologia Em Revista* , V. 25, P. 492-512.
- Maziero, M. B., & de Oliveira, L. A. (2017). Nomofobia: uma revisão bibliográfica. *Unoesc & Ciência-ACBS*, 8(1), 73-80.
- McDaniel, B. T.& Radesky, J. S. (2018). Technoference: Parent Distraction With Technology and Associations With Child Behavior Problems.. *Child Dev.* Jan;89(1):100-109. doi: 10.1111/cdev.12822. Epub May 10. PMID:28493400
- McLuhan, M. (1972). *A galáxia de Gutenberg: a formação do homem tipográfico*. São Paulo, Editora Nacional, Editora da USP.
- McLuhan, M. (1999/ 1964). *Os meios de comunicação como extensões do homem*. São Paulo: Cultrix.
- McWilliams, J. (2016). *Saving the Self in the Age of the Selfie: We must learn to humanize digital life as actively as we've digitized human life--here's how*. *American Scholar* [0003-0937], v. 85 n° 2, p.22.
- Medina, R. M., & Jaramillo-Valverde, L. (2020). El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población.
- Mei, S., Yau, Y. H., Chai, J., Guo, J. & Potenza, M. N. (2016). Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China *Addict Behav.*

Oct; 61:74-9. doi: 10.1016/j.addbeh.2016.05.009. Epub May 12.

- Melo, G. (2016). A Nomofobia entre crianças e adolescentes. In *Congresso Internacional de Psicologia da Criança e do Adolescente* (No. 7, p. 144).
- Melo, S. N., & de Almeida Leite, K. R. (2021). *Direito à Desconexão do Trabalho: Com análise crítica sobre teletrabalho, uberização, infoxicação e reflexos da pandemia Covid-19* (Vol. 2). LTr Editora.
- Mengi, A., Singh & A., Gupta, V. (2020). *An institution-based study to assess the prevalence of Nomophobia and its related impact among medical students in Southern Haryana, India.* *J Family Med Prim Care.* 2020;9(5):2303-8. doi: [https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe\\_58\\_20](https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_58_20).
- Meral, K. Z. (2021). Social Media Short Video-Sharing TikTok Application and Ethics: Data Privacy and Addiction Issues. In M. Taskiran, & F. Pinarbaşı (Eds.), *Multidisciplinary Approaches to Ethics in the Digital Era* (pp. 147-165). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-4117-3.ch010>
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M. (2014). The iPhone Effect: The Quality of In-Person Social Interactions in the Presence of Mobile Devices *Environment and Behavior.* doi: 10.1177/0013916514539755.
- Mondin, B. (1977). *Curso de Filosofia.* 6a ed. São Paulo: Paulus.
- Montenegro, G. M., da Silva Queiroz, B., & Dias, M. C. (2020). Lazer em tempos de distanciamento social: impactos da pandemia de covid-19 nas atividades de lazer de universitários na cidade de Macapá (AP). *LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, 23(3), 1-26.
- Morato, H. T. P., & Sampaio, V. F. (2019). A escuta clínica como um pesquisar fenomenológico existencial: uma possibilidade no horizonte da realização da existência. *Arquivos do IPUB*, 1(1), 102-115.
- Nandi, S., Thota, S., Nag, A., Divyasukhananda, S., Goswami, P., Aravindakshan, A., ... & Mukherjee, B. (2016). Computing for rural empowerment: enabled by last-mile telecommunications. *IEEE Communications Magazine*, 54(6), 102-109.

- Nardi, A. E., Neto, A. G. D. A. A., & Abdo, C. (2020). O impacto da pandemia na saúde mental. *Jornalista responsável Natalia Cuminale Ilustrações*, 14.
- Olaimat, A. N., Aolymat, I., Elshoryi, N., Shahbaz, H.M., & Holley, R. A. (2020). Atitudes, ansiedade e práticas comportamentais em relação ao COVID-19 entre estudantes universitários na Jordânia: Um estudo transversal. *The American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, 103(3), 1177-1183. <https://doi.org/10.4269/ajtmh.20-0418>.
- Oliveira, W. A. D., Oliveira-Cardoso, É. A. D., Silva, J. L. D., & Santos, M. A. D. (2020). Impactos psicológicos e ocupacionais das sucessivas ondas recentes de pandemias em profissionais da saúde: revisão integrativa e lições aprendidas. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37. Pages 183–191.
- Palomera-Chávez, A., Herrero, M., Carrasco Tápías, N. E., Juárez-Rodríguez, P., Barrales Díaz, C. R., Hernández-Rivas, M. I., ... & Moreno-Jiménez, B. (2021). Impacto psicológico de la pandemia COVID-19 en cinco países de Latinoamérica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53, 83-93.
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is *smartphone* addiction really an addiction? *J Behav Addict*. 2018 Jun 1;7(2):252-259. doi: 10.1556/2006.7.2018.49. Epub Jun 13. PMID: 29895183; PMCID: PMC6174603.
- Parrião, G. B. L. (2017). Melhor idade conectada: um panorama da interação entre idosos e tecnologias móveis. *Tecnologias em Projeção*, 8(2), 42-53.
- Pastor Molina, L. (2022). Ansiedad, estrés y nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021.
- Paulino, A. C., & Vendruscolo, R. (2021). Vó, sai do celular! um relato da proposta de aulas remotas de educação física para idosos durante a pandemia. *Cadernos de Formação RBCE*, 12(1).
- Pawlowska- Legwand, A.; Matoga, L. (2020). Disconnect from the Digital World to Reconnect with the Real Life: An Analysis of the Potential for Development of Unplugged Tourism on the Example of Poland. *Tourism Planning & Development*. Vol. 18, Issue 6 (649-672).
- Peñafiel-León, J. E., Ramírez-Coronel, A. A., Mesa-Cano, I. C., & Martínez-Suárez, P. C.

- (2021). Impacto psicológico, resiliencia y afrontamiento del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(3), 202-211.
- Pereira, H. P., Santos, F. V., & Manenti, M. A. (2020). Saúde mental de docentes em tempos de pandemia: os impactos das atividades remotas. *Boletim de conjuntura (BOCA)*, 3(9), 26-32.
- Peromingo, M., & Pieterston, W. (2018). The New World of work and the need for digital empowerment. *Forced Migration Review*, (58), 32-33.
- Piche, C. (2013). A rede é a solução. Entrevista ao professor Massimo di Felice. Ideia sustentável. Disponível em: Massimo Di Felice | Ideia Sustentável (ideiasustentavel.com.br), acessado em 08-11-21.
- Pinheiro, A. P., & Pinheiro, F. (2021). O uso do celular em tempos de pandemia-uma análise da nomofobia entre os jovens. *Revista Tecnologias Educacionais em Rede (ReTER)*, 2(3), 9-01.
- Pompéia, J. A. & Sapienza, B. T. (2004). *Na presença do Sentido: Uma aproximação fenomenológica a questões existenciais básicas*. São Paulo: EDUC/Paulus.
- Pompéia, J. A. & Sapienza, B. T. (2011). *Os dois nascimentos do homem: escritos sobre terapia e educação na Era da Técnica*. Rio de Janeiro: Editora Via Veritá.
- Pompeu, J. C. B., Silva, S. P. D., Avelino, D. P. D., & Fonseca, I. F. D. (2020). O Uso de tecnologia da informação para o enfrentamento à pandemia da Covid-19.
- Poon, K. T., & Jiang, Y. (2020). Getting less likes on social media: Mindfulness ameliorates the detrimental effects of feeling left out online. *Mindfulness*, 11(4), 1038-1048.
- Popescu, A. (2018). Keep your head up: how *smartphone* addiction kills manners and moods. *New York Times*, 25.
- Portela, M., & Granell-Canut, C. (2017, September). A new friend in our *smartphone*?: observing interactions with chatbots in the search of emotional engagement. In *Proceedings of the XVIII International Conference on Human Computer Interaction* (p.

48). ACM.

Portugal, J. K. A., da Silva Reis, M. H., da Silva Barão, É. J., de Souza, T. T. G., Guimarães, R. S., de Almeida, L. D. S., ... & da Silva Garrido, M. (2020). Percepção do impacto emocional da equipe de enfermagem diante da pandemia de COVID-19: relato de experiência. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, (46), e3794-e3794.

Queiroz, M. A. (2021). Infância digital: elaborações de crianças sobre suas experiências na educação infantil a partir do uso de tablet.

Queiroz, M. A., & de Moura Librandi, M. S. P. (2021). Pela tela de um tablet: tecnologias digitais na Educação Infantil. *Revista Diálogo Educacional*, 21(71).

Quinn, E. M., Corrigan, M. A., O'Mullane, J., Murphy, D., Lehane, E. A., Leahy-Warren, P., ... & Fulton, G. J. (2013). Clinical unity and community empowerment: the use of *smartphone* technology to empower community management of chronic venous ulcers through the support of a tertiary unit. *PloS one*, 8(11), e78786.

Ramos, L. (2022). O impacto psicológico da pandemia COVID-19 nos profissionais de emergência [EPH (VMER, HELI, SIV, Bombeiros,...)]. *Life Saving Scientific: Previously Seperata Científica*, 2(1), 55-58.

Rebouças, M. S. S. (2015). Aborto: Um Fenômeno Sem Lugar – Uma Experiência de Plantão Psicológico a Mulheres em Situação de Abortamento. 194f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal.

Rho, M. J., Park, J., Na, E., Jeong, J. E., Kim, J. K., Kim, D. J. & Choi, I. Y. (2017). Accident risk associated with *smartphone* addiction: A study on university students in Korea. Kim HJ, Min JY, Kim HJ, Min KB. *J Behav Addict*. Dec 1;6(4):699-707. doi: 10.1556/2006.6.2017.070. Epub, Nov 3. PMID: 29099234.

Ribeiro Rosa, A., Lima Monteiro, C. C., & Dilson Brisola, R. (2019). O uso diário e a dependência da internet: a nomofobia–megadesafio para professores. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*, (enero).

Ribeiro, J. D. T. (2021). Adicção a *smartphone* e características do sono de estudantes

universitários brasileiros durante a pandemia da COVID-19.

- Rocha, L. (2021). Casos de ansiedade e depressão cresceram 25% durante pandemia, diz OMS CNN Brasil. Disponível em: [cnnbrasil.com.br](http://cnnbrasil.com.br). Acessado em: 08-01-2022.
- Rodrigues, D. M. D. S. A. (2015). O uso do celular como ferramenta pedagógica. 36f. TCC. Centro interdisciplinar de novas tecnologias na educação. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- Rodríguez Ceberio, M., Diaz Videla, M., Agostinelli, J., & Daverio, R. (2019). Adicción y uso del teléfono celular. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA*, 17(2), 211-235.
- Rodríguez-de Avila, U. E., Rodrigues-De França, F., & Simões, M. D. F. J. (2021). Impacto psicológico y calidad del sueño en la pandemia de COVID-19 en Brasil, Colombia y Portugal. *Duazary*, 18(2), 120.
- Roche, M. V. & Dutra, E. (2014). *Dasein*, o entendimento de Heidegger sobre o modo de ser humano. *Avances en Psicología Latinoamericana*, vol. 32(1), pp. 105-113. doi: [dx.doi.org/10.12804/apl32.1.2014.07](https://doi.org/10.12804/apl32.1.2014.07).
- Rogowska, A.M., Kuśnierz, C., & Bokszczanin, A. (2020). Examinando ansiedade, satisfação com a vida, saúde geral, estresse e estilos de enfrentamento durante a pandemia COVID-19 na amostra polida de estudantes universitários. *Pesquisa em Psicologia e Gestão comportamental*, 13, 797. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S266511>.
- Romero Huaranga, K. O. (2021). Agresividad y nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lurigancho-Chosica, 2020.
- Rosa, R. C. M., De Souza Junior, J. C., & De Souza Zumstein, L. (2022). O Tecnoestresse E As Consequências Da Hiperconectividade Para A Educação. *Cadernos Da Fucamp*, 21(50).
- Rosenberg, H., & Vogelmann-Natan, K. (2022). The (other) two percent also matter: The construction of mobile phone refusers. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 216–234. <https://doi.org/10.1177/20501579211033885>.

- Sá, R. N. de e B. & Barreto, C. L. B. T. (2011). A Noção Fenomenológica De Existência E As Práticas Psicológicas Clínicas. *Estudos De Psicologia (Campinas)* [Online]. V. 28, N. 3 [Acessado 25 Outubro 2022] , Pp. 389-394. Disponível Em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-166x2011000300011>>. Epub 26 Out 2011. Issn 1982-0275. <https://doi.org/10.1590/S0103-166x2011000300011>.
- Sánchez B. I. M. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *Medisan*, 25(1), 123-141.
- Santaella, L. (2009). *Matrizes da linguagem e pensamento: sonora, visual, verbal*. 3. ed. São Paulo: Iluminuras. São Paulo: ECA/ USP. DOI 10.11606/9788572052542.
- Sapienza, B. T. (2007). *Do Desabrigo À Confiança: Daseinsanalyse E Terapia*. São Paulo: Escuta.
- Sautela, S. & Sharma, S. (2022). Fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO): shifting dunes of problematic usage of the internet among social media users. *Journal of Information, Communication and Ethics in Society*. ahead-of-print. 10.1108/JICES-06-2021-0057.
- Schleiermacher, F. (2010). D. E. *Hermenêutica: Arte e Técnica de Interpretação*. Trad.: Celso Reni Braidá. 8ªed. - Petrópolis, RJ: Vozes.
- Schmitt, H. B. B. (2022). O ser-estudante-de-enfermagem e o trabalho de conclusão de curso: o que é possível ver pela janela que se faz aberta.
- Seibt, Cezar Luís. (2018). Considerações sobre a fenomenologia hermenêutica de Heidegger. *Revista do Nufen* , 10(1), 126-145. [https://dx.doi.org/10.26823/RevistadoNUFEN.vol10\(1\).n04ensaio29](https://dx.doi.org/10.26823/RevistadoNUFEN.vol10(1).n04ensaio29).
- Serafim, A. P., Durães, R. S. S., Rocca, C. C. A., Gonçalves, P. D. Saffi, F., Cappelozza, A. Et al. (2021). Exploratory study on the psychological impact of Covid-19 on the general Brazilian population. *PloS One* 16(2): e0245868. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245868>.
- Shoukat, S. (2019). Cell phone addiction and psychological and physiological health in adolescents. *EXCLI J*;18:47-50. doi: <https://doi.org/10.17179/excli2018-2006>.

- Siebel, M. T., Santos, B. D. S., Moreira, L. M., & Santos, V. S. (2019). A Influência Das Redes Sociais Para O Suicídio Na Adolescência. *Revista Ciência (In) Cena*, (8), 121-133.
- Silva, E. F. G. (2018). Pesquisa qualitativa em psicologia clínica: Uma possibilidade metodológica em diálogo com a fenomenologia hermenêutica. *Revista Pesquisa Qualitativa*, 6(11), 145-159. doi: 10.33361/RPQ.2018.v.6.n.11.176.
- Silva, T. O. & Silva, L. T. G. (2017). Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Revista Psicopedagogia*, 34(103), pp. 87-97. Recuperado em 20 de setembro de 2017, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-)
- Sparrow, B.; Liu, J. & Wegner, D. M. (2018). Google Effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips DOI: <https://doi.org/10.1126/science.1207745>. PubMed: 21764755. American Association for the Advancement of Science.
- Stein, E. (1983). *A questão do método na filosofia: Um estudo do modelo heideggeriano*. Porto Alegre, RS: Movimento.
- Steine-Adair, C. & Barker, T. H. (2013). *The Big Disconnect: Protecting Childhood and Family Relationships in the Digital Age*. 1ª Ed.
- Szymanski, H. & Szymanski, L. (2013). Repercussões do Pensamento Fenomenológico nas Práticas Psicoeducativas. In: C. Barreto, H. Morato & M. Caldas (Orgs.), *Práticas Psicológicas na Perspectiva Fenomenológica* (pp. 77-94). Curitiba: Juruá.
- Takayama, L. (2017). The motivations of ubiquitous computing: revisiting the ideas behind and beyond the prototypes Personal and Ubiquitous Computing, Jun, Vol.21(3), pp.557- 569 [Periódico revisado por pares].
- Tanhan, G. B. D. F., Özok1, H. İ. V. & Thayiz, V. Y. Y. (2022). Fear of Missing Out (FoMO): A Current Review Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO): University, Van, Turkey Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry; 14(1):74-85. doi: 10.18863/pgy.942431.
- Tasnim, R., Islam, M. S., Sujana, M. S. H., Sikder, M. T., & Potenza, M. N. (2020). Ideação

suicida entre estudantes universitários de Bangladeshi no início da pandemia COVID-19: Estimativas de prevalência e correlações. *Revisão de Serviços à Infância e Juventude*, 119, 105703. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105703>.

Tassara, I. G., Okabayashi, N. Y. T., Casaca, M. C. G., & de Souza Veronez, F. (2021). Prevalência de sintomas psicológicos em tempos de isolamento social. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(1), 1295-1309.

Tecnologia. (2021). In *Oxford Language* (on-line). Oxford: Oxford University Press. Disponível em: Oxford Languages and Google - Portuguese | Oxford Languages (oup.com) Acessado em: 25-04-2021.

Thulin, E., Vilhelmson, B., & Johansson, M. (2019). New telework, time pressure, and time use control in everyday life. *Sustainability*, 11(11), 3067.

Tokuo, B. G. (2013). O contato em um *click: ser-com* em um mundo supervirtualizado. 150f. Dissertação (Mestrado em Psicologia, Sociedade e Qualidade de Vida) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal.

Tokuo, B.G., Dutra, E.M., & Rebouças, M.S. (2019). Modos de Ser na Era Virtual: Um Olhar da Psicologia Fenomenológico-Existencial. *PSI UNISC*.

Tripathi, A. (2017). Hermeneutics of technological culture *AI & Society*, May, Vol.32(2), pp.137-148 [Periódico revisado por pares].

Turkle, S. (2011). *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. New York: Touchstone Edition.

Turkle, S. (2015). *Reclaiming Conversation*. New York: Touchstone Edition.

Twenge, J. M. & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study, *Preventive Medicine Reports*, Volume 12, Pages 271-283, ISSN 2211-3355, <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>.

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After

- 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>.
- Twenge, J. M., Krizan, Z. & Hisler, G. (2017). Decreases in self-reported sleep duration among U.S. adolescents 2009–2015 and association with new media screen time, *Sleep Medicine*, Volume 39, 2017, Pages 47-53, ISSN 1389-9457, <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.08.013>.
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of *smartphone* technology. *Emotion*, 18(6), 765-780.
- Van Velthoven, M.; Powell, J. & Powell, G. (2018). Problematic *smartphone* use: Digital approaches to an emerging public health problem. *Digital Health*, March, Vol.4.
- Völkel, G., Fürstberger, A., Schwab, J. D., Werle, S. D., Ikonomi, N., Gscheidmeier, T., ... & Kestler, H. A. (2021). Patient empowerment during the COVID-19 pandemic by ensuring safe and fast communication of test results: implementation and performance of a tracking system. *Journal of Medical Internet Research*, 23(6), e27348.
- Wagner, L. A. (2015). When your *smartphone* is too smart for your own good: How social media alters human relationships. *The Journal of Individual Psychology*, 71(2), 114-121.
- Wang, D., Xiang, Z., & Fesenmaier, D. R. (2016). *Smartphone* use in everyday life and travel. *Journal of travel research*, 55(1), 52-63.
- Wang, P., Zhao, M., Wang, X., Xie, X., Wang, Y. & Lei, L. (2017). Peer relationship and adolescent *smartphone* addiction: The mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong.. *J Behav Addict*. 2017 Dec 1;6(4):708-717. doi: 10.1556/2006.6.2017.079. Epub 2017 Dec 19. PMID:29254360.
- Warfield, K. (2017). Saving the Self in the Age of the Selfie: We must learn to humanize digital life as actively as we've digitized human life--here's how. (Cover Story)(Critical essay)*Feminist Media Studies*, 02 January 2017, Vol.17(1), p.77-92 [Periódico revisado por pares].
- Weaver, J. L., & Swank, J. M. (2019). Mindful connections: A mindfulness-based intervention

for adolescent social media users. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 5(2), 103-112.

WhatsApp. (10 de dezembro de 2019). In *Wikipédia. WhatsApp* – Wikipédia, a enciclopédia livre (wikipedia.org).

Whitaker, R. (2020). O impacto psicológico da pandemia: contra a patologização do nosso sofrimento. *O enfrentamento do sofrimento psíquico na Pandemia: diálogos sobre o acolhimento e a saúde mental em territórios vulnerabilizados*, pp. 28-31.

Wicker, S. (2018). *Smartphones*, contents of the mind, and the fifth amendment Communications of the ACM [0001-0782], v. 61 n. 4 pp. 28 -31.

Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W. & Elhai, J. D. (2018). Problematic *smartphone* use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *J Behav Addict*. Dec 1;7(4):1171-1176. doi: 10.1556/2006.7.2018.103. Epub Nov.

Xie, X., Dong, Y. & Wang, J. (2018). Sleep quality as a mediator of problematic *smartphone* use and clinical health symptoms. *Behav Addict*. Jun 1;7(2):466-472. doi: 10.1556/2006.7.2018.40. Epub May 23. PMID:29788754.

Zhang, M. W., & Ho, R. (2017). M-health and *smartphone* technologies and their impact on patient care and empowerment. In *The Digitization of Healthcare* (pp. 277-291). Palgrave Macmillan, London.

Zuboff, S. (2019). *A Era do Capitalismo de Vigilância*. Trad. George Schlesinger. Editora Intrínseca. Rio de Janeiro: Rio de Janeiro.

Zwielewski, G., Oltramari, G., Santos, A. R. S., da Silva Nicolazzi, E. M., de Moura, J. A., Sant'ana, V. L., ... & Cruz, R. M. (2020). Protocolos para tratamento psicológico em pandemias: as demandas em saúde mental produzidas pela COVID-19. *Debates em psiquiatria*, 10(2), 30-37.

## **ANEXOS**



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE – UFRN

Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes

Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PPGpsi/UFRN)

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE**

#### *Esclarecimentos*

Este é um convite para você participar da pesquisa: Narrativas de sofrimento devido ao uso do *smartphone*: aprisionamento do *ser-aí* à técnica, que tem como pesquisadora responsável Bianca Galván Tokuo.

Esta pesquisa tem por objetivo compreender os sentidos da experiência de jovens e adultos diante da impossibilidade de acesso ao seu *smartphone*.

O motivo que nos leva a fazer este estudo se deve ao fato de estarmos vivenciando uma época marcada pela presença dos dispositivos móveis em nosso dia-a-dia, mediando relações, dentre outras facilidades, o que traz impactos significativos em nossas vidas e em nossas relações. E gostaríamos de conhecer melhor a experiência dos usuários de *smartphones* diante da impossibilidade de acesso aos mesmos.

Caso decida participar, você será entrevistado por nossa pesquisadora, sendo convidado a compartilhar suas experiências em relação ao tema deste estudo. Esta entrevista será gravada, com sua devida autorização por escrito em outro documento, e poderá ter duração média prevista de uma hora e meia.

A entrevista será realizada em ambiente adequado e reservado a fim de garantir sua privacidade.

Durante a realização da pesquisa poderão ocorrer eventuais desconfortos e possíveis riscos, ainda que mínimos, podendo haver mobilização emocional diante do conteúdo da entrevista. Caso haja necessidade, a pesquisadora se disponibilizará para atenção psicológica ao colaborador, ou encaminhará para atendimento em um serviço de atendimento psicológico gratuito, se necessário, sem custos.

Como benefícios da pesquisa, você terá a oportunidade de refletir sobre seus modos de utilização do *smartphone*, o que poderá proporcionar melhora em sua qualidade de vida.

Em caso de algum problema que você possa ter relacionado com a pesquisa, você terá direito à assistência gratuita que será prestada pelo Serviço de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande

do Norte.

Durante todo o período da pesquisa você poderá tirar suas dúvidas ligando para a pesquisadora responsável Bianca Galván Tokuo, na rua José da Nóbrega, 508, Bessa, João Pessoa, através do número 83 9 9376-0142 ou e-mail [b.tokuo@gmail.com](mailto:b.tokuo@gmail.com).

Você tem o direito de se recusar a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem nenhum prejuízo para você.

Os dados que você irá nos fornecer serão confidenciais e serão divulgados apenas em congressos ou publicações científicas, sempre de forma anônima, não havendo divulgação de nenhum dado que possa lhe identificar. Esses dados serão guardados pela pesquisadora responsável por essa pesquisa em local seguro e por um período de 5 anos.

Caso haja gastos pela sua participação nessa pesquisa, eles serão assumidos pelo pesquisador e reembolsado para você.

Se você sofrer qualquer dano decorrente desta pesquisa, sendo ele imediato ou tardio, previsto ou não, você será indenizado.

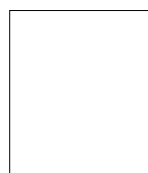
Qualquer dúvida sobre a ética dessa pesquisa você deverá ligar para o Comitê de Ética em Pesquisa – instituição que avalia a ética das pesquisas antes que elas comecem e fornece proteção aos participantes das mesmas – da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, nos telefones (84) 3215-3135 / (84) 9.9193.6266, através do e-mail [cepufrn@reitoria.ufrn.br](mailto:cepufrn@reitoria.ufrn.br) Você ainda pode ir pessoalmente à sede do CEP, de segunda a sexta, das 08:00h às 12:00h e das 14:00h às 18:00h, na Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Av. Senador Salgado Filho, s/n. Campus Central, Lagoa Nova. Natal/RN.

Este documento consta de duas vias. Uma ficará com você e a outra com a pesquisadora responsável, Bianca Galván Tokuo.

#### *Termo de Consentimento Livre e Esclarecido*

Após ter sido esclarecido sobre os objetivos, importância e o modo como os dados serão coletados nessa pesquisa, além de conhecer os riscos, desconfortos e benefícios que ela trará para mim e ter ficado ciente de todos os meus direitos, concordo em participar da pesquisa: Narrativas de sofrimento devido ao uso do *smartphone*: aprisionamento do *ser-ai* à técnica, e autorizo a divulgação das informações por mim fornecidas em congressos e/ou publicações científicas desde que nenhum dado possa me identificar.

Natal (RN), \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.



Impressão  
datiloscópica do  
participante

**Assinatura do participante da pesquisa***Declaração da pesquisadora responsável*

Como pesquisador responsável pelo estudo: Narrativas de sofrimento devido ao uso do *smartphone*: aprisionamento do *ser-aí* à técnica, declaro que assumo a inteira responsabilidade de cumprir fielmente os procedimentos metodologicamente e direitos que foram esclarecidos e assegurados ao participante desse estudo, assim como manter sigilo e confidencialidade sobre a identidade do mesmo.

Declaro ainda estar ciente que na inobservância do compromisso ora assumido estarei infringindo as normas e diretrizes propostas pela Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde – CNS, que regulamenta as pesquisas envolvendo o ser humano.

Natal (RN), / / .

---

**Assinatura da pesquisadora responsável**

## TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA GRAVAÇÃO DE VOZ

Eu, \_\_\_\_\_, depois de entender os riscos e benefícios que a pesquisa intitulada **Narrativas de sofrimento devido ao uso do smartphone: aprisionamento do ser-á à técnica** - poderá trazer e, entender especialmente o método que será usado para a coleta de dados, assim como, estar ciente da necessidade da gravação de minha entrevista, **AUTORIZO**, por meio deste termo, a pesquisadora Bianca Galván Tokuo a realizar a gravação de minha entrevista sem custos financeiros a nenhuma parte.

Esta **AUTORIZAÇÃO** foi concedida mediante o compromisso da pesquisadora acima citada em garantir-me os seguintes direitos:

1. poderei ler a transcrição de minha gravação;
2. os dados coletados serão usados exclusivamente para gerar informações para a pesquisa aqui relatada e outras publicações dela decorrentes, quais sejam: revistas científicas, congressos e jornais;
3. minha identificação não será revelada em nenhuma das vias de publicação das informações geradas;
4. qualquer outra forma de utilização dessas informações somente poderá ser feita mediante minha autorização;
5. os dados coletados serão guardados por 5 anos, sob a responsabilidade da pesquisadora coordenadora da pesquisa Bianca Galván Tokuo, e após esse período, serão destruídos e,
6. serei livre para interromper minha participação na pesquisa a qualquer momento e/ou solicitar a posse da gravação e transcrição de minha entrevista.

Natal (\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_).

**Assinatura do participante da pesquisa**

**Assinatura e carimbo do pesquisador responsável**

**ESTE DOCUMENTO DEVERÁ SER ELABORADO EM DUAS VIAS; UMA FICARÁ COM O PARTICIPANTE E OUTRA COM A PESQUISADORA RESPONSÁVEL.**