



**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE TEOLOGIA E CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

MARIA EDUARDA CORRÊA LANNES

**A TELA EM QUE HABITO: A CIBERCULTURA E O MAL-ESTAR
CONTEMPORÂNEO**

**Rio de Janeiro
2025**

MARIA EDUARDA CORRÊA LANNES

**A TELA EM QUE HABITO: A CIBERCULTURA E O MAL-ESTAR
CONTEMPORÂNEO**

Monografia apresentada ao Departamento de
Psicologia do Centro de Teologia e Ciências
Humanas da Pontifícia Universidade Católica
do Rio de Janeiro como requisito parcial para a
obtenção do título de bacharel em psicologia.

Silvia Abu-Jamra Zornig
Co-orientação: Natália Cidade

Rio de Janeiro
2025

Agradecimentos

Este trabalho não seria possível sem o apoio incondicional daqueles que me acompanharam de perto ao longo dos últimos quatro anos e meio de graduação: ao Victor, aos meus pais e irmãos e aos meus amigos mais próximos, à minha orientadora e supervisora, Silvia Zornig, à Natália Cidade e aos colegas do grupo de pesquisa LABPSI.

RESUMO:

Este trabalho propõe uma discussão sobre o mal-estar na contemporaneidade e como ele se reorganiza diante do avanço das tecnologias digitais e do surgimento da cibercultura. Argumenta-se que a hiperimersão no ciberespaço promete proteção diante do desamparo, ao mesmo tempo que inaugura novas modalidades de sofrimento. Examinamos as transformações históricas que deslocaram o sujeito moderno para uma nova reconfiguração contemporânea, centrada nos regimes da visibilidade, exteriorização e intensidade e, ao aprofundarmos no conceito de virtualidade, discutimos o surgimento do ciberespaço e sua recente dominação algorítmica, marcada por novas formas de controle e reconfiguração subjetiva. Por fim, analisamos o fenômeno do *shifting*, prática popularizada nas redes sociais, como exemplo extremo de resposta subjetiva ao mal-estar contemporâneo, articulando interpretações críticas e ambivalentes da experiência digital.

Palavras-chave: Mal-estar; Virtualidade; Cibercultura; *Shifting*; Redes sociais

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
 CAPÍTULO I: Da contemporaneidade à cibercultura	10
1.1. A atualização do mal-estar e a tecnologia como novo modo de defesa	10
1.2. A nova configuração do sujeito contemporâneo	13
 CAPÍTULO II: A multiplicidade da virtualidade.....	17
2.1. Os significados da virtualidade e o surgimento do virtual digital	17
2.2. A cibercultura e a sua “algoritmização”.....	24
 CAPÍTULO III: As possibilidades da cibercultura	29
3.1. O <i>Shifting</i> e a criação de novas realidades.....	29
3.2 O mergulho na virtualidade - fuga ou expansão?.....	33
 CONSIDERAÇÕES FINAIS	38
 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40

Introdução

Ainda vivemos em meio às incertezas quanto às implicações que as novas tecnologias de informação, a comunicação digital e a cibercultura exercem sobre o sujeito do inconsciente. O que se torna cada vez mais evidente, porém, é que a hiperimersão no ciberespaço potencializa as capacidades imaginárias e simbólicas na criação de realidades que, ao mesmo tempo, atenuam o sofrimento e intensificam o mal-estar, configurando-se como uma forma ambivalente de gestão do mal-estar contemporâneo.

Da invenção da roda à inteligência artificial, as tecnologias sempre impulsionaram transformações profundas na condição humana, numa via de mão dupla. Ao expandir a capacidade de ação dos humanos, elas transformam a relação dos sujeitos com o tempo e o espaço e alteram profundamente a relação com o corpo e a natureza. Inventamos ferramentas e somos, de volta, reinventados por elas (Bezerra Jr., 2020). Embora todas as tecnologias de informação e comunicação tenham transformado o sujeito, os dispositivos digitais, especialmente os portáteis, introduziram algo novo. Combinados a algoritmos altamente sedutores, eles tornam o seu uso praticamente irresistível, chegando a levar alguns autores a descrevê-la como “dependente” (Alcântara, 2020).

A proposta deste trabalho é refletir sobre o mal-estar na contemporaneidade e como ele se reorganiza diante do avanço das tecnologias digitais e da cibercultura. A partir das transformações históricas do digital e da instauração da cibercultura, discutiremos o estado atual da experiência tecnológica e como práticas como o *shifting* exemplificam respostas subjetivas extremas ao mal-estar e ao contexto sociotécnico em que estamos inseridos.

Em *Psicologia das Massas e Análise do Eu* (1921), Sigmund Freud (1856-1939) aborda a relação intrínseca do sujeito e sociedade, propondo que:

“Na vida psíquica do ser individual, o Outro é via de regra considerado enquanto modelo, objeto, auxiliador e adversário, e portanto a psicologia individual é também, desde o início, psicologia social, num sentido mais ampliado, mas inteiramente justificado.” (Freud, 2011, p. 14).

Não é possível pensar o sujeito individual sem um sujeito social, já que toda subjetividade está inserida em um contexto cultural. Assim, desde os seus primórdios, foi e sempre será do interesse da psicologia e, principalmente da psicanálise, a análise constante das transformações digitais, já que estas são provocadas por e afetam diretamente a cultura o que, conseqüentemente, transforma a subjetividade dos sujeitos do seu tempo.

No primeiro capítulo, partimos de Freud, em *Mal-Estar na Civilização* (1930). analisaremos como a promessa moderna de dominação da técnica da natureza, vista por ele como proteção desamparo, revela uma face ambivalente ao produzir novas formas de sofrimento ao mesmo tempo que tenta solucioná-lo. Autores como Joel Birman (2012) e Paula Sibilia (2022) são mobilizados para analisar como as transformações históricas das últimas décadas alteraram profundamente a subjetividade. Se o sujeito moderno ancorava-se em ideais de interioridade, disciplina e repressão dos desejos, hoje predomina uma subjetividade voltada para a imagem, a visibilidade e a exteriorização. Nesse novo regime, o mal-estar se manifesta, sobretudo, nos registros do corpo, da ação e da intensidade.

O segundo capítulo aprofunda os diferentes sentidos do conceito de virtualidade. Antes de ser associado às tecnologias digitais, autores como Pierre Lévy (2011) já afirmavam que o virtual é constitutivo do funcionamento psíquico. Com base em Lévy (2011) e Serge Tisseron (2015), discutiremos como o aparelho psíquico é naturalmente virtualizante dado que representamos, antecipamos e transformamos o mundo interno antes de qualquer encontro com a realidade concreta. Abordaremos também a trajetória histórica das tecnologias humanas e como cada inovação mudou nossa experiência de tempo e espaço, até o surgimento do virtual digital — o ciberespaço. Finalmente, examinamos a passagem da cultura digital para sua dominação algorítmica que instaurou formas inéditas de controle e de transformação subjetiva.

Assim, chegamos ao terceiro capítulo, onde olharemos para o fenômeno do *shifting*, prática popularizada nas redes sociais, onde praticantes afirmam “viajar” para realidades paralelas. Articularemos o fenômeno com autores como Tisseron (2015) e olharemos para o *shifting* como um deslocamento para espaços internos de fantasia que, em certos casos, funcionam como fuga da vida real e promessa de onipotência. Depois, com base em autores como Le Breton (2017) e Sherry Turkle (2005; 2011; 2015), mostramos como as interpretações da cibercultura são atravessadas por posições contrastantes, ora entusiastas, ora críticas, ora ambivalentes.

Por fim, antes de mais nada, é importante notar que, ao refletirmos sobre a contemporaneidade digital, percebemos que toda tentativa de análise mais cuidadosa do cotidiano já nasce defasada diante da velocidade das mudanças. Como diz Alcântara (2025), um dos maiores desafios de pesquisar este tema é justamente acompanhar as transformações que deslocam, montam e remontam a paisagem que buscamos compreender.

1. Da contemporaneidade à cibercultura

1.1 A atualização do mal-estar e a tecnologia como novo modo de defesa

Embora escrito em 1930, *O Mal-estar na Civilização*, de Sigmund Freud (1856-1939), antecipou aspectos que, hoje, se revelam de forma ainda mais evidente em nossa realidade atravessada pela tecnologia e pelo digital. Diante das transformações nas formas do mal-estar, a humanidade tem constantemente atualizado suas maneiras de enfrentá-lo. Nesse contexto, cabe indagar: de que modo o avanço tecnológico intervém nessa dinâmica? Será que oferece proteção contra o desamparo, ou o intensifica?

Alcântara (2025) escreve como Freud parecia antever alguns dos diagnósticos de nosso tempo ao pensar nas possíveis consequências dos, até então, imagináveis avanços da ciência e da tecnologia. A autora resgata a fala de Freud que dizia como o ser humano caminhava para se tornar “uma espécie de deus-protético” (1930/2010, p. 52), no entanto, isso estaria longe de uma garantia de felicidade e satisfação. O que se instaura, na verdade, é bastante contrário a isso.

Pode se dizer que, desde a invenção da roda à da escrita, a intervenção técnica humana sobre o estado natural das coisas obteve um relativo sucesso na solução de problemas efetivos, mas ficou longe de tocar o que, no fundo, era o seu objetivo: a eliminação do sofrimento. Ao contrário: a revolução tecnológica participou, e ainda participa, efetivamente, da produção do sofrimento que mais caracteriza a civilização: o mal-estar (*Ibid*).

Em *Mal-estar da Civilização* (1930/2010), Freud destaca três fontes primárias de sofrimento: “a prepotência da natureza, a fragilidade de nosso corpo e a insuficiência das normas que regulam os vínculos humanos na família, no Estado e na sociedade” (Freud, 1930, p. 43). Ao mesmo tempo, apresenta três ‘recursos paliativos’ utilizados diante do sofrimento: distrações poderosas; satisfações substitutas, que nos permitem solapar a miséria; e substâncias entorpecentes, que nos tornam insensíveis a ela. Para Freud, o principal objetivo da cultura é nos proteger perante as forças da natureza e uma das formas de evitar o desprazer é a técnica desenvolvida pela ciência, já que, por meio dela, criariam-se instrumentos destinados a submeter a natureza à vontade humana (Alcântara, 2025).

Todas essas mudanças no processo civilizatório impactaram as formas de subjetividade que encontramos hoje em dia. Joel Birman (2012) analisa as configurações dessas subjetividades na contemporaneidade ao marcar as suas diferenças à vista das formas que elas se organizavam na modernidade. Para ele, a mudança crucial da condição

subjetiva se encontra nas relações do sujeito com o espaço e o tempo. Para entender a situação atual, ele utiliza o conceito de *cultura do narcisismo* de Lasch (1979) que descreve como, na atualidade, é a problemática da imagem que se inscreve em primeiro plano: “a suposta hegemonia do narcisismo nos destina às miragens do eterno presente, na repetição do mesmo, no aqui e agora” (Birman, 2012, p. 54).

Birman (2012) toma também o conceito de *sociedade do espetáculo* de Debord (1992), que descreve os registros do olhar, da visibilidade, da cena e da exibição como o *modus operandi* das modalidades de sociabilidade. Não é preciso muito para reconhecer, ao olhar em volta, o que estes pensadores estavam dizendo. A imagem, não só registrada, mas, compartilhada na rede, é a moeda de troca mais valorizada na atualidade, indicando o que Birman (2012) apontou como a nova concentração dos vínculos sociais: o domínio da imagem. O eixo que orienta essa estética performática e do espetáculo é o da produção e exibição incessante de imagens de si, sempre destinadas ao olhar do outro e atravessadas pela sedução.

Em seguida, é com uma leitura das mudanças nas formas do mal-estar, que se instauram na contemporaneidade que Birman (2012) analisa as formas de estruturação do sujeito do nosso tempo. Para ele o *mal-estar* é:

“...o “signo privilegiado e a caixa de ressonância daquilo que se configura nas relações do sujeito consigo mesmo e com o outro, revelando, assim, as coordenadas cruciais que seriam constitutivas da experiência subjetiva” (Birman, 2012, p. 55).

Não há dúvidas quanto às mudanças nas formas de mal-estar, reconhecidas, indubitavelmente, tanto pelos discursos psiquiátrico, quanto psicanalítico. Divergem, contudo, na interpretação dessas mudanças e nas implicações que delas decorrem. Desde sua origem, a psicanálise buscou compreender o mal-estar para além da racionalidade e da institucionalidade médica, campo do qual a psiquiatria atual ainda se vangloria. As novas formas de mal-estar que emergiram em meados do século XX e constituíram, com força, a condição histórica que tornou possível a oposição entre a psicanálise e a psiquiatria biológica, sendo esta última, inicialmente, um desdobramento da primeira (*Ibid*).

Segundo Birman (2012), foi nos anos 1990 que passaram a aparecer, com toda a sua potência, essas novas formas de mal-estar. Enquanto as antigas modalidades de sofrimento centravam-se no conflito psíquico, na oposição das pulsões e das interdições morais, o mal-estar de agora se evidencia como dor, inscrevendo-se nos registros do corpo,

da ação e das intensidades. O “mal-estar”, como Birman denomina, remete ao conceito apresentado anteriormente, formulado por Freud em *O mal-estar na civilização* (1930). O que se encontra em jogo aqui é, justamente, o estatuto particular do sujeito na modernidade, que apresentaria o mal-estar como seu correlato. Na leitura de Freud, o “imperativo civilizatório” inevitavelmente produz um mal-estar ao tirar o homem do registro da *natureza* para o da *cultura*. A pulsão do sujeito, como ser de natureza, estaria sempre em conflito insuperável com a ordem da cultura, resultando num mal-estar inevitável.

Birman (2012) dirige, então, uma crítica ao emprego de Freud da palavra “civilização” ao recuperar sua origem histórica e mostrar que o termo surgiu apenas no século XVIII, na França e na Inglaterra, quando, sob a influência do iluminismo, foi consagrado como o oposto de “barbárie”. Foi certamente neste contexto evolucionista do iluminismo francês e do romantismo alemão que Freud se valeu do termo, o que o torna, então, inseparável do contexto em que surgiu, o da “modernidade”. Assim, o conceito de mal-estar na civilização implica, sempre, na existência do mal-estar na modernidade, sendo ela a condição de possibilidade de produção desse “dito mal-estar”. Se as perturbações do espírito analisadas por Freud eram fruto do mal-estar da modernidade, sua leitura dela se configura sempre como uma crítica, jamais como um elogio: “as perturbações do espírito seriam disso resultantes, em decorrência das interdições eróticas que a modernidade constituiu para os indivíduos, a fim de se fundar enquanto tal” (Birman, 2012, p. 59).

Paula Sibilia, pesquisadora argentina dedicada ao estudo da cultura contemporânea e das relações entre corpo, subjetividade e tecnologia, assim como Birman, analisa as transformações históricas das últimas décadas e mostra como elas moldaram às novas formas de subjetividade. Ferreira Jorge & Sibilia (2022) destaca que, no ensaio sobre o “mal-estar”, Freud deixa claro o caráter paradoxal da forma pela qual ele descreve a sociedade moderna. Este processo civilizatório, que culminou no modelo societal que acreditavam ser o mais bem-sucedido na capacidade de atingir os ideais de “felicidade”, trouxe consigo uma repressão avassaladora.

As publicações freudianas, desde o início, preocuparam-se em denunciar a modernidade. Em *A moral sexual civilizada e a doença nervosa dos tempos modernos*, Freud (1908/1973) indicava que o cerne da questão dos adoecimentos e das perturbações nervosas estava na cultura excessivamente “moralizante”, incidindo diretamente sobre a existência erótica das individualidades. Em *Três ensaios sobre a teoria da sexualidade* (1905/2016), ele descreve como a sexualidade, em sua condição perverso-polimorfa,

deveria ser constantemente recalcada em nome da reprodução da espécie, assim como a bissexualidade originária, que também seria reprimida em função do estabelecimento da ordem familiar. Sua crítica da tradição da racionalidade oriental continuou em *Considerações atuais sobre a guerra e a morte* (1915/2010) onde denunciava os efeitos nefastos da Primeira Guerra Mundial, ao questionar os países ditos "regularizados pela razão científica" (Alemanha, França e Inglaterra), que supostamente estariam caminhando em direção de uma evolução civilizatória, e utilizavam-na para finalidades destrutivas e mais próximas à "anticivilizatória" (Birman, 2012).

Com isso, *Mal-estar na Civilização* surge como ponto de chegada de uma trilha já delineada pelas publicações anteriores que denunciavam a modernidade ocidental. Nele, Freud (1930/2010) criticaria os impasses do projeto moderno, mostrando como o narcisismo corroía internamente o ideal iluminista, fundamentado na busca da felicidade, na valorização do eu e no prazer (*Ibid*).

1.2 A nova configuração do sujeito contemporâneo

O típico sujeito europeu do século XIX e grande parte do XX, vivia uma eterna tentativa de cultivo da vida interior. Ele era visto como detentor de um "âmago oculto e abstrato, no qual residia o núcleo autêntico de cada indivíduo" (Ferreira Jorge & Sibilia, 2022, p. 7). O mergulho para dentro de si era comumente estimulado pelo hábito de permanecer em silêncio, em solidão ou acompanhado de um livro, exercendo um monólogo introspectivo. Com isso, a interioridade individual do sujeito moderno era vista como um espaço misterioso, fonte de desejos pulsantes, pensamentos, fantasias, emoções, conflitos e perturbações, num plano considerado exclusivamente "interior" mas que mantinha contato com o mundo "externo". As fronteiras bem definidas entre o âmbito público e a esfera privada eram reflexos do estímulo ao recolhimento à vida íntima. O lar e o "quarto próprio" eram refúgios de autenticidade e intimidade. Nesse espaço protegido, o indivíduo podia "ser si mesmo", afastando-se da moral rígida e hipócrita da vida pública e dos perigos do mundo "exterior". Esta era a preferência, mesmo que viesse com o custo de renunciar a prazeres irrestritos em favor da cautela e da evitação dos desprazeres mundanos (*Ibid*).

Esses modos de subjetivação articulavam-se ao projeto da modernização, que, segundo Foucault em *Vigiar e Punir* (1975), caracterizou a "era disciplinar": um regime sociopolítico voltado à produção fabril e à formação de cidadãos obedientes, sustentado por políticas de coerção que atuavam tanto nas instituições estatais, quanto nos rituais

cotidianos. As virtudes mais enaltecidas eram a valorização do trabalho, a obediência e a renúncia de certas satisfações imediatas, afinal, era o necessário para produzir o cidadão correto e bom trabalhador. Assim, os sujeitos modernos foram levados a interiorizar a disciplina que lhes era exigida, em prol de valores superiores como o bem comum, a família, a democracia, a pátria e o trabalho (Foucault apud Ferreira Jorge & Sibilia, 2022).

No final do século XX, os mecanismos disciplinares perderam força, especialmente após as revoltas libertárias dos anos 1960 e 70, quando jovens, principalmente na Europa e nas Américas, contestaram o sistema considerado autoritário por padronizar comportamentos e reprimir desejos individuais. Essas mudanças culturais fizeram com que o soterramento de pulsões interditadas e culpas envoltas de pudores antiquados fossem perdendo sentido. Assim, as redes de poder começaram a lidar com os corpos e as subjetividades usando estratégias menos nitidamente violentas, optando por táticas mais “tênuas” que, cada vez mais, tornavam-se difíceis de serem identificadas. Deleuze, em *Post-scriptum sobre as sociedades de controle* (1990/1992) notou que, paralelo a isso, desenvolvia-se uma aparelhagem tecnológica extremamente sofisticada que, aos poucos, foi abarcando toda a tessitura social, sem deixar nada fora “do controle” (Deleuze, apud Ferreira Jorge & Sibilia, 2022).

Dessa forma, Ferreira Jorge & Sibilia (2022) refletem como, no lugar daquele sofrimento advindo da obediência, do respeito e do temor da autoridade internalizada, ocuparam frustrações que nasceram de outro lugar que não era o da velha necessidade de repressão e de internalização da culpa. Os mal-estares de agora brotaram do que se assumia como conquista em relação ao ideal normalizador e opressor da sociedade moderna: as possibilidades virtualmente infinitas que se abriram para o sujeito contemporâneo.

A estrutura de poder capitalista teve que se reinventar e encontrar novas formas de apropriar-se dos comportamentos, das expectativas e das motivações individuais e, assim o fez, encontrando formas de colocar os novos aspectos da existência para render e dar lucro. Elementos antes vistos como perigosos: criatividade, autonomia, autenticidade, originalidade e até a “anormalidade”, foram transformados em exigências e convertidos em valor de mercado. O chamado “espírito empresarial” se infiltrou em todas as instituições e até nas subjetividades, convertendo as energias vitais em recursos produtivos e lucrativos (Franco Berardi, 2005, apud Ferreira Jorge & Sibilia, 2022). Para Byung Chul-Han (2017), saímos da sociedade disciplinar para uma sociedade de desempenho, deixamos de ser “sujeitos da obediência” e passamos a ser “sujeitos de desempenho e produção” (p.23).

No lugar do poder disciplinar instaurou-se praticamente o seu reverso: um estímulo incessante aos desejos individuais, sustentado pela retórica ilusória da “livre escolha”. Na realidade, essas escolhas estariam sendo direcionadas por potentes dispositivos como a mídia, o mercado e a tecnociência. Para isso, esse modo de vida teria que se apoiar em tecnologias onipresentes e de uso acessível, como os dispositivos digitais que se difundiram na virada do século XX para o XXI (Ferreira Jorge & Sibilia. 2022)

Como a meta tornou-se lidar com desejos ilimitados e insaciáveis, o ideal não é apenas estar bem, mas “mais do que bem”, dentro de uma lógica de aperfeiçoamento contínua e sem fim. Como afirma Byung-Chul Han (2017), o slogan coletivo “*Yes, we can*” expressa bem essa positividade excessiva típica da sociedade de desempenho. Em vez da proibição, do mandamento e da lei, entram em cena o projeto, a iniciativa e a motivação.

Esse ideal de otimização total se expande para todas as esferas da vida, pressupondo até mesmo a superação dos limites do corpo, como doenças, envelhecimento e a própria morte, por meio de tecnologias e práticas de aprimoramento (Ferreira Jorge & Sibilia, 2022). No lugar do paradigma disciplinar descrito por Foucault, emergiria, então, o paradigma do desempenho. No entanto, como ressalta Han (2017), isso não significaria uma substituição completa: o sujeito do desempenho continua sendo disciplinado, pois, na sua base, permanece essa forma de disciplinamento. Assim, a sociedade do desempenho (ou do cansaço, como no título de sua obra) representa, antes, um desdobramento e um aprimoramento da sociedade disciplinar. Ferreira Jorge & Sibilia (2022) vão então dizer que o mal-estar condensaria-se agora em tipos peculiares de angústia que, ao serem situados numa sociedade supostamente voltada para o bem-estar, para uma busca do prazer individual e de uma felicidade que viria da autorrealização, somente os intensifica, de modo paradoxal.

Birman (2012) toma um rumo parecido. Ele reforça que a tese fundamental sobre o mal-estar na modernidade gira, agora, em torno da experiência do desamparo. O desamparo articulado com a queda da figura do pai, que faz presença com a “severidade implacável do supereu” (p.63) e aparece através das diferentes perturbações do espírito moderno, articuladas pelo narcisismo, pela violência, pela crueldade e pela destruição. Ele descreve essas novas modalidades de sofrimento a partir de três registros psíquicos: o do corpo, o da ação e o da intensidade. O pensamento e a linguagem, que anteriormente ocupavam um lugar central no sofrimento característico da atualidade, foram para o segundo plano.

Assim, para enfrentar essas insatisfações tipicamente contemporâneas, surgem soluções que, ao mesmo tempo que apaziguam, intensificam o problema. Os mesmos dispositivos destinados a oferecer alívio e prazer acabam por alimentar ainda mais o mal-estar. Esse repertório de “soluções” é constantemente renovado e inclui, desde múltiplas opções de consumo até drogas lícitas e ilícitas, medicamentos e outros produtos potencialmente nocivos. Embora possam produzir um entorpecimento momentâneo e uma sensação imediata de euforia, frequentemente geram novos impasses, como a compulsão pelo desejo incessante e a perda de controle diante da impossibilidade de satisfação plena (Ferreira Jorge & Sibilia, 2022).

É nesse contexto que os dispositivos digitais ganham força, especialmente em sua forma portátil e móvel: os smartphones, equipados com câmeras, telas e conexão permanente às redes. Eles respondem aos intensos desejos de espetacularização, visibilidade e repercussão, sendo ao mesmo tempo sedutores e extenuantes. Isso ocorre porque não impõem limites de tempo ou espaço, funcionando a qualquer hora e em qualquer lugar (Ferreira Jorge & Sibilia, 2022). Guerra (2016), ao refletir sobre a subjetividade atual, fala da presença de uma subjetividade externalizada, algo que alguns historiadores observam como a forma preeminente de expressão.

Como observado por Birman (2012) e mencionado anteriormente, um dos grandes marcos das subjetividades contemporâneas é a transformação das relações com o espaço e o tempo. A perspectiva do sujeito em relação ao espaço, levando em consideração essas novas velocidades da comunicação telefônica, televisiva e da internet, une-se à uma urgência por uma abolição dos tempos de espera (Guerra, 2016). O avanço tecnológico do século XX submeteu as interações sociais e a circulação da informação a uma lógica de virtualidade, instaurando uma velocidade de trocas que produz a sensação de simultaneidade espaçotemporal (Alcântara, 2025).

Embora, no senso comum, o termo “virtual” esteja associado ao contexto tecnológico, em especial às tecnologias digitais mediadas pelo consumo em telas, Serge Tisseron (2015) propõe um sentido mais amplo: o virtual como componente psíquico, constitutivo da forma como nos relacionamos com o mundo. Tomar essa perspectiva nos permite aprofundar a reflexão sobre a hiperimersão no ciberespaço e sua relação com as maneiras de lidar com o mal-estar contemporâneo. No próximo capítulo, discutiremos a noção de virtualidade psíquica e analisaremos como ela não apenas afetou mas, em grande medida, configurou a hiperconectividade atual. A partir disso, também discutiremos: como chegamos ao projeto cultural tecnológico (Alcântara, 2025) em que hoje estamos imersos?

2. A multiplicidade da virtualidade

2.1. Os significados da virtualidade e o surgimento do virtual digital

Quando se fala sobre a virtualidade e o virtual, quais imagens vêm à mente? Para muitos é a televisão, o computador e o smartphone – dispositivos com telas eletrônicas, presentes de forma massiva e completamente entranhados no cotidiano do sujeito do século XXI. O conceito de virtualidade, no entanto, especialmente no âmbito da psicanálise, não se resume às tecnologias digitais. A primeira pergunta feita aqui, que convida o leitor a confeccionar uma imagem psíquica ao imaginar algo, já aciona a virtualidade presente no nosso psiquismo.

O termo “virtual” vem do latim *'Virtuale* ou *Virtualis* e significa potência, aquilo que não existe como realidade material e sim como uma condição potencial (Surreaux, 2022). Ao pensar o real (objetos que podemos tocar, cheirar, ouvir e sentir) e o virtual como modos complementares da mesma entidade, Pierre Lévy (2011) diverge do senso comum de que seriam opostos. Para ele, o virtual teria diversos sentidos a serem explorados, o principal sendo o fato de ser algo em potência e não em ato e que, através do tempo, tende a se atualizar (Leandro Galvão, 2017). O autor traz um clássico exemplo da semente de uma árvore: ela contém, em potência, a árvore. A semente é virtualmente a árvore, enquanto a árvore é a semente em ato, uma vez realizada a sua potencialidade (Lévy, 2011).

Para o virtual passar ao atual, são necessários novos elementos, resoluções inventivas, uma criação. Para a semente, que carrega a árvore em si, basta algo além para possibilitar a sua realização em árvore (Leandro Galvão, 2017). Lévy define a atualização como: a “criação, invenção de uma forma a partir de uma configuração dinâmica de forças e finalidades” (Lévy, 2011, p. 16). A atualização de algo implica em mudanças irreversíveis, que contarão para o surgimento deste novo ente atual.

Deste modo, a “virtualização” seria uma mudança do efetivo para o seu potencial (Leandro Galvão, 2017). Para Lévy, a virtualização teria três características definidoras: “a desterritorialização (desligamento do aqui e agora), a dessincronização e o embaralhamento das referências íntimo-públicas” (Tisseron, 2015, p.50). Estas características conferem a possibilidade de tudo ser possível ao mesmo tempo. Lévy diz que o funcionamento psíquico é virtualizante por natureza ao se atualizar incessantemente através dos afetos. Somos capazes de virtualizar o mundo concreto constantemente para multiplicar suas possibilidades. Tisseron traz um exemplo que foi utilizado por Lévy:

“...um homem olha um galho de árvore, mas ao mesmo tempo ele “vê” um pedaço de pau. Um pedaço de pau que pode pertencer a todos e servir para múltiplas finalidades. O galho é o real, seu crescimento é seu potencial, sua virtualização é a operação psíquica que permite que o homem veja nele um pedaço de pau e a atualização desse virtual se encarna nos variados usos que são seus resultados: o pedaço de pau vira arma, utensílio de cozinha, instrumento agrícola... o pedaço de pau torna-se polivalente graças à capacidade humana de virtualizá-lo... a virtualização permite a abstração de uma situação presente para se projetar num futuro” (Tisseron, 2015, p.51).

A ideia de que o funcionamento psíquico do sujeito é virtualizante por natureza, de Tisseron, parece basear-se na noção de realidade psíquica de Freud. Este conceito surgiu a partir da perspectiva anatomopatológica que dominava a psiquiatria do século XIX. Antes, pensava-se a nosologia da doença a partir da existência (ou não) da lesão anatômica relativa a determinados sintomas (Garcia-Roza, 1987). Ou seja, era preciso ver tal lesão e localizá-la para determinar a sua existência. Ao romper com essa perspectiva, Freud passou a trabalhar com a ideia de realidade psíquica: realidade esta que media toda a relação do sujeito com o mundo, cuja fonte primária seria o inconsciente (Figueiredo & Rodrigues Machado, 2000).

Serge Tisseron (2015), inspirado na ideia delineada por Lévy, de que o oposto do virtual é o atual, e não o real, foi um dos primeiros a tratar da virtualidade do aparelho psíquico. Para ele, a virtualização tem, ao mesmo tempo, um lado que empobrece o mundo e suprime a humanidade ao estado de objeto, e um outro de multiplicação, que possibilita o enriquecimento e a criação de novas representações (Tisseron, 2015). O autor frisa que a virtualização é um processo que possibilita múltiplas representações a partir de um único estímulo, no entanto, uma inovação só se concretiza quando há uma atualização que possibilita colher os resultados desse processo. Para ele, quando um objeto já não existe mais, a sua imagem pode manter a ilusão de sua presença e, no caso de quando ele nunca existiu, a ilusão construída através de sua imagem pode ser vinculada a uma realidade alternativa.

Para exemplificar, o autor toma um caso de Winnicott (1896-1971) sobre um paciente que, por ser “virtualmente muito ligado à mãe”, não a suportava e ficava irritado toda vez que a via. Seu objeto de maior estima era a imagem que fazia dela, a mãe “*in absentia*”, objeto este que tinha sua caridade baseada na possibilidade de, a todo tempo, ser confrontado com o objeto real, a mãe na realidade concreta, de carne e osso e imprevisível, portanto, passível de decepção. É mais cômodo associar emoções e sentimentos à

representações mentais do que a objetos concretos. Poder ser que seja insuportável o embate com uma realidade na qual o sujeito está muito ligado com uma “presença” mental que, por si só, produz tanto prazer que não é necessário procurar a sua atualização com ocasiões reais (Tisseron, 2015).

Assim, Tisseron (2015) descreve três tipos de relações que o sujeito pode ter com o objeto real, de carne e osso, e exterior de si (o objeto atual) e o objeto virtual. A **relação com um objeto real** seria uma tensão eterna entre dois pólos (virtual e atual), de forma que o movimento de virtualização (em direção ao pólo virtual) e a atualização (ir em direção ao pólo atual) os junta e, diametralmente, os separa. Isso seria diferente da **relação de objeto virtual**, que é quando a pessoa se confronta constantemente com a atualização da relação com o objeto real. Ela sempre busca, repetidamente, satisfação com o objeto real que, por sua vez, sempre a frustra, mesmo que parcialmente. A oscilação pende para o lado da frustração e o sujeito sofre por não encontrar o objeto atualizado, conforme as suas expectativas.

Outro tipo seria a **relação virtual**, onde a pessoa não estaria aberta para a realidade dos objetos e ela virtualizaria as experiências feitas na realidade, direcionando-as somente ao pólo virtual. Toda relação tem uma tensão entre o pólo atual e o pólo virtual mas, neste caso, a tensão se rompe já que a pessoa para de buscar contato com o atual e prefere reduzir tudo às suas representações, mostrando inclinação a uma fuga da realidade (Tisseron, 2015).

A distância contribui para alimentar a relação de objeto virtual: cada um imagina o outro conforme seu próprio gosto e, quanto mais se investe no pólo virtual da relação, mais difícil fica o investimento no pólo atual (de passar de uma “relação virtual” para uma “relação com o objeto virtual”). Tisseron argumenta que as relações “intermediadas por telas” (p. 58) multiplicam e favorecem a relação virtual em detrimento da relação com o objeto virtual.

De todo modo, esse vai e vem do pólo virtual ao polo concreto e atual (que Tisseron (2015) nomeia de plasticidade psíquica), pode se dar de diversas formas. Preferir o pólo virtual não é necessariamente negativo. Pode ser que sair da atualização constante de uma relação e a consagrar em seu pólo virtual temporariamente, permita, num segundo tempo, uma atualização diferente. Tisseron (2015) usa como exemplo a relação dos adolescentes com seus pais. Ele descreve como, muitas vezes, quando o adolescente deixa de ver seus pais por um tempo, isso pausa, provisoriamente, a atualização da relação com

eles. Isso pode ser uma forma de evoluir a relação dentro do adolescente (no pólo virtual), possibilitando, num segundo tempo, a atualização desta relação de uma outra forma.

Em seguida, Tisseron (2015) trata de explicar como todo encontro envolve uma espécie de antecipação, a relação de um virtual antes de existir uma com o atual. Ele usa, mais uma vez, Winnicott como exemplo, que contava como muitas crianças que iam vê-lo, em seu consultório, diziam que haviam sonhado com ele na noite anterior. Ou seja, haviam sonhado com um “Winnicott virtual”. O pediatra descreveu a importância de depois ter essa expectativa chocada com o “Winnicott real”, e que é essencial fazer coincidir, de alguma forma, o investimento da criança no terapeuta real com a preconcepção que ela teria a respeito dele. Da mesma forma, ao nascer, a criança traz em si um “outro virtual”, que depois será ocupado no real pela mãe, que será “suficientemente boa”, se as expectativas se coincidirem de alguma forma: quanto menos frustrante for essa expectativa, melhor será o investimento posterior da criança no mundo real.

Tisseron (2015) defende que “a clivagem corresponde à cultura das telas exatamente da mesma forma que o recalque correspondia à cultura romanesca e teatral de Freud” (p. 42). Tisseron primeiro diferencia os dois mecanismos, que irei simplificar por motivos de síntese: o recalque expulsaria representações dificilmente aceitáveis, e tem como fundo desejos culpados e proibidos. Enquanto isso, a clivagem seria como enterrar vivo os conteúdos não assimilados. São encapsulados, “como um antivírus coloca os vírus em “quarentena” sem eliminá-los” (p.38). O recalque se manifesta como sintoma, com uma ligação simbólica com o desejo censurado, enquanto recalque se manifesta por formas de simbolização parcial, incompreensíveis para o meio, o que Tisseron chama de “transpiração”. É uma memória emocional que reatualiza o acontecimento, sem historicizá-lo e situá-lo no passado, “a pessoa que utiliza a clivagem para se defender de um trauma corre o risco de se ver regularmente mergulhada nele como se fosse o presente” (p. 39).

Para ele, as tecnologias digitais reforçariam a clivagem e desfavoreceriam o recalque. Tisseron hipotetiza que, foi-se a época em que representações sexuais e agressivas eram blindadas das crianças. Encontramos vários exemplos em que o audiovisual para todas as faixas etárias, hoje, é o mesmo. Essas representações, que numa época poderiam ser expulsas para longe e recalçadas, são constantemente colocadas na frente de todos. Então, para lidar com isso, as representações perigosas são clivadas. Ele utiliza outro exemplo para explicar: em outras formas de arte, de tentativas de representação da realidade, como a pintura, existem três espaços simultâneos, que ele

aproxima do funcionamento dos sonhos, como descritos por Freud (1900). Tem o que a pintura claramente mostra (o conteúdo manifesto), o que é insinuado ou sugerido (o conteúdo latente) e o que fica de fora, que não é mostrado, mas que é importante para a interpretação da cena representada (o espaço diegético). O espectador preencheria o conteúdo latente e o espaço diegético de acordo com a sua história pessoal, o seu inconsciente. Com o surgimento das histórias em quadrinhos e depois as imagens em movimento como a televisão, esse tipo de ingestão dos conteúdos mudou. Um mangá (forma mais popular das histórias de quadrinhos) vai decompor um acontecimento em uma infinidade de imagens montadas paralelamente. Tudo está presente, mas em partes separadas, como um quebra-cabeça, o que reflete a estrutura da clivagem. Tisseron descreve como essa representação da clivagem “reflete o funcionamento psíquico privilegiado da cultura japonesa” (p.41), berço da cultura das telas.

Birman (2012) diz que é através da experiência perceptiva que apreendemos o que podemos conhecer do mundo. Na impossibilidade de apreender a *coisa em si*, captamos o que aparece para nós, os registros de espaço e tempo, que são as dimensões *a priori* de nossa experiência. “É esta a objetividade possível de nossa condição antropológica, delineada que é pela experiência perceptiva” (Birman, 2012, p. 13)

Hoje, momentos que antes nos impunham o tédio e a espera são facilmente preenchidos por experiências de prazer mediadas pelas telas. Em um instante é possível transportar-se para uma realidade alternativa, onde o prazer do inédito está disponível em um estalar de dedos e o desprazer e o vazio são facilmente deixados de lado, visando uma satisfação que, na verdade, é impossível de atingir e perseguindo um autocontrole ilusório (Sibilia, 2022). Não “querer estar” onde você se encontra fisicamente nunca foi tão fácil. Basta abaixar a cabeça e olhar para o smartphone que você rapidamente obtém acesso a um mundo de possibilidades infinitas, onde você pode tudo, ao mesmo tempo, em todo lugar. Se desligar do mundo tornou-se um dado banal, as incansáveis consultas do celular permitem um contínuo estar “aqui e lá” (Le Breton, 2017).

Para pensar nas mudanças psíquicas a partir do surgimento do “virtual digital”, o tecnológico, Tisseron (2015) convida a examinar a evolução das ferramentas tecnológicas construídas pelo ser humano. A manipulação do fogo foi uma das primeiras tentativas da humanidade de domínio do meio externo, da natureza, como forma de prolongar a sobrevivência e continuação da espécie. Desde então, fomos atravessados, numa relação intrínseca, por essa apreensão e aplicação da tecnologia. Do advento da linguagem à escrita, sistemas de organização civilizatório-culturais foram se complexificando e, ao

longo do tempo, modificando as formas de intervenção na realidade, na tentativa de criar um conjunto de manifestações comuns àqueles que permeiam um mesmo espaço geográfico e construir laços entre si (Alcântara, 2025).

No final do século XX, o mundo tal como era entendido estava mudando, “falava-se do fim da história, fim das narrativas lineares, morte do sujeito, mal-estar na psiquiatria, na psicanálise, na modernidade” (Romão-Dias & Nicolaci-da-Costa, 2012, p. 86), ao procurar por respostas, a humanidade complexificou suas tecnologias mais do que nunca, procurando cumprir o objetivo que as máquinas inventadas pelo homem sempre tiveram, prolongar as funções de seu próprio corpo:

Foi assim que as ferramentas estenderam as possibilidades da mão e do braço, depois que a domesticação das forças da água, do vento e das energias fósseis aumentou a eficácia delas. Esse prolongamento paralelamente afetou nossas funções mentais: a memória encontrou na escrita um suporte capaz de auxiliá-la e aumentar seu alcance, enquanto as operações contábeis ficavam a cargo das máquinas de calcular. Com os computadores, em nossos dias, nossas funções de representação, de antecipação e de inovação encontraram um equivalente dentro do mundo concreto. (Tisseron, 2015, p. 11)

Zaidhaft et al. (2024) tomam a afirmação de Deacon (1997) de que foram as próprias ferramentas de pedra — e não apenas as suas consequências — os símbolos centrais na transição do *Australopithecus* para a espécie *Homo*. Em analogia, os autores destacam que foram as barragens que levaram os ancestrais terrestres dos castores a se tornarem animais semiaquáticos. Assim, nossa espécie, à semelhança dos castores, teria sido, desde a origem, uma espécie-ciborgue (Alcântara, 2025).

O tempo passa e, ao longo dele, inúmeras máquinas que respondem às necessidades (e vontades) humanas foram sendo criadas. O avião, o carro e o telefone diminuíram os espaços e poupam tempo; rádios, televisões e videogames tornaram possível enriquecer o tempo e computadores, pendrives e secretárias eletrônicas serviram de substitutos da nossa memória (Alcântara, 2025). Cada inovação tecnológica traz consigo transformações objetivas e subjetivas e seus impactos “reconfiguram a nossa visão da realidade, remodelam a maneira como nós experimentamos, o modo como nos reconhecemos, os valores que cultivamos, as formas de gozar e sofrer” (Bezerra Jr., 2020, pg. 497)

Está claro que as máquinas criadas pela tecnociência entraram nas nossas vidas de forma definitiva. Com uma velocidade inédita, elas permitiram uma reformulação das relações humanas (uns com os outros e com o mundo) e sacudiram as antigas barreiras entre o espaço público e o âmbito privado (Alcântara, 2025; Ferreira Jorge & Sibilia 2022).

Podemos olhar para os dispositivos tecnológicos como causadores, mas também sintoma, das mudanças históricas que compreendem uma série de novas demandas, desejos, pressões e ambições (Ferreira Jorge & Sibilia, 2022).

Como seres exploradores, fomos desenvolvendo técnicas de navegação através dos oceanos, dos céus e do espaço sideral em busca de conquistas de novos planetas. Com todo esse avanço da tecnologia, o ser humano conquistou, ao inventar, um novo espaço: o ambiente digital.

Um ambiente digital de interação não físico-territorial, onde as relações e os lugares de exploração parecem tão ricos e prósperos quanto os anteriores. Nasce a esperança de desfronteirização cultural, da formação de inteligências coletivas. Um universo de possibilidades digitalmente desenvolvidas por e para a técnica humana. Um espaço cibernético construído valendo-se das tecnologias digitais, o ciberespaço. (Alcântara, 2025, p. 15)

É interessante notar como as características do ambiente digital de Alcântara (2025) assemelham-se à descrição do componente virtualizante do nosso psiquismo, feito por Tisseron (2015), baseado nas ideias de Lévy (2011).

Como o sonho que, de acordo com Birman (2012), delineia uma outra ordem possível da experiência humana ao subverter a ordem da percepção, o ciberespaço apresenta também uma outra dimensão de mundo possível para o sujeito. Este fenômeno expandiu-se para além dos campos científicos da informática, telemática e cibernética e tornou-se um elemento cultural: a cibercultura. O avanço deste fenômeno transformou radicalmente a humanidade e, até agora, alavancou de forma drástica metamorfoses políticas, socioeconômicas, culturais, comportamentais e ambientais. As tecnologias digitais nos oferecem uma infinidade de dispositivos que nos ajudam e nos permitem manipular e administrar a memória, o espaço e o tempo (Alcântara, 2025).

Não foi por acaso que as tecnologias digitais se configuraram da forma como as conhecemos hoje. Os aparatos digitais, criados pelo homem, aproximam-se cada vez mais de suas próprias produções psíquicas. Nesse sentido, faz sentido afirmar que a essência das tecnologias digitais, é a virtualização (Tisseron, 2015). Essas tecnologias inauguraram possibilidades inéditas de manipulação das relações com a realidade, tanto virtual quanto material. Para continuar esta reflexão, discutiremos as condições que possibilitaram o surgimento do contexto em que vivemos: a cibercultura.

2.2 A Cibercultura e a sua “algoritmização”

Foi por volta dos anos 1990 que a Internet começou a se consolidar como uma das principais ferramentas de comunicação mundial. A partir da disseminação massiva dos novos dispositivos tecnológicos de uso cotidiano, diversos intelectuais passaram a dedicar os seus estudos ao campo do que chamaram de “cultura cibernética” ou, simplesmente, “cibercultura” (Alcântara, 2025).

No entanto, as raízes desse conceito remontam a pesquisas em matemática e lógica desenvolvidas quase cinquenta anos antes. Nesse período, crescia o interesse pelos processos computacionais, em busca de uma compreensão mais profunda do funcionamento da mente humana, especialmente na resolução de problemas aritméticos e na criação de estratégias em jogos. Um dos nomes mais célebres dessa área é Alan Turing (1912-1954), matemático considerado o “pai da computação” (*Ibid*).

Assim nasceu, em 1947, pouco depois do fim da Segunda Guerra Mundial, uma nova proposta científica, introduzida pelo matemático Norbert Wiener (1894-1964): a cibernética. A ideia era que essa nova forma de pensamento tecnológico resolvesse os problemas sociais e os impasses políticos mais diversos, por meio da “sublimação funcional do ser humano em automatismos maquinísticos” (Rudiger, 2016, apud Alcântara, 2025). Alcântara ressalta como aqui temos, com semelhança assustadora, uma das tentativas de resolução de uma das fontes de sofrimento descritas por Freud em 1930: a regulação das relações humanas. Essa proposta foi celebrada em várias partes do mundo, garantindo a Wiener não só acesso a pesquisas tecnológicas de vanguarda, como a atenção de vários setores da política e da economia, interessados em utilizar desse pensamento para elaborar formas de controle societal.

Isso tudo fez com que na última metade do século XX, adentrássemos num novo ciclo de desenvolvimento tecnológico baseado na expansão da informática, de processamento de dados e da criação de redes de comunicação computacional o que, mais tarde, viria a ser a “internet”. É nesse contexto que a engenheira e empresária estadunidense, Alice Hilton, funda o Institute of Cybercultural Research, cunhando a expressão: “cibercultura” (*Ibid*):

“... a cibercultura, precisamente falando, seria o resultado da exploração do pensamento cibernético originário e de suas circunstâncias. Surge com o objetivo de criar um sistema artificial capaz de desenvolver funções humanas...”
(Alcântara, 2025, p.43)

A cibercultura inaugurou o momento em que a linha de pensamento científica cibernética passou a fazer parte do cotidiano da pessoa comum devido à transformação dos computadores em equipamentos domésticos e portáteis. No entanto, o domínio tecnológico continuou nas mãos daqueles que controlam a economia. O progresso tecnológico, ao estar sempre integrado a um sistema econômico e político a serviço do poder, não é inofensivo, diz Alcântara (2025). A dominação política e econômica, que antes controlava por meio de forças mais aparentes e vistas pelo sujeito, passaram a atuar por meio de processos inconscientes, “estranhas para o seu sujeito”.

E assim se construiu o princípio geral da nossa sociedade contemporânea, que Manuel Castells (2016), chamou de “sociedade em rede”. A convergência do progresso tecnológico e da expansão do capital no campo da cibernética e da telemática, converteu os dispositivos tecnológicos digitais em bens de consumo de massa (Alcântara, 2025).

Como ocorre com todo novo espaço que, em um primeiro momento, se apresenta como livre para a circulação, o ciberespaço acabou apenas por atualizar a antiga dinâmica feudo-vassálica. Estamos cada vez mais presos em um território digital colonizado pelas grandes empresas de tecnologia. O jornalista e crítico cultural norte-americano Kyle Chayka, em seu livro *Filterworld: Como algoritmos achataram a cultura* (2024, tradução própria), denuncia plataformas digitais como Instagram, TikTok e Spotify que, para ele, passaram a controlar os modos de distribuição cultural na última década. Ao restringirmos, progressivamente, nossas formas de relação com os outros e com o mundo através dos algoritmos (que são frutos de empresas com interesses econômicos próprios) viramos reféns seduzidos pelas promessas de ter os nossos desejos de consumo antecipados ao consumir apenas através de uma personalização de conteúdo e de experiência (Ferreira Jorge & Sibilia (2022). Chayka (2024) observa que, na realidade, o que estamos diante é de um processo de homogeneização da cultura.

Todas as nossas interações, postagens e pesquisas na internet alimentam a *big data*, conjunto de dados coletados e armazenados, que servem de base para o aprendizado das inteligências artificiais, responsáveis por sustentar o funcionamento da rede: os algoritmos (Alcântara, 2025). O “algoritmo” costuma a ser uma forma abreviada de se referir às “recomendações algorítmicas”, grandes volumes de dados de usuários são utilizados para devolver resultados, considerados mais relevantes, de acordo com metas predefinidas. O que Chayka (2024) questiona é: quem determina essas metas, do que é “relevante” e do que não é?

Todas as técnicas de modulação da realidade e do controle das relações são convertidas em dados que são controlados e comercializados pelas empresas de tecnologia. Não por acaso, a expressão destacada por Machado (2018): “dados são o novo petróleo”, tornou-se uma das mais repetidas por CEOs das grandes corporações do setor. Grande parte do que está disponível na *world wide web* (*www*), que é a base do que nos é fornecido para a navegação on-line, provém de cinco multinacionais estadunidenses: Google (*Alphabet Inc*); Apple; Facebook (*Meta*); Amazon e Microsoft. Alcântara (2025) acrescenta ainda a Open IA, criadora do ChatGPT, que teve papel central na disponibilização e no desenvolvimento de inteligências artificiais para usuários comuns. Estas empresas são os principais atores do Vale do Silício e elas representam o poder econômico e, sobretudo, político do neoliberalismo contemporâneo (Alcântara, 2025).

Chayka (2024) descreve como as recomendações algorítmicas moldam a maior parte das nossas experiências:

“Os algoritmos determinam os sites que encontramos nos resultados de busca do Google; as publicações que aparecem em nossos feeds do Facebook; as músicas que o Spotify reproduz em fluxos intermináveis; as pessoas que surgem como possíveis combinações em aplicativos de relacionamento; os filmes recomendados na página inicial da Netflix; o feed personalizado de vídeos exibido pelo TikTok; as pastas em que nossos e-mails são automaticamente organizados; e os anúncios que nos seguem por toda a internet.”
(Chayka, 2024, p. 3, tradução própria)

Supõe-se que os algoritmos interpretam as nossas ações anteriores e nos mostram aquilo que “queremos ver”, conteúdos que melhor se adequam aos nossos padrões de comportamento. Chayka (2024) reforça como, atualmente, lidamos constantemente com algoritmos que tentam adivinhar o que estamos pensando, buscando ou desejando antes mesmo que tenhamos consciência disso. Ele aponta e se questiona:

O Spotify preenche sua tela com músicos e álbuns que prevê que eu provavelmente ouvirei — e que, muitas vezes, acabo selecionando apenas por hábito. Ao destravar meu celular, fotos antigas que eu “talvez queira rever” — rotuladas como “memórias”, como se existissem em meu inconsciente — já estão pré-carregadas, assim como sugestões de aplicativos que eu possa querer abrir e amigos com quem eu possa querer conversar. O Instagram me oferece um painel de humor baseado naquilo que seu algoritmo identifica como meus interesses: fotos de comidas vistas de cima, registros de arquitetura, pequenos vídeos em looping de séries aclamadas. O TikTok me apresenta uma avalanche inexplicável de vídeos de pessoas reformando seus banheiros — e eu, inexplicavelmente, continuo assistindo, compelido apesar de mim mesmo. Haveria, afinal, algo mais na minha identidade como consumidor de cultura?

Chayka continua sua análise trazendo o conceito "capitalismo de vigilância", definido pela acadêmica Shoshana Zuboff. Este conceito tentaria explicar como as empresas de tecnologia monetizam a absorção constante de nossos dados pessoais, uma intensificação da economia da atenção. No entanto, apesar de todos os dados, os feeds algorítmicos muitas vezes nos entendem mal, conectando-nos às pessoas erradas ou recomendando os tipos errados de conteúdo, encorajando hábitos que, se tivermos a autonomia para pensar sobre, não iríamos querer. A rede de algoritmos toma tantas decisões por nós, e ainda assim temos poucas maneiras de respondê-la ou mudar seu funcionamento. Esse desequilíbrio induz um estado de passividade: consumimos o que o feed nos recomenda sem nos envolvermos profundamente com o material (Chayka, 2024).

Isso tudo fez com que também adaptássemos a maneira como nos apresentamos online. Escrevemos *tuites*, postamos no Facebook e tiramos fotos no Instagram em formatos que sabemos que chamarão a atenção e atrairão as curtidas ou os cliques, o que gera receita para as empresas de tecnologia (Chayka, 2024).

É importante destacar que a presença tão intrínseca dos dispositivos eletrônicos portáteis e, sobretudo, dos algoritmos, em nosso modo de estar no mundo é algo recente. A pandemia de Covid-19, em 2020, impôs, em escala global, medidas sanitárias de distanciamento social que nos conduziram a uma hiperimersão digital que, para muitos, foi involuntária (Alcântara, 2025). Benilton Bezerra Jr., em *Tecnologias digitais, subjetividade e psicopatologia: possíveis impactos da pandemia (2020)*, escrito cinco meses após o início da crise sanitária, compara esse acontecimento histórico à Primeira Guerra Mundial, que redesenhou a distribuição das forças geopolíticas no mundo. Segundo o autor, embora o século XXI estivesse em gestação desde os anos 1990, ele parece ter começado efetivamente com a pandemia, que inaugurou um novo horizonte antropológico, um campo de possibilidades e de problemas para a humanidade. Os impactos da revolução tecnológica digital, intensamente acelerada pela resposta global à pandemia, foi o fator mais decisivo desse processo. Ele diz que nenhuma inovação tecnológica se compara aos efeitos da revolução provocada pela articulação crescente entre internet, inteligência artificial e Big Data. Os dispositivos digitais tornaram-se verdadeiras extensões de nossa vida mental (Bezerra Jr., 2020).

Retomemos a questão do mal-estar. Ferreira Jorge & Sibilia (2022) afirmam que os mal-estares contemporâneos devem ser compreendidos como sintomas e efeitos das

transformações históricas anteriores. Esses sintomas se manifestam sob a forma de angústias peculiares, intensificados no contexto paradoxal de uma sociedade voltada, ao menos em aparência, para o bem-estar. Como já discutido, a conexão constante possibilitada pelas tecnologias digitais portáteis, embora extremamente sedutora, tornou-se também extenuante. A ausência de limites em seus usos, que se estendem a todo momento e em qualquer lugar, figura entre as principais causas desse esgotamento. As redes desconhecem todo e qualquer limite e, assim, Ferreira Jorge & Sibilia (2022) notam que, não é surpreendente que muitos dos mal-estares atuais se refiram a uma crescente incapacidade de lidar com essa falta de limites que tanto caracteriza os modos de vida que encontramos hoje:

“Se queremos tudo é porque supostamente podemos e merecemos tudo; e, portanto, deveríamos tudo querer e poder. Assim, em vez de termos que aprender a lidar com limites sólidos demais, como ocorria com a principal fonte do mal-estar – recalcada – dos sujeitos disciplinados e enjaulados da era moderna, agora a problemática mudou. Já não sofremos mais prioritariamente por estarmos governados pelo dever e, em decorrência disso, faz-se necessário soterrar o querer, colocando esse conflito no centro do drama humano. O mal-estar contemporâneo parece diretamente ligado a essa dificuldade que implica se autogovernar numa cultura que preza pelo prazer ilimitado. Nesse sentido, o fenômeno crescentemente tematizado como “vício da conexão” parece ilustrar esse paradoxo.”
(Ferreira Jorge & Sibilia, 2022, p.26)

Chegamos, assim, ao último capítulo. Partimos da constatação de que o regime de conectividade constante e de hiperimersão digital, que marca o presente, alterou profundamente o horizonte no qual a cibercultura foi inicialmente concebida e pensada em suas promessas. Hoje, esse mesmo cenário se desdobra em novas formas de relação com o mal-estar contemporâneo. Diante disso, torna-se pertinente perguntar: como habitamos, afinal, o digital em nosso tempo? Para avançar nessa reflexão, recorreremos ao conceito de *shifting* — prática de criação de “mundos paralelos”, que se difundiu entre os adolescentes contemporâneos, nascidos inteiramente imersos no universo digital.

3. As possibilidades da cibercultura

3.1 O *Shifting* e a criação de novas realidades

“Você já sentiu que não pertence? Talvez sinta que falta algo, talvez uma realidade alternativa, desligada do nosso presente mundano – de empregos chatos das nove às cinco, trajetos ao trabalho, aluguel. Você continua seu dia normalmente. Toma seu café da manhã e se envolve em conversas mundanas com seus colegas de trabalho, imaginando um universo distante onde você é o personagem principal do seu próprio destino. Então, você ouve algumas mensagens subliminares nos fones de ouvido e conta até 100. De repente, o mundo ao seu redor começa a parecer diferente – a se sentir diferente. Algo está errado. Uma sensação de formigamento toma conta do seu corpo, e há uma sensação de que a realidade está falhando.”
(Yalcinkaya, 2024)

Assim começa uma matéria publicada, em 2024, na revista digital de cultura jovem, *Dazed*. A autora se referia ao *reality shifting* (RS) ou, simplesmente, *shifting*, fenômeno popularizado em plataformas como o TikTok, no qual os praticantes afirmam ser possível transportar-se a uma realidade paralela (BBC, 2025).

Como mencionado anteriormente, em 2020, grande parte do mundo experimentou uma hiperimersão digital (Alcântara, 2025). Para muitos, as medidas sanitárias impostas pela pandemia restringiram as possibilidades do cotidiano a um repertório extremamente limitado e, muitas vezes, repetitivo. Nesse contexto, a internet funcionou como um portal para vivências alternativas, que ultrapassavam as fronteiras da realidade material (Yalcinkaya, 2024).

A partir desse período, dezenas de milhões de postagens com a tag #realityshifting começaram a surgir em vídeos e fóruns de discussão online. Usuários trocavam experiências, instruções e truques variados para se “transportar” a outras dimensões (BBC, 2025). Segundo Somer et al. (2021), as menções ao reality shifting cresceram exponencialmente em plataformas como Amino, Reddit, TikTok, YouTube e Wattpad. Uma comunidade no Reddit chamada DimensionJumping reúne cerca de 42.200 membros (Reddit, r/dimensionjumping, n.d.). No TikTok, a popularidade dessa prática pode ser observada pelo monitoramento das hashtags: em 2021, #realityshifting acumulava mais de 706 milhões de visualizações (TikTok, #realityshifting, n.d.-a, apud Somer et al., 2021), enquanto #shiftingrealities ultrapassava 1,8 bilhão (TikTok, #shiftingrealities, n.d.-b, apud Somer et al., 2021).

A popularidade da prática nos diversos ambientes *online* despertou o interesse de diversos veículos de imprensa, como a Folha de S. Paulo e a BBC, que publicaram

matérias sobre o fenômeno em 2024 e 2025, respectivamente. Nessas reportagens, praticantes e entusiastas descrevem o *shifting* como uma experiência de transcendência dos limites do mundo físico, na qual é possível visitar universos alternativos, em sua maioria, fictícios. Supostamente, utilizam técnicas específicas de meditação para facilitar suas “jornadas quânticas” (Somer et al., 2021). É importante traçar uma diferença entre praticantes e interessados: embora milhões de pessoas ao redor do mundo assistam, criem e compartilhem conteúdos sobre essa forma de mudança de realidade, poucas afirmam realmente ter conseguido vivenciá-la (BBC, 2025).

Um dos destinos mais populares entre os praticantes de *shifting* é *Hogwarts*, a escola de bruxaria do universo de *Harry Potter*, mundo fictício criado pela autora britânica J.K Rowling, onde bruxos e criaturas mágicas coexistem secretamente com os humanos comuns (Cottecco, 2024). Para chegar na chamada realidade desejada, ou *desired reality* (DR), na terminologia dos *shifters*, são descritas diversas técnicas. Uma das mais recorrentes, segundo reportagens sobre o tema, consiste na escuta dos chamados “subliminais”, áudios compostos por mensagens e afirmações subliminares misturadas a músicas (Cottecco, 2024, BBC, 2025).

Antes de tentar atingir a DR, os praticantes costumam dedicar longos períodos à elaboração de roteiros detalhados, nos quais especificam o que esperam dessa outra realidade. Esses roteiros incluem desde os acontecimentos que desejam vivenciar até a forma como se relacionarão com outras pessoas, além de características físicas (como cor do cabelo ou vestimentas em determinado momento), aspectos mentais e emocionais. Em tese, a precisão e o nível de detalhamento dessas descrições seriam fatores que contribuíram para o êxito da experiência (Ibid).

Em 2024, o podcast jornalístico Rádio Escafandro dedicou um episódio à prática do *shifting*. Ao adentrar o universo dos *shifters*, os produtores observaram que, mesmo entre aqueles que afirmam não conseguir efetivamente realizar a transição para outra realidade, há um profundo envolvimento com a elaboração desses roteiros. Muitos renegam os seus afazeres e realidade material para passar dias inteiros trocando experiências com outros membros da comunidade, construindo minuciosamente suas realidades desejadas, onde tudo aquilo que almejam é possível.

A prática começou a despertar o interesse da comunidade científica. Um dos poucos estudos publicados sobre o tema é o artigo “*Reality shifting: psychological features of an emergent online daydreaming culture*” (2021), que conta com a participação do psicólogo brasileiro Ramiro Figueiredo Catelan. Segundo a hipótese dos autores, o *shifting*

pode ser compreendido como um processo de indução por sugestão hipnótica, semelhante ao sonho lúcido, no qual o indivíduo vivencia experiências de grande intensidade e vividez. O estudo compara ainda a fenomenologia do shifting a outros fenômenos, como a hipnose e o devaneio “imersivo e desadaptativo” (Somer et. al., 2021).

Podemos tomar as contribuições de Tisseron (2015) sobre a “fantasia”, o “devaneio”, o “sonho” e o “imaginar” para aprofundar a análise do *shifting*. Ao discorrer sobre o que seria a definição de “fantasia”, o autor traz as contribuições da psicanalista francesa Maria Torok (1959). A fantasia, para ela, seria como uma “tentativa de dar uma representação a uma afetividade, mesmo que essa aliança não associe o afeto à representação correta que permitiria simbolizar o acontecimento que está em sua origem” (Tisseron, 2015, p.21). O conteúdo da fantasia pode extrapolar a possibilidade de reconhecimento do que surge por parte do sujeito. A afetividade que, até então, estava sendo mantida longe da consciência pode ser tão brutal, que o que é representado pela fantasia pode parecer estranho.

Isso se diferenciaria da noção de devaneio proposta por Winnicott, também mencionada pelo autor. O devaneio seria uma forma de fuga, seja de uma realidade presente, seja de uma lembrança dolorosa do passado. Nesse estado, tudo se torna fácil, e o sujeito pode realizar no pensamento aquilo que há de mais extraordinário, sem qualquer relação com a vida concreta. Trata-se de uma experiência que não pertence nem ao domínio do real, nem ao do imaginário. Algumas pessoas, no entanto, acabam recorrendo constantemente a esse mundo interior fantástico, tornando-se menos disponíveis para a vida cotidiana (Tisseron, 2015).

Em certos casos, essa preferência pelo mundo interno pode se intensificar a ponto de assumir a forma de um vício, suprimindo o compromisso do sujeito com a realidade externa. Nesses momentos, ele se coloca em posição de passividade diante das imagens que invadem seu psiquismo, podendo sentir raiva, angústia ou vergonha daquilo que surge. Afinal, “as imagens que o invadem não correspondem a sentimentos nem sensações procuradas conscientemente” (*Ibid*, p. 23).

Ao contrário dos devaneios, Tisseron (2015) descreve os sonhos e os sonhos acordados como construções mentais nas quais o sujeito participa ativamente. Neles, se elaboram cenários que envolvem pessoas de seu círculo e situações em que o desejo exerce papel central como força de motivação. As representações, portanto, são organizadas de modo a satisfazer esse desejo.

O autor também propõe uma definição para o ato de imaginar, entendido como a antecipação voluntária de situações da vida real com o objetivo de projetar e elaborar possíveis desfechos. As diferenças entre devaneiar — ou fantasiar, termos que Tisseron utiliza de forma equivalente — e sonhar são bastante nítidas, embora se tornem menos claras quando comparadas às distinções entre sonhar e imaginar.

Enquanto o fantasiar, no sentido de devaneio, constitui uma defesa contra a vida e a criação de um refúgio separado do mundo, o sonhar se associa à transformação da realidade, uma vez que a vida real comparece no sonho, ainda que de forma disfarçada. Para Tisseron, o sonho é “uma atividade poética que gira em torno de projetos reais e que comporta um programa de ação em que estamos com outros” (p. 29). Assim, é justamente a postura do sujeito diante dessas construções mentais que diferencia o devaneio, o sonho e a imaginação.

Tisseron (2015) estabelece um paralelo entre as características do videogame e as do devaneio. Essa comparação indica que, muito antes da invenção do virtual mediado pelas telas, já existia no ser humano a possibilidade de uma relação patológica com o virtual de natureza mental, algo que contribui para compreender nossa relação atual com as tecnologias digitais. Como o devaneio, o *videogame* “absorve energia sem participar do envolvimento com o mundo, nem com a vida psíquica do sujeito; ele faz perder o sentido do tempo; ele é sustentado por um desejo de onipotência infantil; ele excita ao mesmo tempo em que coloca o corpo num estado de imobilidade motora quase completa” (Tisseron, 2015, p.32).

Ao utilizar um computador, há um paradoxo provocado no estado de consciência, que Tisseron (2015) compara a hipnose. É comum sentir a impressão de se estar, ao mesmo tempo, aqui e em outro lugar, sentir-se dentro do que está fazendo, mas também manter uma consciência de que não se está realmente no corpo (Tisseron, 2015).

Se as telas que utilizamos no dia a dia oferecem uma fuga imediata de qualquer situação de tédio ou desconforto, torna-se compreensível a popularidade de uma prática em que as pessoas buscam escapar da realidade em que vivem para alcançar uma utopia, que realiza todas as suas fantasias infantis de onipotência. Para fins de análise, podemos olhar para o *shifting* como uma manifestação extrema desse escape que os eletrônicos portáteis proporcionam. Como no *shifting*, o autocontrole que as tecnologias digitais oferecem é ilusório (Ferreira Jorge & Sibilia, 2022)

Assim, o crescimento desse fenômeno nos remete à reflexão inicial: de que forma os sujeitos têm lidado com o mal-estar contemporâneo e como o digital tem contribuído

para sustentar a ilusão de um possível escape da realidade? Para continuar esta reflexão, na próxima secção, iremos analisar diferentes leituras sobre o estado atual da cibercultura.

3.2 O mergulho na virtualidade - fuga ou expansão?

Em 2017, David Le Breton publicou o texto *Adolescência e Comunicação* na coletânea *Juventude e cultura digital: diálogos interdisciplinares*. Mesmo tendo sido escrito três anos antes da pandemia de Covid-19, portanto, anterior à aceleração tecnológica provocada por ela e a todos os efeitos decorrentes desse processo, Le Breton já percebia o sofisticado imbricamento das redes e dos dispositivos móveis com a juventude. Essa relação era tão profunda que já moldava a identidade dos adolescentes e sua maneira de se relacionar com o mundo.

Le Breton (2017) compreende o virtual como uma expansão do espaço psíquico, que permite ao jovem explorar e experimentar outros mundos. No entanto, os efeitos do digital variam conforme o sujeito e sua constituição. Para alguns, as ferramentas da internet possibilitam formas de diferenciação e de elaboração da construção de si. Para outros, que não se sentem bem em suas vidas e buscam alternativas, essas ferramentas podem exercer grande fascínio, funcionando como uma espécie de portal alternativo à vida real e uma proteção diante das ambivalências do mundo.

Assim, o risco surge quando o jovem não consegue encontrar outra forma de existir além daquela mediada pelas representações virtuais. Nessa realidade, prevalece um sentimento de onipotência infantil, e o jovem se embriaga com a ilusão de que o mundo “real” jamais poderá oferecer a mesma satisfação que o virtual proporciona. A forma que ele vive torna-se paradoxal: constantemente conectado o tempo todo, mas isolado de si mesmo e do mundo ao redor. Como observa Le Breton (2017, p. 17), alguns jovens tornam-se “imensamente vulneráveis, vivendo vidas paralelas, distantes das relações com a alteridade e da corporeidade física... desejosos de controlar o ambiente que outrora os fez falhar.” No entanto, existe um outro lado da moeda. Le Breton também descreve como a tecnologia tem a capacidade de ser um espaço potencial à disposição do jovem, mas só se ele tiver certas características como a flexibilidade, a fluidez, a capacidade de recuar e o humor.

Minerbo em, “O Tédio e a Clínica do Vazio” (2017) discorre sobre o tédio existencial e o relaciona ao uso das tecnologias. Ela diz que celulares e redes sociais podem ser usados para disfarçar a sensação de vida vazia e sem sentido. Muitos sujeitos, ao não terem estes dispositivos ao alcance das mãos, sentem um tédio agudo insuportável.

Estas tecnologias são, para ela, ofertas de um holding contínuo, “como próteses que dão uma sustentação psíquica no tempo e no espaço. Quando faltam, a pessoa se sente largada de repente: cai e se esborracha brutalmente no vazio” (Minerbo, 2017, p.54).

Agora, estendendo a análise desses destinos subjetivos do online para um olhar Winnicotiano, podemos dizer que a tecnologia providencia um ambiente acolhedor para experimentações e elaborações. A via online, especialmente para o adolescente, mas de alguma forma, também para todos, pode significar o sentimento de uma vida significativa e valiosa, a partir da manutenção de relacionamentos confiáveis, e ao experienciar o viver criativo. A virtualidade aqui pode ser vista como uma busca por novos objetos de amor e como espaço potencial. Se o sujeito tiver sucesso em adquirir a capacidade para estar só, ele pode provar ativamente o potencial criativo da tecnologia. Assim, quando o virtual é vivido como espaço potencial de confiança, o sujeito experimenta a “solidão compartilhada, aquela relativamente livre da característica que nós chamamos de reclusão” (Winnicott, 1967/2019). Por isso, “é importante valorizar as relações primordiais para a construção de bases relacionais seguras ao longo da vida, possibilitando, na adolescência, uma conexão com a virtualidade pelo seu viés de companhia” (Teixeira, 2024, p. 6).

Alcântara (2025) dedica dois capítulos de sua obra *Segregação Digital – ensaio psicanalítico sobre os efeitos do atual estado da internet no sujeito e no laço social* às diferentes vertentes de análise da cibercultura. Ela classifica os pensadores em dois grupos principais: os “otimistas” — entre os quais estão Pierre Lévy (2010), Manuel Castells (2016), André Lemos (2016) e a primeira fase da obra de Sherry Turkle (2005); e os “pessimistas”, denominados de “pensadores tecnoapocalípticos”. Neste grupo, alguns dos autores destacados são a segunda fase da obra de Turkle (2011) e Amber Case (2015). No capítulo seguinte, Alcântara discute os pensadores que considera “realistas”, como Slavoj Žižek (2013), enquadrando aqui também Byung-Chul Han (2019).

Pierre Lévy define o ciberespaço como “o espaço de comunicação aberto pela interconexão mundial dos computadores e das memórias dos computadores” (Lévy, 2010, p. 94, apud Alcântara, 2025). Enquanto mídias como a televisão, a rádio e o impresso distribuem conteúdo para um público massificado, o ciberespaço permitiria uma comunicação personalizada, operativa e colaborativa, tornando-se o principal canal de difusão cultural e de comunicação, o maior suporte de memória da humanidade no século XXI. Segundo Alcântara (2025), Lévy, ao defender a internet como um espaço de comunicação inovador, inclusivo, dinâmico e transparente, seria um “tecnoutopista liberal humanista às últimas consequências” (p.50).

Manuel Castells (2003), explica Alcântara (2025), segue um caminho semelhante. Ele enfatiza o potencial democrático dessas transformações e sustenta que os processos de comunicação, mesmo sendo moldados por empresas privadas e instituições governamentais, estão se horizontalizando, tornando nós, os usuários, em protagonistas.

Lemos (2016), pensador brasileiro, acredita que o digital abre espaço para a livre expressão da subjetividade e que a tecnologia estaria se tornando libertária, promovendo uma democracia tecnológica ou, como ele denomina, uma “tecnocracia digital”. Alcântara (2025) traz também Dirk Helbing (2015), que defende o controle institucional e autorregulador algorítmico dos bancos de dados informacionais ao dizer que eles promovem mais democracia, liberdade, paz e prosperidade. Helbing (2015) critica os cenários apocalípticos de obras como *Matrix* (1999) e *Black Mirror* (2011), que encorajariam uma “caça às tecnologias”, deixando de lado seu potencial transformador.

Alcântara (2025) traz destaque a obra de Sherry Turkle, socióloga e psicóloga computacional do MIT. Fundadora do *Institute of Technology and Self*, Turkle utiliza como base teórica a psicanálise lacaniana para investigar as relações e identidades formadas a partir da criação da internet, desde a década de 1980. No seu primeiro livro sobre o tema, *The Second Self* (1984/2005), a autora analisa o potencial da internet para expandir as experiências subjetivas da humanidade. Nele, Turkle define o ciberespaço como democrático e livre, capaz de configurar novos mundos de atuação, que seriam reais para cada um dos usuários. Seria possível viver, com igual intensidade, em mundos paralelos: a realidade física e a virtual. Turkle (1984/2005) define a realidade física como o lugar do existir material do sujeito, enquanto a realidade virtual se ligaria à comunicação e às interações mediadas pela internet. Para ela, a ausência da exposição física que o ciberespaço possibilita o tornaria um ambiente mais seguro, onde o sujeito pode experimentar aspectos de sua personalidade que, no mundo físico, poderiam causar estranhamento.

Seu segundo livro, *The Second Self* (2005), segue a mesma lógica. Nele, Turkle consolida o ciberespaço como um ambiente propício ao desenvolvimento de um novo eu. A autora sustenta que o virtual favorece a vivência do desejo e das fantasias. Alcântara (2025) observa que essa tese parece ser inspirada em *Second Life*, jogo eletrônico de imersão multiusuário lançado em 2003. A Linden Lab, empresa criadora do jogo, desenvolveu posteriormente *Sansar*, considerado o *Second Life* da realidade virtual. Nesta nova versão, usuários podem moldar e criar, em detalhe, seus próprios metaversos. Para os responsáveis pela empresa, trata-se do primeiro passo rumo a um sistema de interação

digital sensorial hiperimersivo que, nas próximas décadas, poderá virtualizar no mundo digital os cinco sentidos humanos, proposta central dos pensadores do metaverso (Alcântara, 2025).

No entanto, a chegada do século XXI, como já mencionamos, trouxe, em larga escala, aparelhos celulares e outros aparelhos eletrônicos portáteis, que fez com que Turkle revisse o seu pensamento otimista acerca do ciberespaço. Em nova análise, ela começa a perceber que esta nova realidade é propícia para uma “fantasia de facilitação, sem perda de tempo, de acesso ilimitado, da possibilidade de customização da vida, indo a lugares onde não estamos, em contatos *online* com pessoas a todo instante, com a impressão de que nunca estaremos sós” (Alcântara, 2025, p. 56).

Em *Alone Together: Why we expect more from technology and less from each other* (2011), Turkle denuncia a nova forma que estamos nos acostumando a estar a sós, juntos. Ela destaca que, para ela, a verdade é que nunca estivemos, ao mesmo tempo, tão conectados e tão sozinhos (Alcântara, 2025). *Alone Together* (2012) é o resultado de uma extensa pesquisa conduzida por Turkle, feita através de entrevistas com estadunidenses de diferentes regiões. Nesta obra, Turkle destaca as novas formas de laço social que surgiram a partir da emergência do protagonismo da comunicação textual entre dispositivos eletrônicos. Ela observa como, particularmente adolescentes, evitam fazer telefonemas que, na visão deles, podem ser excessivamente reveladores, dando preferência à troca de mensagens de texto. As pessoas, de acordo com a autora, estariam mais inseguras em relação aos relacionamentos e os aspectos da intimidade estariam deixando-as mais ansiosas.

A pesquisa de Turkle (2012) revela que, hoje, os sujeitos temem, mais do que nunca, as decepções nos relacionamentos com os outros e, por isso, passaram a esperar mais da tecnologia do que das próprias pessoas. A autora enfatiza que estamos cada vez mais conectados à nossa existência pela e para a tecnologia. Isso, por sua vez, provoca o surgimento de um novo tipo de angústia, definido pela psiquiatria como *nomofobia* (*no-mobile-phone-phobia*): o mal-estar que surge quando nos faltam meios de comunicação ou quando estamos longe dos celulares.

Em 2015, Turkle publica *Reclaiming Conversation: The power of talk in the digital age* e radicaliza a sua posição contra o uso descontrolado das tecnologias digitais. O avanço da sua pesquisa mostrou que, independente da idade, os entrevistados revelaram uma preferência por digitar os seus sentimentos e afetos a expressá-los, olhando nos olhos do outro. A obra serve como um aviso da autora sobre os perigos de uma vida hiperimersa

no digital e ela faz um pedido para que abandonemos a mediação tecnológica. Turkle observa como a comunicação via aparatos digitais possibilita a edição e reedição do que é dito, o que promove uma sensação de domínio sobre a linguagem falada, do tempo de resposta e da apreensão da mensagem. Rudiger (2016), referindo-se ao pensamento de Turkle, afirma que o problema do positivismo excessivo em relação à cibercultura está nas formas de vida que a rede cria, quando a ela nos prendemos. O pensamento de Turkle é de que a submissão ao digital acaba atrofiando as nossas capacidades de empatia e autorreflexão. O que pode ser considerado “entediante” e “cansativo” deixa de ser tolerado na medida que o estímulo do *online* está sempre disponível (Alcântara, 2025).

Amber Case, ciberantropóloga estadunidense, segue uma linha parecida. Para ela, “já somos ciborgues” (Alcântara, 2025, p. 59). Case (2015) argumenta que os dispositivos tecnológicos atuais são próteses e extensões dos nossos corpos e mentes e, se continuarmos nesse ritmo, corremos o risco de solidificar uma relação de escravidão, de dependência e submissão total. Nessa mesma direção, Adam Adler (2018), psicólogo australiano, compreende a vida digital como uma forma de vício. A diferença, segundo ele, é que, ao contrário das drogas que, de algum modo, podem ser removidas, a tecnologia é inescapável, já que todos a utilizam. Adler (2018) destaca que dispositivos como os *smartphones* tendem a ocupar cada segundo do nosso tempo livre e acabamos por deixar de lado a experiência do pensamento e do ócio criativo, essenciais para o potencial revolucionário humano (Alcântara, 2025).

Slavoj Žižek (2006) faz um contraponto contra os pensadores que acreditam em um processo no qual a humanidade é refém de uma armadilha tecnológica e que seremos ultimamente controlada pelas grandes corporações ou por inteligências artificiais superiores à nossa. Para ele, esse pensamento apenas solapa o potencial humano da sua capacidade de exercer a verdadeira liberdade e autonomia (Alcântara, 2025).

Sendo assim, as fantasias radicais sobre a tecnologia, pró ou contra, são, como diz Alcântara (2025) sintomas das formas que encaramos os mal-estares contemporâneos e indicam as novas maneiras que levamos a pensar o nosso destino como sujeitos diante da era digital. As discussões intermináveis, ela diz, mostram como estamos em meio a um desmoronamento sistemático e generalizado da razão crítica e das formas sociais que ela deu origem.

Considerações Finais

Em suma, este trabalho procurou refletir sobre as formas como os sujeitos têm lidado com o mal-estar contemporâneo e o papel ambíguo do virtual digital: de proteção e de intensificação do sofrimento. Vimos como, embora os avanços tecnológicos tenham historicamente prometido proteção diante do desamparo, eles nunca conseguiram eliminar o sofrimento e, ao contrário, passaram a participar ativamente de sua produção.

Iniciamos com as análises de Birman (2012), que evidenciaram como as transformações históricas repercutiram na constituição subjetiva atual, marcada pela centralidade da imagem, pela lógica do espetáculo e pela vivência imediatista do tempo. Ferreira Jorge & Sibilia (2022) complementam ao reforçar como a crítica freudiana ao projeto moderno permanece atual ao revelar que o ideal civilizatório, sustentado pelos avanços técnicos e pela promessa de felicidade, acabou intensificando o próprio mal-estar que buscava mitigar. Assim, as expressões subjetivas que emergiram na cibercultura não representam uma ruptura radical, mas a continuação, em novos formatos, das tensões já presentes na modernidade. Em seguida, descrevemos a passagem da “era disciplinar” de Foucault (1975) para a sociedade de desempenho (2017) de Han, que prioriza, acima de tudo, a produtividade incessante e é sustentada pela ilusão da liberdade e da “livre escolha”.

Ferreira Jorge & Sibilia (2022) apontam, assim, que o mal-estar atual se manifesta em novas formas de angústia que, paradoxalmente, se intensificam justamente em uma sociedade obcecada pelo bem-estar, pelo prazer individual e pela autorrealização. Para lidar com essas insatisfações, recorremos a soluções que aliviam momentaneamente, mas que acabam agravando o problema — e aqui os dispositivos digitais ganham centralidade: eles respondem aos intensos desejos de espetacularização, visibilidade e repercussão, sendo ao mesmo tempo sedutores e extenuantes.

Tisseron (2015) apareceu em seguida ao discorrermos sobre os diferentes significados de virtualidade. Marcamos a diferença da virtualidade psíquica e introduzimos o virtual digital, que aparece nas tecnologias desenvolvidas pela humanidade na tentativa de expandir nossas capacidades psíquicas e corporais. Estas inovações trouxeram consigo transformações objetivas e subjetivas que reconfiguraram por completo o modo de experiência do mundo. O seu desenvolvimento nos levou à invenção do ambiente digital, da internet, que revolucionou, por completo, as experiências de percepção da realidade.

A cibercultura entra aqui como um espaço que, de primeira, parecia de livre circulação mas que logo foi tomada pelos algoritmos, renovando as técnicas de controle

uma vez apresentados por Foucault em *Vigiar e Punir* (1975), já que estamos cada vez mais presos em um território digital colonizado pelas grandes empresas de tecnologia. As recomendações algorítmicas moldam a maior parte das nossas experiências e, como criticado por Chayka (2024) nos colocam em uma posição de passividade em relação ao nosso consumo cultural.

Em seguida, introduzimos o *shifting*, que entra em jogo numa sociedade em que as telas que usamos diariamente funcionam como um refúgio imediato diante do tédio ou do desconforto, do mal-estar. O *shifting* pode ser visto como uma versão radical da fuga possibilitada pelos dispositivos portáteis, ao oferecer a fantasia de acesso a um mundo idealizado que satisfaz desejos de onipotência. Contudo, assim como nas demais experiências mediadas pelo digital, o sentimento de controle proporcionado por essas tecnologias é, em grande parte, ilusório (Ferreira Jorge & Sibilia, 2022).

Por fim, dialogamos com diferentes autores que analisam o uso do virtual de diferentes formas. Há aqueles que enxergam o digital como uma expansão do espaço potencial para alguns e um refúgio contra o desprazer para outros. Outros autores acreditam que o ciberespaço amplia a comunicação, favorece a colaboração, democratiza a expressão subjetiva e pode até criar novos modos de existência. No entanto, a partir da popularização dos dispositivos portáteis, autores como Sherry Turkle revisam seu posicionamento e passam a denunciar os efeitos da hiperconexão: vínculos mais frágeis, sensação de solidão crescente, e ansiedade relacional.

Assim, podemos ver como a discussão aqui apresentada revela a complexidade de analisar um campo em constante movimento. Mais do que conclusões fechadas, deixamos como horizonte a necessidade de seguir investigando, escutando e reinventando os modos de olhar para o nosso uso da tecnologia, e reforçamos a necessidade de constantemente pensar no que isso nos comunica sobre a nossa resposta diante do sofrimento e do mal-estar.

Referências Bibliográficas:

ALCÂNTARA, S. **Segregação digital: ensaio psicanalítico sobre os efeitos do atual estado na internet no sujeito e no laço social**. [S.l.]: Editora Appris, 2025.

BBC NEWS BRASIL. **“Reality shifting”: o que é o fenômeno viral de “mudança de realidade” com poder da mente**. 9 mar. 2025. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/c62z93d372jo>.

BEZERRA JR., Benilton. **Tecnologias digitais, subjetividade e psicopatologia: possíveis impactos da pandemia**. 1 set. 2020.

BIRMAN, J. **O sujeito na contemporaneidade**. [S.l.]: Civilização Brasileira, 2012.

CASTELLS, M. **A sociedade em rede**. 19. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2016.

CHAYKA, K. **Filterworld**. [S.l.]: Doubleday, 2024.

CHIAVERINI, T. **O shifting e a fuga para Hogwarts**. Rádio Escafandro, 29 maio 2024. Disponível em: <https://radioescafandro.com/2024/05/28/115-o-shifting-e-a-fuga-para-hogwarts/>.

COTTECCO, A. C. **Jovens fazem shifting para fugir da realidade e visitar universos da cultura pop**. Folha de São Paulo, 23 jul. 2024. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/folhateen/2024/07/jovens-fazem-shifting-para-fugir-da-realidade-e-visitar-universos-da-cultura-pop.shtml>.

FIGUEIREDO, A. C.; MACHADO, O. M. R. **O diagnóstico em psicanálise: do fenômeno à estrutura**. *Ágora*, v. 3, p. 65–86, 2000.

FREUD, S. **Obras Completas / 15, Psicologia das massas e análise do Eu e outros textos: (1920-1923)**. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia Das Letras, 2011.

FREUD, S. **O Mal-Estar na Civilização, Novas Conferências Introdutórias à Psicanálise e Outros Textos (1930-1936)**. Tradução de Paulo César Lima de Souza. [S.l.: s.n.], p. 13–123.

GALVÃO, C. L. **Os sentidos do termo virtual em Pierre Lévy**. *LOGEION: Filosofia da Informação*, v. 3, n. 1, p. 108–120, 2016.

GARCIA-ROZA, L. A. **Freud e o inconsciente**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2005.

GUERRA, V. **Formas de (des)subjetivação infantil em tempos de aceleração: os transtornos de subjetivação arcaica**. Revista de Psicanálise da SPPA, v. 23, n. 1, p. 137–158, 2016. Disponível em: <https://revista.sppa.org.br/RPdaSPPA/article/view/231>.

HAN, B.-C. **A sociedade do cansaço**. [S.l.]: Vozes, 2017.

JORGE, M. F.; SIBILIA, P. **O mal-estar da conexão espasmódica: da obediência à dependência?** Comunicação & Sociedade, v. 44, n. 3, p. 5–35, 2024. DOI: 10.15603/2176-0985/cs.v44n3p5-35.

LE BRETON, D. **Adolescência e comunicação**. In: LIMA, N. L.; STENGEL, M.; NOBRE, M. R.; DIAS, V. C. (orgs.). Juventude e cultura digital: diálogos interdisciplinares. Belo Horizonte: Artesã, 2017.

LE MOS, A. **Cibercultura**. [S.l.]: Sulina, 2023.

LEVY, P.; IRINEU, C. **As tecnologias da inteligência: o futuro do pensamento na era da informática**. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora 34, 2011.

LÉVY, P. **O que é o virtual?** 2. ed. Tradução de Paulo Neves. São Paulo: Editora 34, 2011.

MACHADO, D. F. **A modulação de comportamento nas plataformas de mídias sociais**. In: Sociedade de controle: manipulação e modulação nas redes digitais. [S.l.]: Hedra, 2019. p. 47–67.

MINERBO, M. **O tédio e a clínica do vazio**. Revista Brasileira de Psicanálise, v. 51, n. 3, p. 53–63, set. 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0486-641X2017000300004&lng=pt&nrm=iso.

OTERO, C.; FUKS, B. B. **A internet e a reinvenção de si**. Polêm!ca, v. 11, n. 2, p. 193–211, abr. 2012.

ROMAO-DIAS, D.; NICOLACI-DA-COSTA, A. M. **O brincar e a realidade virtual**. Cadernos de Psicanálise, v. 34, n. 26, p. 85–101, jun. 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-62952012000100007&lng=pt&nrm=iso.

SOMER, E. et al. **Reality shifting: psychological features of an emergent online daydreaming culture**. Current Psychology, v. 42, 30 out. 2021.

SURREAUX, H. A. **Virtualidade e psicanálise: novas sendas para o encontro humano?** J. psicanal., v. 55, n. 102, p. 61–74, jun. 2022. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-58352022000100005&lng=pt&nrm=iso

TEIXEIRA, L. D. **Os impasses da solidão adolescente e seus destinos no contexto virtual contemporâneo.** Tempo Psicanalítico, v. 56, n. 1, p. 257–279, 2024.

TISSERON, S. **Sonhar, fantasiar, virtualizar: do virtual psíquico ao virtual digital.** Tradução de Lucia Pereira de Souza. São Paulo: Edições Loyola, 2015.

TURKLE, S. **The second self: computers and human spirit.** New York: Simon & Schuster, 1984.

TURKLE, S.; SCHUSTER, S. **Life on the screen: identity in the age of the Internet.** New York: Simon & Schuster Paperbacks, 1997.

TURKLE, S. **Alone together: why we expect more from technology and less from each other.** New York: Basic Books, 2012.

TURKLE, S. **Reclaiming conversation: the power of talk in a digital age.** New York: Penguin Books, 2015.

WINNICOTT, D. W. **A criatividade e suas origens.** In: WINNICOTT, D. W. O brincar & a realidade. São Paulo: Ubu, 2019. p. 228–238. (Obra original publicada em 1975).

YALCINKAYA, G. **Reality shifting: why zoomers are choosing to tap out of material reality.** Dazed, 1 jul. 2024.

ZAIDHAFT, E.; REIS, R.; WINOGRAD, M. **A inteligência artificial pode substituir o psicanalista? A crítica de Terrence Deacon à teoria computacional sobre a mente.** Revista Brasileira de Psicanálise, v. 58, n. 4, p. 119–133, 2024. DOI: 10.69904/0486-641X.v58n4.08.