



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

FELIPE ALEXANDRE MARQUES GAMA DE BARROS

O SENTIMENTO DE VAZIO EXISTENCIAL NA SOCIEDADE DOS EXCESSOS

**CAMPINA GRANDE
2021**

FELIPE ALEXANDRE MARQUES GAMA DE BARROS

O SENTIMENTO DE VAZIO EXISTENCIAL NA SOCIEDADE DOS EXCESSOS

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Graduando em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. José Andrade Costa Filho

Coorientadora : Prof. Ms. Raisa Fernandes Mariz Simões

**CAMPINA GRANDE
2021**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

B277s Barros, Felipe Alexandre Marques Gama de.

O sentimento de vazio existencial na sociedade dos excessos [manuscrito] / Felipe Alexandre Marques Gama de Barros. - 2021.

29 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Prof. Dr. José Andrade Costa Filho , Departamento de Psicologia - CCBS."

1. Logoterapia. 2. Sentido. 3. Vazio existencial. 4. Sociedade dos excessos. I. Título

21. ed. CDD 616.891 6

FELIPE ALEXANDRE MARQUES GAMA DE BARROS

O SENTIMENTO DE VAZIO EXISTENCIAL NA SOCIEDADE DOS EXCESSOS

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Graduando em Psicologia.

Aprovado em: 29 / 06 / 2021.

BANCA EXAMINADORA

José Andrade Costa Filho

Prof. Dr. José Andrade Costa Filho (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Raisa Fernandes Mariz Simões

Prof. Me. Raisa Fernandes Mariz Simões
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Lorena Bandeira Melo de Sá

Prof. Me. Lorena Bandeira da Silva
Membro Externo

Dedico este trabalho à minha família imediata, que me suportou e apoiou do começo ao fim deste curso.

“Estimulação constante me adormece, mas eu não gostaria de qualquer outro modo/ Não é o suficiente, eu preciso de mais/ Nada parece satisfazer/ Eu não quero, mas preciso/ Para respirar, para sentir, para me sentir vivo.”

TOOL – “Stinkfist”

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	VAZIO EXISTENCIAL, SOCIEDADE MODERNA E LOGOTERAPIA ...	9
2.1	Sobre o Vazio Existencial	9
2.2	A Sociedade do Excessos	11
3	METODOLOGIA	13
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	13
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
	REFERÊNCIAS	26

O SENTIMENTO DE VAZIO EXISTENCIAL NA SOCIEDADE DOS EXCESSOS

Felipe Alexandre Marques Gama de Barros

RESUMO

Este artigo surgiu da necessidade e da curiosidade a respeito do modo como a sensação de vazio existencial interage com os aspectos da vida moderna e persiste dentro da era contemporânea, apesar dos avanços tecnológicos que serviriam para facilitar e prolongar vidas. O conceito de vazio ou vácuo existencial será trabalhado dentro da abordagem da Logoterapia idealizada pelo neuropsiquiatra Viktor Emil Frankl, segundo a qual o homem teria como força motivadora a busca de sentido, diferenciando-o de demais teorias ligadas à vontade de prazer ou de poder. Como método, realizou-se a revisão bibliográfica de artigos e de fragmentos de escritos com temas incluindo a Logoterapia e questões sociopsicológicas, além de observações próprias sobre o comportamento humanos dentro e fora da Internet. Percebe-se que a dimensão noética (e espiritual, no sentido secular) seria algo que elevaria o homem de sua condição de animal irracional, levando a sair de si e do imediatismo biológico (mas sem negar este), sendo algo que, o homem, quando impossibilitado ou dificultado de exercer sua noética, seria reduzido a um ciclo de auto indulgência, embora que a vontade de sentido nunca iria completamente embora. A percepção disto, junto à dificuldade ou indisposição de quebrar o ciclo, causaria a sensação de vazio existencial. Apesar disso, não seria impossível realizar sentido de ou na vida, especialmente com a gama de recursos modernos para fazê-lo, seja através da conectividade (positiva) com outros ou da oportunidade de vivenciar momentos históricos gravados ou ao vivo. Conclui-se que, embora os avanços tecnológicos sejam virtualmente inevitáveis (salvo o completo isolacionismo social) e abrangem todos os aspectos da vida contemporânea, estes avanços de fato podem ser fonte de angústia, mas também poderiam ser utilizados de forma positiva ou pelo menos alterar a percepção própria quanto a eles. Ao tentar preencher questões existenciais com soluções físicas ou não existenciais, seria experienciado um alívio temporário, possivelmente criando um ciclo vicioso que pode requerer auxílio terapêutico para ser trabalhado. A sensação de vazio existencial persiste apesar de tantas facilidades e tecnologias (ou talvez por conta destas), mas não estaríamos à mercê destas, podendo ser possível se afastar destes excessos modernos ou pelo menos moderando-os, ao fazermos uso do recurso logoterápico da liberdade da vontade ou da responsabilidade pessoal.

Palavras-chave: Logoterapia. Sentido. Vazio Existencial. Modernidade.

ABSTRACT

This article came from the need and the curiosity regarding the way how the feeling of existential emptiness interacts with the aspects of modern life and persists in the contemporary era, despite the technological advancements made to ease and prolong lives. The concept of existential emptiness or vacuum will be elaborated within the approach of the Logotherapy idealized by the neuropsychiatrist Viktor Emil

Frankl, according to whom, man would have the will to meaning as a motivating force, differentiating itself from similar theories dealing with the will to pleasure or power. As a method, the bibliographical revision of articles and text fragments with themes including Logotherapy and sociopsychological issues was used, as were personal observations on human behaviors in and out of the Internet. It was noticed that the noetical (and spiritual, in a secular meaning) dimension would be something that would elevate man from his condition of irrational animal, taking him out of the biological immediatism (but without negating it), being something that, man, when unable or hampered from exercising his noetics, would be reduced to a cycle of self indulgence, although the will to meaning would never completely disappear. This realization, alongside the difficulty or indisposition of breaking the cycle, would cause the feeling of existential emptiness. Despite this, it would not be impossible to accomplish meaning of or in life, especially with the gamut of modern resources to do so, be it through the (positive) connectivity with others or through the opportunity to experience live or recorded historical moments. It is concluded that, despite technological advancements being virtually unavoidable (save for complete social isolationism) and reaching almost aspect of contemporary life, these advancements might be a source of anguish, but they can also be used in a positive way, or at the very least one can change their own perception of them. By attempting to fulfill existential issues with physical or non existential solutions, a temporary relief would be experienced, possibly creating a vicious cycle that might require therapeutic help to be worked on. The feeling of existential emptiness persists despite so many commodities and technologies (or despite them), but we would not be at their mercy, being possible to distance oneself from these modern excesses or at the very least moderating them, by making use of the logotherapeutic resource of the freedom of will or the personal responsibility.

Keywords: Logotherapy. Meaning. Existential Emptiness. Modernity.

1 INTRODUÇÃO

A globalização e o desenvolvimento dos meios de comunicação vêm acelerando o ritmo de troca de informações a um ritmo cada vez mais frenético. Como consequência, a sensação do encurtamento dos dias é prevalente, com frequentes reclamações sobre a falta de tempo para dormir, para o lazer ou para outras atividades auto realizatórias (Virílio, 1999). Nem todos conseguem acompanhar este ritmo, e mesmo os que conseguem o fazem com consequências físicas ou mentais, tal como estresse e somatizações.

Embora obviamente precedendo esses novos métodos de comunicação mas mesmo assim interconectados, as revoluções industriais e os novos meios de produção vem trazendo consigo perceptível redução do valor da vida humana quando considerada a busca por cada vez mais lucro, mesmo que em detrimento das condições de trabalho dos empregados. Isso varia entre condições extremamente insalubres de fábricas, da extrema competitividade que mantém empregados em constante medo de demissão e forçados a se submeterem a demandas irracionais para manterem seus trabalhos, até a instabilidade financeira que impele indivíduos a buscarem determinadas carreiras que garantiriam renda estável, mas que ao mesmo tempo são exaustivas mental e fisicamente, além de, por falta de opção ou de tempo, impedirem que se persigam sonhos e aspirações de vida. Ainda assim, seria hipocrisia desconsiderar as melhorias de vida que os avanços tecnológicos trouxeram. (Marinho et al, 2016)

Antes mesmo das mencionadas revoluções industriais, as mudanças radicais dos modos de pensar trazidas pela Renascença e pelo Iluminismo gradualmente quebraram séculos de tradições religiosas, que, embora não necessariamente boas ou ruins, representavam estabilidade e um compasso de modos de viver. Essa nova liberdade de vida significou a possibilidade de se adotar o racionalismo além da fé, embora que conflitos de ideais nem sempre viram uma interação inteiramente saudável entre ambos (Moraes, 2016).

A erosão desse solo ideológico previamente firme resultou em mais possibilidades de lidar com a vida. Todavia essa liberdade também resultou em pessoas “perdidas” de sentido, por vezes as tornando vulneráveis a serem recrutadas por quaisquer ideais suficientemente apelativos. A crescente cientificidade também auxiliou na remoção empírica do divino sobre dogmas

previamente estabelecidos, o que gerou uma visão cosmológica e existencial pseudo-niilista diante da imensidão do universo, na Terra e fora dela.

Estes fatores, aliados ao persistente estigma negativo sobre o tratamento e acompanhamento psicológico, resultam em uma nova era onde, sem tempo e/ou sem motivação para cuidar da própria saúde mental ou para buscar algo além de si e do imediato, é observado um adoecimento espiritual e emocional, onde o foco na gratificação imediata trazido por inúmeras e crescentes opções de distrações acabam por interferir no exercer e criar de possíveis metas de longo prazo. Isso seria o que Viktor Emil Frankl - neuropsiquiatra austríaco, pai da Logoterapia e sobrevivente do Holocausto - chamou de “neurose de massa” (Frankl, 2005).

Por isto, este trabalho tem o objetivo de analisar a sociedade contemporânea e suas questões existenciais, especialmente a associação entre o vazio existencial e a disseminação em excesso das tecnologias modernas, em especial as mídias sociais e a facilitação de comunicação e seus efeitos na mentalidade humana.

2 VAZIO EXISTENCIAL, SOCIEDADE MODERNA E LOGOTERAPIA

2.1 Sobre o vazio existencial

Frankl definiu oficialmente o termo “vazio existencial” (ou “vácuo existencial”) em 1955, embora o tema já tivesse sido discutido por autores existencialistas anteriores. Em essência, seria uma sensação de falta de propósito na própria vida, de futilidade quanto aos próprios esforços, de desesperança quanto à vida e o futuro. Isso ocorreria através da frustração (pessoal ou imposta) da vontade de sentido descoberta por cada pessoa, e sendo uma alternativa à vontade de prazer idealizada por Freud e à vontade de poder de Alfred Adler (Frankl, 2011).

Para Frankl, as demais vontades funcionariam como um ciclo fechado, voltadas em si com o propósito de eliminar tensões e assim retomar o equilíbrio quando alguma situação externa surgisse. A vontade de sentido, por outro lado, faz uso dessas tensões externas de modo a tirar o humano do mundo das possibilidades (ou exercitar as possibilidades do humano) e pô-lo no lugar onde

poderia estar, o que Frankl chamou de “dever ser”. A vida perguntaria, e caberia ao indivíduo responder. Até quando não existem tensões percebidas, estas seriam criadas artificialmente, demonstrando algo interno que impulsionaria o homem a agir (Frankl, 2005). De fato, a satisfação e o prazer seriam consequências, e não objetivos em si.

Naturalmente, este tipo de sintoma não se aplica a todos os cidadãos e também não é um problema novo, sendo observado e estudado ao longo da História recordada em diversas eras e regiões, tendo como exemplo onipresente o conceito de “Modernidade Líquida” de Bauman (2001), no qual o sociólogo vê as relações interpessoais como mais fluidas e instáveis desde a Revolução Industrial, que teria mudado a consistência das atividades humanas, focando-as na busca pelo prazer fácil, pelo consumo, e pela efemeridade dos relacionamentos. O “ser” foi substituído pelo “ter”. Entretanto, o presente trabalho foca nas distrações da era contemporânea.

Viktor Frankl passou – juntamente a outros judeus europeus de seu tempo – pela situação-limite que foi o regime Nacional Socialista de Adolf Hitler, que, como já deveria ser conhecimento global nesse ponto, tinha como uma de suas diretrizes o extermínio das chamadas “raças inferiores”. Por conta disto, Frankl e muitos outros passaram pela experiência dos campos de concentração, onde eram obrigados a trabalhar com o mínimo de sustento, descanso e condições de vida (Frankl, 1995). Os que não tinham condição de trabalho eram mortos, suas existências desvalorizadas ao ponto onde isto era visto como rotina pelos presos e por seus captores.

Pressionado a um ponto tão tenebroso da existência humana, Frankl se deu conta de que esses acontecimentos não causaram o suicídio em massa de seus colegas prisioneiros – ao contrário, de algum modo isto de sorte despertou algo mais profundo no que se diz respeito à preservação da vida através da tentativa de se prender a algo ou a alguém fora do campo de concentração, sejam estes familiares, amantes, ou até um sonho distante não importa quão alcançável.

Frankl escreveu que a vontade de sobreviver para palestrar sobre o que viu e viveu nesses campos foi algo que o manteve disposto a se levantar todos os dias e a se manter em capacidade de trabalho para não ser direcionado às câmaras de gás como tantos outros (Frankl, 2008). Sua força de vontade para concluir sua obra e para rever sua esposa também foram determinantes para manter sua saúde durante

sua estadia. Referenciando Nietzsche, Frankl (2008) relembra a frase “quem tem por que viver aguenta quase todo como”.

Mesmo antes de tal acontecimento angustiante, um dos trabalhos anteriores de Frankl envolveu o aconselhamento de jovens entre 1928 e 1929 em Viena e em outras cidades da Europa. Este programa foi de tamanha eficácia, que em seu último ano, não ocorreram suicídios de jovens por questões de notas baixas escolares, ou seja, o tratamento mais humanizado de tópicos ligados à resiliência humana teve sua eficácia claramente demonstrada (Frankl, 1995).

E como essas vivências se relacionam à temática do vazio existencial? Antes mesmo do Holocausto, Frankl acreditava que a vida sempre teria um sentido a ser vivido ou encontrado, não importando a circunstância onde o indivíduo esteja - ou se enxerga. Isso é evidenciado pelo título original de seu livro mais conhecido, “Trotzdem Ja Zum Leben Sagen”, traduzido como “sim à vida apesar de tudo”.

Sua experiência nos campos de concentração acabou por reforçar seu ponto de vista, apesar de ou por conta de todas as suas perdas pessoais nestes. A Logoterapia busca afetar indivíduos no que diz respeito às visões pessoais de sentido de vida, também almejando instigar as responsabilidades pessoais destes diante do que podem fazer com o que lhes é dado e como podem agir diante do incontrolável.

2.2 A Sociedade dos Excessos

A ciência, apesar de seu caráter empírico e necessariamente lógico, por vezes ainda se vê afetada por certa influência ideológico-pessoal, dificultando a neutralidade quando ao se tratar de certos assuntos. O escrito apresentado não está isento disto.

O termo “pão e circo” remete à Roma da era clássica e suas políticas públicas de oferecer os referidos termos às multidões como modo de aplacá-las e obter seu favor. Embora sua eficiência vem variando ao longo da história humana, o termo na atualidade pode ser observado na vasta variedade de entretenimento barato e facilmente proliferado, seja na forma de televisão, de esportes, de eletrônicos, ou de ações/objetos menos que lícitos. Os termos “passatempo” e “diversão” sugerem atividades cujo propósito seria o entretenimento para fins de acelerar a percepção

do tempo, com o que se realizaria após isso sendo presumivelmente algo mais produtivo.

Todavia, o que se observa é que o ato da diversão pode passar a ser o único ocupante do tempo livre, ou algo que ocupa mais da vida do que deveria ocorrer. A percepção de desilusão com os atos obrigatórios do dia-a-dia necessários à sobrevivência e a disponibilidade de atividades mais prazerosas e recompensadoras a curto prazo são combinadas. Passando do vício funcional para a dependência contra produtiva, o mau uso da distração pode facilmente passar para uma forma de destruição. Além disso, implica-se um ciclo eterno de trabalho-diversão-trabalho que acaba por alienar ainda mais.

Olhando de outro modo, atividades diversas acabam ocupando parcelas diversas na psique humana, podendo aumentar ou diminuir em prioridades. Ao expandir de modo gradativo, essa atividade também deixa um espaço vazio correspondente quando não se torna possível realizá-la temporária ou permanentemente, enfatizando a necessidade de diversificar as atividades de vida, especialmente focadas em passar o tempo de forma mais temperada, e não ligadas a doses fáceis de dopamina, tal como o experimento de Olds (1956) envolvendo ratos e choques elétricos estimulando suas áreas de recompensa, de modo que nada faziam exceto a autogratisação.

É possível aqui traçar um paralelo entre o contraste da “vontade de sentido” nomeada por Frankl e a “vontade de prazer” de Freud e a “vontade de poder” de Adler (Frankl, 2011). O conceito de noética da abordagem logoterapêutica implica que o ser humano tem como força propulsora a busca de sentido para sua vida, e que esta sempre se encontra presente, apesar de limitações físicas ou abstratas (Ponsaran, 2007). Quando o indivíduo se enxerga incapaz de buscar um sentido ou de alcançar um sonho, este se vê relegado a uma vida aparentemente desprovida de algo maior, se limitando a nutrir suas necessidades mais básicas (assim atendo-se às outras “vontades” descritas acima). A certo ver, o foco hedonista acaba por negar a condição de humano, atendo-o às necessidades animais primitivas (Frankl, 1989a).

A dimensão noética poderia ser descrita como uma calha através da qual flui água, com as impossibilidades individuais sendo análogas a folhas de árvore que impedem o fluxo livre do líquido. Assim, o espírito humano (não necessariamente de um ponto de vista religioso, com a palavra sendo posta no sentido de “essência”)

nunca está desaparecido completamente, embora possa requerer auxílio para encontrar soluções ou alternativas para as questões pessoais, e é aí que entra o trabalho do psicólogo.

3 METODOLOGIA

Este trabalho é uma revisão bibliográfica de obras e artigos ligados à questão do vazio existencial. Serão traçados paralelos entre os escritos do criador da Logoterapia Viktor Emil Frankl (1905-1997) e como os aspectos do dia a dia mudaram em comparação com seu tempo, assim como estes podem ser usados para melhorar a vida humana e suas relações positivas com outros e com si próprio, não servindo exclusivamente como agentes de piora de qualidade de vida. Foram utilizados dez artigos, sendo usados o Pepsic e o Google Acadêmico como repositórios online, além de sites próprios de outras universidades.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A adversidade, assim como todas as outras experiências de vida, pode ser dotada de sentido pessoal, já que poderia servir como mais uma experiência-limite capaz de tensionar a realidade e gerar mudanças. Claro que não seria necessário um acontecimento no nível do Holocausto para que se ponha contra a parede figurativa, com o propósito de gerar uma mudança pessoal drástica - até porque tais crimes costumam passar despercebidos ou ignorados por ficarem reservados a locais mais isolados do planeta, e, por bem ou por mal, longe do olho público midiático.

O necessário seria algum acontecimento que fosse significativo para o sujeito que o vivencia, servindo como fonte e agente pessoal (embora que nem sempre estritamente individual) de tensão, com este termo sendo usado de forma análoga à pressão sanguínea corporal – tanto a hipotensão quanto a hipertensão podem acontecer em momentos específicos, sendo que é virtualmente impossível manter um nível perfeitamente médio, e ambas as medidas vividas de formas crônicas são prejudiciais. Do mesmo modo, uma vida completamente mediana e sem acontecimentos ou eventos marcantes mal poderia ser considerada uma existência

humana, indo contra as buscas por equilíbrio interno das outras “vontades” de Freud e Adler (Pereira, 2007).

De modo geral, em comparação com acontecimentos históricos que marcaram os séculos e décadas anteriores - guerras em grande escala, pestilências/epidemias, fome em grande escala -, nosso presente período apresenta relativa estabilidade sociopolítica, não incluindo conflitos e acontecimentos mais centralizados ou graduais. A última guerra mundial terminou há mais de 70 anos, com outros conflitos ocorrendo por diversas razões, mas sem a escala de uma grande guerra ou com tamanhas consequências emocionais e econômicas. Avanços médicos reduziram a incidência de crises de saúde, como a febre amarela e a cólera (embora que não de forma perfeita, como a presente pandemia demonstra). A evolução tecnológica permite uma produção alimentícia suficiente para suprir toda a humanidade (apesar de o problema ser a distribuição, não a produção). A telecomunicação permite a troca vital de dados de forma instantânea e quase onipresente, quando comparada ao sistema de correio físico e internet discada.

E apesar disso, não estamos em uma era de ouro da humanidade. Questões sociais, econômicas e políticas não deixaram de existir, apenas se tornaram mais veladas. E talvez seja esse o problema - o disfarçar das adversidades tornou-se uma alternativa mais confortável que o confrontar destas. Por outro lado, temos o aumento do uso do humor negro como mecanismo de *coping*, embora que também possa ser mal usado como forma de angariar piedade de terceiros, nada resolvendo e apenas perpetuando o sentimento de desamparo, como uma espécie de disputa de quem tem os maiores problemas ou uma masturbação emocional. É percebido então um crescente sentimento de mal estar, devido à incapacidade de atingir a almejada felicidade apesar de tantos benefícios de vida, apelando-se para métodos ilegais ou prejudiciais para atingir um módico de satisfação (Carvalho, 2017).

Mesmo assim, não quer dizer que a vida não vale a pena ser vivida, muito pelo contrário. Frankl a valorizava acima de tudo. Afinal, enquanto se vive, existe a possibilidade de mudança - para melhor ou para pior -, mas mudança de todo modo. Quando se desiste de viver, morre também toda a chance de mudar.

Valores de vida serviriam como caminhos para encontrar e realizar sentidos de vida, sendo categorizados em vivenciais (momentos, objetos, vivências ou pessoas que, apenas por existirem em ou atravessarem uma vida, modificam-na completamente), criativos (encontrar propósito através de tarefas ou criações,

encontrando propósito e um lugar no mundo através da unicidade e da realização profissional), e de atitude (dignidade pessoal e coragem diante de uma situação sem esperança de fuga ou de mudança, ainda permitindo a mudança pessoal da atitude quanto às situações) (Frankl, 1989b).

Em comparação com a qualidade de vida nos anos de Frankl, nós viemos dispendo de facilidades inimaginadas para os seus contemporâneos: vacinas e tratamentos médicos para doenças que se achavam serem incuráveis, melhorando a qualidade do tratamento ou possibilitando a maior tolerância de questões crônicas. Universalização dos meios de comunicação instantânea, permitindo a troca de dados de vital importância ou conversas com vídeo através do pressionar de um botão. Avanços na produção e conservação de alimentos, reduzindo (pelo menos em teoria) os temores da fome global (Marinho et al, 2016).

Dado o teor desse bloco apresentado, não é de se dizer que estas facilidades são necessariamente ruins, muito pelo contrário. Estas vêm permitindo e perpetuando aspectos da vida antes previamente restritos aos reinos da ciência especulativa. Longevidade maior, comunicação barata e troca quase instantânea de dados têm o potencial de melhorar vidas.

Mas poderíamos exemplificar uma perda trazida pelo avanço tecnológico como um grande grupo de trabalhadores industriais que são demitidos devido à modernização de sua fábrica, tornando seu trabalho obsoleto, levando a consequências típicas do desemprego – tédio, pobreza e vazio existencial. O declínio físico e mental costuma vir em seguida, na forma de abuso químico, violência física, depressão, baixa autoestima, ou criminalidade. Poder-se-ia dizer que o excesso de ganhos traz seu próprio tipo de perdas - a perda da perda, ou a falta da falta.

Em contraste com nossos antepassados, e os antepassados destes, os meios de produção avançaram o suficiente para permitir uma vida sustentável para todos os habitantes do planeta (embora que na prática isso não realmente ocorra, mas não é o momento ou o lugar para esta discussão). Já não é necessário se preocupar em arriscar a vida caçando animais selvagens para alimento, disputar territórios férteis com tribos rivais ou morrer antes dos 30 anos devido a condições insalubres de vida.

Apesar de – ou por conta de – tais avanços, a sensação de vazio ainda permeia o indivíduo. Mas de onde vem tal sentimento? O que fazer a respeito, de um ponto de vista pessoal ou profissional? E no meio do turbilhão contemporâneo

de opções de vida, o que fazer para se firmar e evitar se perder no abismo de desespero e apatia?

Antes de tudo, é importante retomar o que se aprendeu ao longo do curso de Psicologia no que diz respeito ao tratamento psicológico individual: como o nome sugere, esse procedimento depende fortemente do que o cliente/paciente traz para o consultório, com o desenvolvimento da terapia se entrelaçando com as técnicas e aprendizados relevantes por parte do terapeuta. Desse modo, o quesito do sentido na vida possui forte caráter individual, embora que certos aspectos sejam compartilhados no que se diz respeito a valores gerais, como apresentados acima. Assim, apesar de aparentar ser algo egoísta, o sentido “da” vida é de fato único para cada pessoa, sendo influenciado por suas crenças e vivências.

Ironicamente, tendo a grande mídia apresentar em comerciais e afins a mensagem de “pensar diferente” ou “ser diferente” ao consumir determinados produtos, ao mesmo tempo que o mercado de trabalho prega a necessidade de se encaixar em um molde em nome da aceitação e da estabilidade, a *zeitgeist* (espírito da época) contemporânea acaba por consumir indivíduos, massificando-os. De certo modo, o “pensar diferente” acaba por equalizar e encaixar o indivíduo em tribos, disfarçando o conformismo sob uma máscara de não-conformismo.

Com tragédias sendo transmitidas diariamente através de televisão ou de noticiários online, há de se imaginar que o mundo vivencia um crescimento de violências e de violações de direitos humanos. Entretanto, na realidade estes vêm diminuindo, sendo que a impressão contrária disso provém da facilidade da disseminação de tais tragédias. Steven Pinker (2011), em seu livro “Os Anjos Bons da Nossa Natureza” sugere que a violência humana como forma de lidar com problemas vem sido passada de lado em favor de métodos mais amistosos e menos dispendiosos de recursos e de energia, com o viés cognitivo tendendo a focar em surtos mais localizados de violência, como atentados e assassinos em série.

E, por mais que seja considerado um “problema de gente rica”, o demasiado suprir de necessidades básicas não é indício único de qualidade de vida. Por mais básica que seja a pirâmide das necessidades de Maslow (1943), esta faz sentido ao posicionar as necessidades fisiológicas na base, de modo que, cercado de pressão midiática para consumir e consumir, o indivíduo pode cair numa cilada auto alimentante onde este vê no consumo sua razão para viver, o que não seria uma motivação válida na ótica da Logoterapia. Por baixo disso, algo espiritual que impele

o homem para encontrar um sentido ainda moveria as ações do indivíduo, mesmo que de forma subconsciente e requerendo auxílio para ser trabalhada.

Por baixo disso, como fica o indivíduo humano, seus desejos e suas aspirações? Seria possível exercer qualquer possibilidade de realizar o que realmente querem fazer, e de eventualmente atingirem seus sentidos de e na vida, com tanta pressão externa para o contrário?

Para tentar responder estas reflexões, e após as observações quanto ao modo moderno de vida, elaborou-se uma sugestão de tríade de questões que influenciariam este modelo de viver: o excesso de meios tecnológicos, a instabilidade ligada à economia e ao mercado de trabalho, e a sensação generalizada de mal estar. Estes três fatores estariam interligados e não seriam influências exclusivas na vida, e vale notar que a tríade seria uma tentativa pessoal de nomear conceitos, sendo possivelmente algo a ser elaborado posteriormente.

Aspecto 1 da Tríade - Excesso de Tecnologia

Abordemos uma das maiores dificuldades da profissão Psicologia - a dificuldade de convencer o paciente da sua própria responsabilidade pessoal para o curso do tratamento bem-sucedido. Sem auxílio terapêutico, a permissividade e a passividade quanto ao (ab)uso de distrações fornece uma escapatória fácil e tentadora em contrapartida ao mundo real das experiências e vivências humanas, repletas de surpresas boas e ruins.

Alguém que se vê arrebatado pelo vazio existencial é presa fácil das inúmeras distrações oferecidas diariamente. Internet, redes sociais, jogos eletrônicos, narcóticos, são todas alternativas infinitamente mais agradáveis do que se ver forçado a tomar uma decisão difícil e abrangente. Afinal, fazer uso desses meios significa se enxergar como um eu ideal ou superior, mais atraente e popular, por mais que isso seja uma falsa realidade (Souza e Cunha, 2017).

Para essa mentalidade, a alternativa seria se confrontar com o real e com o que isso implica: voltar-se para dentro, confrontando-se com suas qualidades e com seus defeitos. Entretanto, se chega-se ao ponto de depender do mecanismo de fuga para se ter um módico de “felicidade”, isso já seria considerado comportamento patológico.

Isso em especial no exemplo das redes sociais. Abundam fotos e postagens esbanjando perfeição e felicidade de influenciadores e de celebridades de diversos escalões, por vezes debaixo de quilos de maquiagem e de retoques digitais. O indivíduo facilmente encantado por essas criaturas mágicas acaba por assumir que as vidas alheias são de fato, perfeitas, e que a sua própria, repleta de problemas, é o ápice da imperfeição ou um completo fracasso.

Mas não lhes ocorre que tais seres “perfeitos” são de fato, demasiadamente humanos, tão falíveis quanto qualquer outro mortal. As redes sociais trouxeram a tendência de sempre exhibir o que se tem de melhor, mesmo que esse melhor não passe de um simulacro plástico e sem qualquer substância. Por trás das fotos e dos sorrisos habitam humanos de imagens e egos tão frágeis quanto os de qualquer outro mortal sob o sol.

Comparar uma vida normal com o que se vê de “melhor” nessa forma de mídia é, no mínimo, injusto para consigo mesmo. Se dar conta de que não há problema em se aceitar como se é, apesar de suas verrugas figuradas ou literais, é um passo importante para uma boa saúde mental.

A arte japonesa de reparo à base de ouro conhecida como “kintsugi” utiliza esta mentalidade como um modo de chamar atenção à imperfeição, não como algo necessariamente negativo, mas como uma prova de resiliência e de que somente porque algo quebrou, não significa que não seja inútil ou incapaz de se reconstruir. De fato, as fraquezas junto às capacidades pessoais reforçam o caráter de unicidade e insubstituibilidade pessoais, também reforçando o aspecto da responsabilidade. Afinal, uma tarefa ou faceta vital que só pode ser completada por aquele sujeito em particular poderia muito bem servir de impulso à ação.

O jovem, exposto a tantas expectativas em relação à própria identidade e a pressões para tomar decisões importantes e aparentemente irreversíveis quanto ao próprio futuro profissional e pessoal, é especialmente vulnerável a este tipo de influência por parte das mídias sociais, de modo que o risco principal seria o de se ver de forma negativa quando comparados à aparente “perfeição” de seus similares.

De fato, o vício em redes sociais é bastante real. De forma simplificada, a interação social realizada nas redes é uma fonte de validação pessoal através de discussões com indivíduos de mentalidades similares ou contrastantes, as curtidas de postagens servindo como estímulo para verificar seus respectivos aplicativos ou websites de forma frequente ao longo do dia.

Diante da tentação desse mundo perfeito, o indivíduo sem outros dispositivos de *coping* - família, amigos (físicos), atividades ou hobbies tangíveis - se vê gradualmente mais preso pela cilada virtual, embora que com consequências bastante reais.

O processo de vício funciona, de forma um tanto simplificada, do seguinte modo: atividade prazerosa ocorre, cérebro identifica benefícios e libera dopamina (neurotransmissor associado ao senso de recompensa), indivíduo se vê motivado a fazer mais e mais da mencionada atividade em busca da sensação agradável, abuso da atividade reduz efeitos dopaminérgicos (tolerância), surge necessidade cada vez maior da atividade apesar de seus efeitos iniciais reduzidos.

O resultado é que, sem outros modos saudáveis de escape (sentidos paralelos), o indivíduo se enxerga compelido a passar mais e mais tempo realizando a atividade em questão, buscando alternativas similares ou se vendo forçado a enfrentar a realidade de que, de fato, está lidando com um vício muito real. Vale lembrar que, apesar do foco do tema deste trabalho estar no entretenimento eletrônico, outras formas disfuncionais de *coping* abrangem o consumo excessivo de alimentos, bebidas e outros narcóticos.

A consequência contemporânea de tantas fontes de distração provindas de tantos ângulos simultâneos seria o acostumar da mente com um alto nível de estimulação, de modo que a privação desta teria efeito frustrante sobre o indivíduo. Dispensando momentaneamente exemplos acadêmicos, basta observar o que participantes em uma fila ou em uma sala de espera fazem para lidar com o tédio presente, o que se estende para demais pausas em estimulação.

Entretanto, como que característico para a Logoterapia, seria possível extrair algo positivo dessa situação desagradável. Um exemplo seria o aproveitar (preferencialmente de forma guiada) desse momento “vazio” para sair de si e prestar atenção em si próprio (*mindfulness*) e nos outros ao seu redor, para interagir pessoalmente com estes ou para escutá-los e auxiliá-los com seus próprios problemas. Encontrar um bloco do dia para esse ócio produtivo (De Masi, 2000), embora que incomum, caberia na questão da responsabilidade pessoal, pois esse tempo para si seria diferente da preguiça.

Ainda mais, voltando à questão principal do vazio existencial: um buraco (físico, real e tangível) pode ser preenchido de diversas formas. Pode ter uma base instável arenosa, uma mais firme de terra batida, ou uma mais sólida de tijolos e

argamassa. Do mesmo modo, a sensação de vazio pode ser vista como um sintoma, mas também pode ser uma possibilidade ou oportunidade para preencher esse espaço com algo produtivo, ou com as distrações mencionadas.

Também seria possível retomar o gancho da responsabilidade pessoal descrita acima, similar a outras discussões sobre vício: apesar do corpo buscar a satisfação por atividade A ou B, ainda cabe ao indivíduo dar o primeiro passo para iniciar (ou rejeitar) a atividade ao mesmo tempo prazerosa e desagradável. A decisão e a responsabilidade sempre cabem ao sujeito, embora que nem sempre seja fácil realizar uma escolha diferente. O auxílio psicológico naturalmente seria essencial.

A dopamina, o neurotransmissor liberado pelo cérebro como recompensa após atividades prazerosas ou o término de tarefas, não é diretamente responsável pelo mecanismo de vício, mas tem um papel ativo nisso, agindo como motivador. Em curta: ele agiria junto a outros neurotransmissores que seriam de fato responsáveis pela sensação agradável, mas a dopamina apenas serviria para reforçar determinadas atividades que causariam o sentimento em si.

O excesso da dopamina (ou neste contexto, da atividade prazerosa) causaria uma sobrecarga das vias neurais, reduzindo seus efeitos e requerendo mais e mais da atividade ou produto para ter o efeito agradável desejado. Esta seria a via biológica do mecanismo de dependência, não estando isolado dos aspectos psicológicos e ambientais que poderiam servir como empecilho ou como ajuda.

E mais: a interconectividade constante e literalmente ao alcance da mão permite um fluxo constante de estimulação, de modo que a privação deste “barato” legalizado chega a ser fonte de ansiedade para verificar o celular e até causa de alucinações auditivas, como demonstra a necessidade de ter sido criado um termo para isso: nomofobia (“nomo” sendo abreviação de “no mobile”, do inglês significando “sem celular” [Souza e Cunha, 2018]). A percepção de tal ciclo dificilmente chega à consciência sem auxílio externo (como por exemplo, ler ou ouvir falar sobre o assunto e discutir a possibilidade com terceiros, leigos ou informados no assunto). Como diz o primeiro passo do Alcoólicos Anônimos, é necessário reconhecer que o problema existe para que se passe a tratá-lo.

Com isso elaborado, imaginemos uma geração inteira acostumada a ter todo tipo de dado literalmente na palma da mão, de forma prática e quase instantânea. Imaginemos como se se acostuma a ter outras facilidades também de forma

conveniente, dando-se aparência de fartura e de utopia. De certo modo com o costume de o controle dos acontecimentos ao seu redor. Agora imaginemos como essa geração lida quando alguma dessas conveniências cede ou falha, deixando o indivíduo desarmado, como que pela primeira vez à mercê da frustração.

Isto, aliado à brusca mudança de permissividade dada de pais para filhos em comparação com as gerações anteriores, as chamadas “Geração Y” e “Geração Z” apresentam reduzida motivação e tolerância à frustração em certos contextos, mas também diferenciados foco em performance e auto imagem. (Müller e Dewes, 2012; Verzoni e Lisboa, 2021). Isto não é uma tentativa de desmerecer ou elevar um ou outro modo de educar, apenas de relatar a realidade presente e tentar oferecer possibilidades de como lidar com isto.

E além disso, resgatemos o que Frankl (2005) trouxe sobre o papel das tensões de vida no que diz respeito a tirar o homem do lugar onde se encontra e levá-lo para onde poderia estar. Ao vermos essas distrações como um modo de eliminar as tensões (remetendo Freud), seu efeito patológico seria o de amornar o potencial de sentido de vida na vida do sujeito, mantendo-o numa situação biologicamente estável, e existencialmente comprometida.

Aspecto 2 da Tríade - Instabilidade Econômica

E o que acontece com quem tem amplo acesso a estruturas saudáveis de faculdades mentais, a estabilidade financeira, a boas relações interpessoais, suporte familiar, etc, e ainda assim queixa-se de questões existenciais?

Dado o caráter individual da psicoterapia, não existe receita pronta para pacientes que esperam soluções fáceis por parte dos profissionais que buscam. Tais recursos mencionados são de fato fortes contribuintes para um senso de satisfação pessoal, mas ainda assim é indispensável o diálogo socrático para que se busque e encontre um sentido ou orientação através do trabalho conjunto ao lado do paciente (Fabry, 1990).

Dinheiro talvez não traga felicidade, mas não deve ser negligenciado, já que pode servir de base para a busca de um sentido vital, mesmo que apenas como fonte de aquisição de recursos. Isto também pode ser usado como argumento em casos onde o paciente não se vê satisfeito com seu trabalho presente, mesmo que

este pague bem e permita conexões sociais, permitindo, digamos, tolerar as circunstâncias mesmo que temporariamente.

Mas isto seria em casos onde a pessoa em questão possui um emprego estável e que pague o suficiente para uma vida relativamente livre de preocupações financeiras. A realidade percebida é bem diferente da ideal.

A instabilidade econômica e os custos de vida cada vez maiores, aliados à necessidade crescente de qualificações acadêmicas até para posições de entrada e que nem sempre são garantias de condições dignas de vida, são fatores que servem como fontes constante de preocupação para o indivíduo, salvo aqueles que já dispõem de uma garantia financeira vitalícia de nascença.

Para os demais, não importando sua posição social, a busca do emprego estável e do subsequente salário permissivo de uma vida digna é uma busca que se inicia cada vez mais cedo durante a fase escolar, especialmente quando se dá conta de possíveis dificuldades financeiras vivenciadas pelos pais ou cuidadores.

Conforme os exames de faculdade se aproximam, também crescem as pressões (auto infligidas ou não) para uma formação que garanta tranquilidade e aquisição estável de recursos. Embora isto não seja novo, em comparação com situações similares nas décadas passadas, as dificuldades tornaram-se mais pronunciadas.

Enquanto que antes era possível construir um lar e sustentar uma família com qualificações básicas comparadas com os padrões atuais, a alta concorrência e elevados requerimentos de emprego trazem a desilusão e o temor da possibilidade de fracasso. Por um lado, há a frustração de perceber que o tão almejado curso que supostamente seria uma garantia de bom pagamento acabou encaixando o sujeito como mais um na multidão, uma engrenagem a ser descartada conforme seu uso esvai-se. E de outro lado, o foco no financeiro acaba por desviar a atenção para o material, possivelmente negligenciando as demais esferas de vida.

Sendo assim, há uma pressão perceptível para que se busque um curso mais prestigioso, com medicina ou direito sendo os mais desejados. Vagarosamente, o indivíduo progride nestes, sendo carregado pelo pensamento de que isto seria a melhor opção. Presumindo que se tolere o processo inteiro de graduação, é possível que se perceba o senso de sentido impelindo-o em outra direção paralela ou até oposta ao rumo tomado até aquele momento. Isto não significa que se deva abandonar tudo o que foi conquistado. Como já foi dito, ainda seria possível fazer

uso disso como fonte de recursos para algum projeto paralelo que corresponda a suas paixões interiores ou projetos de longa data, ou se seus talentos próprios correspondem à carreira seguida (Frankl, 2008).

No extremo oposto a isto temos aqueles que levam ao pé da letra o dizer popular para “seguirem seus sonhos”. Aqui seria possível abordar o ponto da responsabilidade pessoal pelas próprias decisões.

Nessa categoria poderíamos incluir aqueles que se entregam às diversões e aos prazeres de forma irresponsável, como costuma acontecer com aqueles cegos com a ilusão da imortalidade. Alguma possível experiência de quase-morte ou o testemunhar de similar acontecimento hediondo com alguma pessoa próxima pode servir como o pontapé inicial para que se dê conta do poder de decisão para a própria vida, tomando exemplo das experiências vividas por si próprio ou por outros.

E em ambas as categorias, seguindo o tópico da economia, podemos resgatar o aspecto psicológico ao chamar atenção à tendência contemporânea de buscar no consumir e no “ter” um modo de tentar alcançar uma plenitude de sentido e de felicidade, criando, no olhar da Logoterapia, um ciclo vicioso de viver para consumir e consumir para viver (Pereira, 2019).

Aspecto 3 da Tríade - Mal Estar Generalizado

O maior fluxo informacional gerado pela disseminação da internet tem efeitos variados em cada pessoa, mas aqui mencionaremos dois arquétipos coloquiais criados pelos habitantes da internet: o “Doomer” (do inglês “doom”, significando “perdição” ou “ruína”) e o “Bloomer” (Nunes, 2020). Ambos seriam um jogo de palavras com outra geração anterior, os “Baby Boomers” ou “Boomers”.

O primeiro enxergaria o mundo como um lugar terrível e sem esperança, expressando (ou optando pela apatia) um sentimento de negatividade e de melancolia quanto à realidade. Estaria (des)contente com o mundo que o cerca, desistindo de tentar fazer algo a respeito de si ou de outros e focando no niilismo e no hedonismo. Não estaria, portanto, engajado em um sentido de vida ou na busca deste.

Já o segundo arquétipo, o “Bloomer”, significaria “desabrochar” (no sentido botânico). Este também estaria ciente dos acontecimentos e fatos horríveis que aconteceram, acontecem e acontecerão no mundo, mas também dos aspectos

positivos da vida. Seriam exemplares dos valores de atitude em aplicação, mantendo atitudes positivas e utilizando a adversidade como algo a ser superado, buscando soluções para estas e não se resumindo à lamentação improdutivo.

Sendo assim, é possível perceber que a popularização da internet causou uma mudança perceptível na sociedade, principalmente na interação e na conectividade social, reduzindo a necessidade da presença física. Embora não seja a causa única, ainda seria um influente. Langaro e Benetti (2014) realizaram um estudo transversal com 350 estudantes universitários, concluindo em um aumento de índices de narcisismo e de auto estima, sugerindo um maior foco no individualismo.

O humor negro, categoria de comédia caracterizada por seu método não ortodoxo de invocar riso através do lidar com tópicos considerados tabu - tal como morte, sofrimento, pobreza e discriminação - pode ser vista como o sintoma de uma atitude contemporânea diante do que é percebido direta ou indiretamente, em comparação com as décadas anteriores.

Como já foi mencionado, atos de violência e afins vem podendo mais facilmente ser absorvidos não só através de jornais e revistas, mas também de noticiários televisivos ou de internet, com a quantidade desses atos não necessariamente aumentando (pelo menos considerando seu aumento proporcional ao crescimento populacional), mas sim o foco nesses atos é que vem sendo amplificado pela mídia (Virílio, 1999).

Diante de tantos atos hediondos sendo divulgados diariamente através dos meios de comunicação populares, é de se esperar que o temor de que a vida corre perigo constante (e de fato isso seria verdade, mas por métodos biológicos imprevisíveis e não controláveis, e não tanto pelos modos imaginados), desenvolvendo-se atitudes diante do percebido, podendo estas ser patológicas ou saudáveis.

Retornando à questão do humor negro: este seria um modo perceptivelmente comum de lidar com assuntos desagradáveis de maneira jocosa se modo a tentar extrair algo positivo de uma situação (Bocchi e Junta, 2019). Melhor rir do que chorar, como diz o ditado. Entretanto, isso também poderia ocorrer de forma excessiva diante de problemas pessoais, utilizando a exposição aos próprios defeitos como forma de obter atenção ou de usar a doença - real ou imaginária -

como um apoio ou justificativa para certos comportamentos desadaptativos sem realmente tomar providências a respeito deles.

Por outro lado, o uso do humor se encaixaria no que Fabry (1990) descreveu em uma técnica da Logoterapia chamada “modificação das atitudes”, que, como o nome sugere, objetiva a tentativa de alterar uma mentalidade patológica ligada a algo sobre o qual não temos controle, não tentando esquecer ou ignorar o acontecido, mas sim promovendo o crescimento pessoal e utilizando o negativo para se tentar extrair alguma lição ou atitude positiva.

Também se encaixaria como um valor de atitude, exercendo a liberdade pessoal para assumir uma postura corajosa (ou sarcástica embora saudável) diante do que a vida nos apresenta, mesmo que isso seja diante de algo distante como uma notícia na internet, ou algo mais próximo e íntimo.

Naturalmente, o humor negro não é uma ferramenta universal utilizada por todos, e pode ser utilizado de forma mais negativa, ofendendo apenas com o intuito de ofender e sem uma intenção paliativa, mas esse não seria seu uso aqui analisado. O valor de choque, ao subverter expectativas, força uma reação nova por ser inesperado nas circunstâncias (Bocchi e Junta, 2019).

Ao ser usado para fazer luz de uma situação própria, dá-se margem para que outros possam ser influenciados pela positividade emitida, mesmo em uma situação de doença terminal, por exemplo. Embora que em tal situação não haveria uma cura tão almejada, tentar extrair algo positivo, por menor que seja, poderia auxiliar no processo inevitável de luto (mesmo que um luto de si próprio, enquanto se tenta fazer paz com o próprio fim!), para encorajar outras pessoas além de si.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Questões pessoais, econômicas, psicológicas e de outras ordens estariam presentes em qualquer pessoa de qualquer período da história humana, com variadas intensidades, durações e nomenclaturas. O modo como lidam com essas questões e dificuldades também não são universais. O assunto principal do trabalho apresentado - o vazio existencial - não é algo novo, mas as circunstâncias globais do tempo da escrita deste trabalho (a pandemia do Coronavírus iniciada em 2020, ainda ocorrendo no ano 2021) merecem atenção por serem relativamente recentes em comparação aos escritos de Viktor Frankl e às suas vivências.

A faísca de inspiração para este trabalho foi a percepção (auxiliada pelas aulas e leituras sobre Logoterapia) de que, apesar de tantos avanços tecnológicos e sociais, o sentimento de vazio e de inadequação existencial ainda existe, sendo a opção de se reduzir a um ciclo vicioso de prazeres e distrações rápidas por vezes mais sedutora que enfrentar a realidade, incluindo a busca de sentido e a necessidade de fazer algo além de si e para si.

A modernização das tecnologias de comunicação é essencialmente inegável e inescapável, o que significa mais distrações, mas também novas oportunidades de realização de sentido e de valores ao permitir um alcance maior para o mundo, ainda que virtual. Além disso, de certo modo o abranger tecnológico serviria como uma forma de provação pessoal: a ferramenta seria posta em frente ao sujeito, que poderia usá-la de diversos modos.

Para a Logoterapia, o indivíduo é que tem o dever de responder aos questionamentos da vida, e não apenas ficar passivo aos seus acontecimentos. Assim, não estaríamos presos às ciladas da vida moderna (embora que também não imunes a estas), e, mesmo que nem todos possuam a auto percepção para perceber isto e/ou para se libertar do ciclo, constata-se que é possível encontrar este caminho e prevenir o vazio existencial.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zygmunt. Modernidade Líquida. Rio de Janeiro: Companhia das Letras, 2001.

BOCCHI, Josiane Cristina; JUNTA, Augusto Cesar. Ironia, humor e sublimação: o papel dos chistes no laço social. *Psicol. pesq.*, Juiz de Fora, v. 13, n. 3, p. 138-158, dez. 2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472019000300007&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 19 jun. 2021.

CARVALHO, K. et. al. Suicídio: o último estágio da dor humana. Repositório digital UNIVAG. 2017. Disponível em: <<http://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/93>>. Acesso em 05 mai. 2021

DE MASI, Domenico. O Ócio Criativo. Sextante, 2000.

FABRY, Joseph B. Aplicações Práticas da Logoterapia. São Paulo: ECE, 1990.

FRANKL, Viktor E. Um sentido para vida. Trad. Pe. Victor H. S. Lapenta. Aparecida, SP: Santuário, 1989a.

FRANKL, Viktor E. *Psicoterapia e Sentido da Vida: fundamentos da Logoterapia e análise existencial/ Tradução de Alípio Maia de Castro*. 3 ed. –São Paulo, Quadrante, 1989b.

FRANKL, Viktor E. (1995). *Was nicht in meinen Büchern steht: lebenserinnerungen*. München: Quintessenz.

FRANKL, Viktor E. (2005). *Um sentido para a vida: psicoterapia e humanismo*. Aparecida: Idéias e Letras.

FRANKL, Viktor E. (2008). *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. Petrópolis: Vozes.

FRANKL, Viktor E. (2011). *A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da Logoterapia*. São Paulo: Paulus.

LANGARO, Flávia Nedeff; BENETTI, Silvia Pereira da Cruz. Subjetividade contemporânea: narcisismo e estados afetivos em um grupo de adultos jovens. *Psicol. clin.*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 2, p. 197-215, dez. 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652014000200012&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 20 jun. 2021.

MARINHO, Allan; CASTRO, Ronice; Aires, WALQUÍRIA P. Aspectos e influências do neoliberalismo e da globalização no Brasil: seletividade de classes. In: MARINHO, Allan; CASTRO, Ronice; AIRES, Walquíria. *Aspectos e influências do neoliberalismo e da globalização no Brasil: seletividade de classes*. [S. l.], 2016. Disponível em: https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/8849/3/02_Aspectos%20e%20infl%C3%A2ncias%20do%20neoliberalismo%20e%20da%20globaliza%C3%A7%C3%A3o%20no%20Brasil.pdf . Acesso em: 23 maio 2021.

MASLOW, A. H. *A Theory of Human Motivation*. 1943. Disponível em <<http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>>. Acesso em 24 jun. 2021.

MÜLLER, Jéssica; DEWES, Fernando. O impacto da inserção da Geração Y no mercado de trabalho. *Universo Acadêmico*, Taquara, v. 5, n. 1, p. 163-183, 2012. Disponível em: https://www2.faccat.br/portal/sites/default/files/ckeditorfiles/ua2012_jmuller_fdewes.pdf. Acesso em: 17 jun. 2021.

MORAES JUNIOR, M. R. A Religião e o Esgotamento do Iluminismo - Estudo de Filosofia da Religião a Partir da Dialética do Iluminismo. *HORIZONTE - Revista de Estudos de Teologia e Ciências da Religião*, v. 14, n. 43, p. 937-951, 30 set. 2016.

NUNES, José Mauro. Doomer, Boomer, Bloomer e Zoomer: memes internet e lifestyles. *Medium*, 2020. Disponível em <<https://medium.com/@josemauronunes/doomer-boomer-bloomer-e-zoomer-memes-internet-e-lifestyles-89b1763d2d8f>>. Acesso em 20 jun 2021

OLDS, J. (1956). *Pleasure centers in the brain*. *Scientific American*, 195(4), 105-117.

PEREIRA, I. S. A vontade de sentido na obra de Viktor Frankl. *Psicologia USP*, [S. l.], v. 18, n. 1, p. 125-136, 2007. DOI: 10.1590/S0103-65642007000100007. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/psicousp/article/view/41914> . Acesso em: 15 maio. 2021.

PEREIRA, Luiz Felipe Lima et al. Consumir e consumir-se: gozo e capitalismo na contemporaneidade. *Rev. Subj.*, Fortaleza, v. 19, n. 3, p. 1-11, dez. 2019. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2359-

07692019000300007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em

17 jun. 2021. <http://dx.doi.org/10.5020/23590777.rs.v19i3.e7400>.

PONSARAN, A. G. (2007). The philosophical foundations of Viktor Frankl's logotherapy. *Philippiniana Sacra*, 42(125), 339-354.

SOUZA, Kathyelle; Cunha, Manuella. *Nomofobia: o Vazio Existencial*. 2017. Disponível em <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1166.pdf>>. Acesso em 20 jun. 2021.

VERZONI, André; LISBOA, Carolina. Formas de subjetivação contemporâneas e as especificidades da geração Y. *Rev. Subj., Fortaleza*, v. 15, n. 3, p. 457-466, dez. 2015. Disponível em

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2359-

07692015000300014&lng=pt&nrm=iso>. acessos em

17 jun. 2021.

VIRÍLIO, P. (1999) *A bomba informática* (L. V. Machado, Trad.). São Paulo: Estação Liberdade. (Obra original publicada em 1998).

AGRADECIMENTOS

À professora Raisal pelas leituras sugeridas e pela assistência inestimável ao longo dessa orientação e pela dedicação.

Ao professor Andrade pelo acolhimento diante de acontecimentos burocráticos e por oferecer suas sugestões quanto a este escrito.

À professora Lorena por ter aceitado fazer parte da bancada com aviso tão curto e por ter compartilhado suas opiniões de forma tão vigorosa.

À minha família por ter me apoiado de seu modo peculiar ao longo não só do curso, como também em eventos extra curriculares e da escrita deste trabalho.