



UNIVERSIDADE ESTADUAL
DA PARAÍBA

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

SABRINA COSTA TOSCANO MENESES

**SER QUEM SE É: AUTENTICIDADE, LIBERDADE EXPERIENCIAL E OS
PADRÕES SOCIAIS**

**CAMPINA GRANDE
2022**

SABRINA COSTA TOSCANO MENESES

**SER QUEM SE É: AUTENTICIDADE, LIBERDADE EXPERIENCIAL E OS
PADRÕES SOCIAIS**

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

Orientadora: Prof. Dra. Carla de Sant'Ana Brandão

CAMPINA GRANDE
2022

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.

M543s Meneses, Sabrina Costa Toscano.
Ser quem se é [manuscrito] : autenticidade, liberdade experiencial e os padrões sociais / Sabrina Costa Toscano Meneses. - 2022.
23 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.
"Orientação : Profa. Dra. Carla de Sant'Ana Brandão , Departamento de Psicologia - CCBS."
1. Liberdade experiencial. 2. Padrões sociais. 3. Redes sociais. I. Título

21. ed. CDD 150.1

SABRINA COSTA TOSCANO MENESES

**SER QUEM SE É: AUTENTICIDADE, LIBERDADE EXPERIENCIAL E OS
PADRÕES SOCIAIS**

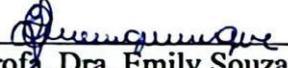
Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Departamento do Curso
de Psicologia da Universidade Estadual
da Paraíba, como requisito parcial à
obtenção do título de bacharel em
Psicologia.

Aprovada em: 29/11/2022

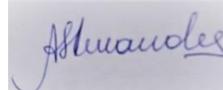
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dra. Carla de Sant'Ana Brandão (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dra. Emily Souza Gaião e Albuquerque
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Me. Ana Sandra Fernandes Arcoverde Nóbrega
Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ)

*“O curioso paradoxo é que, quando me aceito
como sou, posso então mudar.”*
(Carl R. Rogers)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. A PSICOLOGIA HUMANISTA E A NOÇÃO DE AUTENTICIDADE E DE LIBERDADE EXPERIENCIAL.....	7
2.1 Ser quem se é: autenticidade e congruência.....	8
2.2 A autenticidade e o desenvolvimento da personalidade.....	9
2.3. Liberdade experiencial e desenvolvimento humano	11
3. SOCIEDADE OCIDENTAL CONTEMPORÂNEA E AS RELAÇÕES HUMANAS.....	12
3.1. Sociedades ocidentais: características humanas e os modos de viver.....	12
3.2. Relações sociais e a saúde mental na contemporaneidade.....	14
3.3. O lugar da autenticidade nas redes sociais.....	16
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	19

SER QUEM SE É: AUTENTICIDADE, LIBERDADE EXPERIENCIAL E OS PADRÕES SOCIAIS

Sabrina Costa Toscano Meneses*
Carla de Sant'Ana Brandão**

RESUMO

No atual contexto de globalização as ações cotidianas e íntimas geram consequências globais, ao passo que as questões globais interferem, quase instantaneamente, nas ações pessoais. Diante disso, o ser humano se torna produtor e produto de padrões sociais que são difundidos nos mais diversos meios de comunicação, em especial nas redes sociais. Assim, surge a necessidade de melhor compreender como ocorre essa interferência e quais as consequências dessa para a autenticidade e liberdade experiencial, tendo em vista que ambas são essenciais para o crescimento saudável do ser humano. Portanto, esse estudo teórico se baseia em textos clássicos e contemporâneos da Abordagem Centrada na Pessoa, Sociologia e Filosofia para refletir sobre a influência exercida pelos padrões sociais na autenticidade e na liberdade experiencial individual, partindo da apresentação destes conceitos com base na psicologia humanística, da discussão sobre os padrões vigentes na sociedade ocidental contemporânea e da análise da relação entre esses e a saúde mental. Destarte, foi possível identificar que, na sociedade atual, a não aceitação das vivências particulares de maneira plena é uma realidade. Nota-se que tal modo de funcionamento pode ser um impeditivo ao processo de tornar-se quem se é e, conseqüentemente, ser gerador de sofrimento.

Palavras-chave: Autenticidade. Liberdade Experiencial. Padrões sociais. Redes sociais.

ABSTRACT

In the current context of globalization, on a daily basis and intimate actions generate global consequences, while global issues interfere, almost instantly, with personal actions. Given this, the human being becomes a producer and product of social standards that are disseminated in the most diverse media, especially in social medias. Thus, there is a need to better understand how this interference occurs and what its consequences are for authenticity and experiential freedom, given that both are essential for the healthy growth of human beings. Therefore, this theoretical study is based on classic and contemporary texts of the Person-Centered Approach, Sociology, and Philosophy to reflect on the influence exerted by social standards on authenticity and individual experiential freedom, starting from the presentation of these concepts based on humanistic psychology, discussion about the current standards in contemporary western society and the analysis of the relationship between these and mental health. Thus, it was possible to identify that, in today's society, the non-acceptance of private experiences fully is a reality. It is noted that such a way of functioning can be an impediment to the process of becoming who one is and, consequently, generate suffering.

Keywords: Authenticity. Experiential Freedom. Social Standards. Social Media.

*Graduanda em psicologia pela UEPB. sabrina.meneses@aluno.uepb.edu.br. sabrina.meneses48@gmail.com.

** Psicóloga, mestre em psicologia social, doutora em sociologia, pós doutora em psicologia. Prof. Associada do Departamento de Psicologia da UEPB. carlasbrandao@servidor.uepb.edu.br

1 INTRODUÇÃO

Com o surgimento da modernidade, emerge a necessidade de se dissipar as tradições existentes, de “limpar” a sociedade para que novas tradições pudessem surgir, novos sólidos perfeitos, como apontado por Bauman (2001). Ressalta-se a necessidade de reconstrução das tradições, pois elas permitem que o Estado execute e legitime seu poder (GIDDENS, 1995) e, portanto, nesta perspectiva, “nenhum molde foi quebrado sem ser substituído por outro” (BAUMAN, 2001, p. 13). Hoje os moldes são demarcados a partir do sistema capitalista e da globalização, que traz para as ações cotidianas consequências globais e as questões globais interferem, quase instantaneamente, nas questões pessoais. Assim, as escolhas dos estilos de vida são atravessadas por fatores externos, por fatores sociais, reflexos das relações preexistentes (GIDDENS, 1995).

Então, surgem padrões característicos da sociedade ocidental contemporânea, que são tantos que se chocam entre si (BAUMAN, 2001). Nestes padrões valoriza-se o consumo em detrimento das emoções, dos sentimentos e de quem se é, tenta-se criar um abismo entre a experiência e o sentir. Além disso, há o predomínio da ausência, do descomprometimento e da violência, que toma o local da conversa, e, ainda, há as incertezas sociais, os abismos financeiros e de (im)possibilidades entre as classes e grupos sociais (GIDDENS, 1995). O consumo de drogas diversas, lícitas e ilícitas, visando afastar o sofrimento é crescente, assim como a falsa imagem de felicidade passada nas redes sociais e na *internet* de modo geral. Objetifica-se as relações, os sentimentos, as experiências e o ser. O espetáculo passa a ser a principal produção da sociedade e, nesse movimento, quanto mais se contempla, menos se vive, quanto mais se aceita as imagens dominantes menos se aceita sua própria imagem e existência (DEBORD, 1997).

Iannini e Teixeira (2013), ao discutirem sobre a relação entre os padrões sociais e a forma de se enxergar a saúde mental na atualidade, trazem que o próprio Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM) opera na lógica demanda-produto, ou seja, é produzido a partir das demandas sociais e industriais, trazendo, portanto, classificações que apresentam caráter normativo, que são postos pela indústria visando o lucro e a padronização da sociedade, na tentativa de se alcançar a sociedade “perfeita”. Saflate (2013), por sua vez, reitera que a normalidade trazida pelas instituições de saúde é a normalidade disciplinar e que, devido a isso, o profissional de saúde mental, hoje, se baseia não somente na experiência subjetiva do paciente, como também nos padrões esperados pela sociedade.

Diante disso nota-se, cada vez mais, que na sociedade onde se prega a liberdade, a liberdade de sentir é cerceada, especialmente quando esses sentimentos são tidos como “negativos”, não admiráveis ou indignos de serem socialmente apreciados. O relacionamento do ser humano consigo mesmo e com os outros é atravessado pelos padrões que exigem essa restrição, que rotulam toda e qualquer experiência na tentativa de racionalizá-la, e baseiam-se em *likes* e compartilhamentos, enquanto utilizam de filtros para não demonstrar a sua realidade. Nesse cenário, o ser humano consome produções que vendem essa forma como sendo a mais “correta” de viver, ou a ideal e, assim, passa a não aceitar suas experiências próprias e a seguir determinados padrões publicizados. Com isso, se afasta de seu referencial interno, podendo apresentar incongruência entre o que vivencia e o que sente diante dessa vivência e, conseqüentemente, se distancia de sua autenticidade, bloqueia sua atualização, seu crescimento e entra em processo de adoecimento.

Portanto, diante dessas características da sociedade atual, urge a necessidade de se pensar quais as consequências trazidas por esses padrões para a autenticidade e a liberdade experiencial. Este trabalho surge baseado nessa necessidade, assim como na visão compartilhada com Boanaim Jr. (1998) de que, apesar de todas as dificuldades apresentadas

pelo ser humano atual, há o desejo por uma vida mais humanizada; e na percepção compartilhada com Rogers (1977) de que é necessário aprender a sentir tanto quanto se busca aprender a pensar, para que o ser humano possa crescer e atingir caminhos mais saudáveis, utilizando todo seu potencial para seu bem estar e o bem estar da sociedade em geral. Para que se chegue aos caminhos mais saudáveis e humanizados é imprescindível, primeiramente, que se entenda quais as questões da atualidade que trazem obstáculos para esses caminhos, a partir da compreensão de como homem e sociedade interagem entre si e se influenciam.

Assim, esse estudo teórico visa refletir sobre a influência exercida pelos padrões sociais na autenticidade e na liberdade experiencial individual, a partir da apresentação de como a psicologia humanística compreende esses conceitos, da discussão sobre quais os padrões vigentes na sociedade ocidental contemporânea e da análise da relação entre os modos de viver na contemporaneidade e a saúde mental. Para se alcançar tais objetivos serão utilizados estudos clássicos e contemporâneos da Abordagem Centrada na Pessoa, da Sociologia e da Filosofia, de autores como Rogers, Kinget, Augras, Paiva, Távora, Boainain Jr., Amatuzzi, Gobbi, Rosenberg, Hall, Debord, Giddens e Bauman, entre outros.

2 A PSICOLOGIA HUMANISTA E A NOÇÃO DE AUTENTICIDADE E DE LIBERDADE EXPERIENCIAL

A Psicologia Humanista, tida como a Terceira Força da psicologia, surge no final dos anos 1950 e início de 1960, nos Estados Unidos, tendo como precursores Abraham Maslow e Carl Rogers, constituindo-se como um movimento contrário às duas correntes psicológicas em evidência na época: a psicanálise e o behaviorismo. Ambas correntes predominantes foram consideradas, à época, conservadoras, reducionistas, deterministas e mecanicistas, pela perspectiva humanista. Ao contrário dessas correntes, a Psicologia Humanista não foca no adoecimento ou nos condicionantes que o ser humano estaria submetido, mas no potencial que a pessoa possui para crescer e se autorrealizar. Possui, portanto, o foco na saúde, não como mera ausência de doenças, mas nas características do exercício pleno e saudável da condição humana, favorecendo às capacidades e potencialidades (BOAINAIN JR., 1998).

Esse novo caminho para a psicologia surge baseado no humanismo, o movimento de retorno à cultura clássica, que busca trazer o ser humano para o centro da situação, valorizando-o como um ser único, fato esse que o torna foco principal do interesse humanista. A Psicologia Humanista, se relaciona ao humanismo existencialista, que visualiza o ser humano como ser livre e responsável, que cria sentido para o mundo a partir do que experiencia. Portanto, essa Psicologia busca a essência do ser humano em suas experiências individuais, dando valor, assim, a existência (GOBBI et al. 2002).

Boainain Jr. (1998), parafraseando a psicologia da Gestalt, ressalta, que o humanismo enxerga o ser humano como um organismo complexo e integrado, no qual o todo é maior que a mera soma de suas partes. Assim, o homem é compreendido a partir da constante busca para atualizar-se, crescer, expandir e atingir níveis cada vez mais complexos, organizados e autônomos de uma existência autêntica, consciente, natural e sem máscaras. Ademais, a psicologia humanista age em prol de uma mudança a nível social e cultural que direcione a sociedade para valores cada vez mais humanos e menos controladores, uma sociedade na qual as relações pessoais possam ser autênticas e abertas e que a pessoa, livre para usufruir de todas suas potencialidades, seja “o valor supremo contra todos os dogmas, valores e autoridades externamente constituídos.” (BOAINAIN JR., 1998, p.29).

A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) encontra-se dentro da multiplicidade de teorias humanistas. Essa foi criada por Carl Ransom Rogers, na década de 1940 e, como o nome sugere, centra-se na pessoa, considerando suas características únicas e focando no

desenvolvimento e crescimento humano. Ela entende que as experiências individuais são o guia de toda pessoa, sendo assim, o sujeito é quem melhor se conhece e, conseqüentemente, é ele quem deverá guiar o seu próprio movimento e direção. Por isso, ela é uma abordagem não-diretiva, ou seja, quem conduz o processo psicoterapêutico é a própria pessoa e não o psicoterapeuta.

O psicoterapeuta desempenha, portanto, o papel de catalisador, facilitando o processo por meio de condições favoráveis à comunicação e ao desenvolvimento, à mudança e ao crescimento, mas nunca o determinando (KINGET, 1977). O psicoterapeuta, então, lança mão de intervenções que facilitam o movimento auto direcionado, orientado pelas necessidades, possibilidades e limites pessoais. Assim sendo, estabelece-se, dentro dessa abordagem, uma relação horizontal, que não visa interpretações ou julgamentos; visa a compreensão fenomenológica das experiências vivenciadas, partindo do referencial da pessoa.

Essa abordagem possui como ideia basilar a crença de que todo ser humano carrega uma força que o conduz para o seu desenvolvimento e crescimento, se assim for permitido: a tendência atualizante, sendo essa a base da motivação de todo e qualquer comportamento (ROGERS, 1978). Para que essa tendência possa estar ativa em toda sua potencialidade é imprescindível que haja um ambiente/relação que seja considerado facilitador, propício para a atualização do organismo em conformidade com as necessidades individuais. Esse ambiente ideal deve ser constituído por relações interpessoais baseadas em atitudes, como a compreensão empática, que é a capacidade de compreender o mundo a partir da perspectiva do outro; a consideração positiva incondicional, que diz respeito a capacidade de aceitar o outro como ele é; e a autenticidade, que é a capacidade de ser verdadeiro e agir de acordo com o que se experimenta e sente. Um ambiente com uma relação permeada por estas atitudes estimulará o desenvolvimento da liberdade experiencial do sujeito, favorecendo-o a atualizar-se e guiar-se em uma direção mais positiva, livre e construtiva.

2.1 Ser quem se é: autenticidade e congruência

No vocabulário genérico autenticidade é “característica de autêntico, comprovado, verdadeiro por oposição à cópia. Natureza daquilo que é real ou verdadeiro, genuíno, [...] que é legítimo [...] particularidade do que se pode confiar.” (DICIO, 2022). Para Gobbi et al. (2002), no Vocabulário e Noções Básicas da Abordagem Centrada na Pessoa, a autenticidade engloba todas as formas de ser, desde que essas sejam genuínas. Além disso, ela “implica num certo sentido, numa consideração do presente imediato de sua experiência, ou seja, na consciência de sua própria vivência, de seu próprio vivido.” (p. 32). Uma pessoa autêntica é aquela que é ela mesma em toda sua profundidade e essência, estando em um processo de conhecer e aceitar a si mesma, sendo autoconfiante e buscando equilibrar suas necessidades e seus sentimentos.

Para que uma pessoa seja considerada autêntica é necessário que essa esteja em um acordo interno e que não haja distorções na percepção da sua experiência. Ademais, é imprescindível que essa se compreenda e que manifeste apenas os sentimentos que verdadeiramente experimente, não agindo “como se” os experimentasse (KINGET, 1977). Silva (2005) traz, ainda, que pessoas autênticas não utilizam de falsas máscaras ou representações, sendo, portanto, quem realmente são e se aceitando como tal. Assim, essas realizam uma leitura da realidade sem distorções, reconhecendo a experiência tal como ocorre. Esse reconhecimento é fundamental para que haja possibilidade de mudança. Pessoas autênticas apresentam, com isso, uma correspondência entre aquilo que experimentam e o que expressam.

Rogers (2009) traz que pessoas autênticas não sentem necessidade de esconder o que sentem, nem delas nem dos que importam para elas, pois, estão sempre em busca de ser o que são, em conformidade com suas reações orgânicas. Portanto,

não querem ser o que ‘deviam’ ser, quer esse imperativo venha dos pais, ou da sociedade. [...] não querem moldar-se a si mesmos ou ao seu comportamento dentro de um modelo que seja do agrado dos outros. Não querem, em outras palavras, escolher o que quer que seja de artificial, algo que lhes seja imposto ou definido do exterior [...] esses objetivos ou finalidades não têm valor. (ROGERS, 2009, p. 193)

Assim, o que é valorizado por quem é autêntico é o que vem de si mesmo, de seu organismo, e não os ditames que são estabelecidos pelo social.

A autenticidade também se encontra na capacidade das pessoas de se aproximarem umas das outras, através de uma comunicação que possui características próprias, advindas das vivências individuais daqueles que estão nessa relação (ROGERS, 1983 apud SILVA 2005). As pessoas que vivem de forma autêntica conseguem melhores relacionamentos, afinal, sentem prazer nas emoções dos outros (e nas suas próprias), conseguem saber como se sentem em relação aos mais diversos assuntos e opinar de acordo com esses sentimentos, se expressam com sinceridade e honram a si mesmas e aos que se relacionam com elas (BRANDEN, 1995 apud SILVA 2005). Ser quem se é é estar em um constante fluxo do tornar-se, afinal, ser autêntico é vivenciar a vida em um clima de aceitação, o que potencializa a capacidade de mudança do sujeito. Ser quem se é diz respeito a uma inclinação do sujeito para uma vida em que há uma relação próxima do mesmo com suas experiências (ROGERS, 2009), estando sempre em contato com o que sente a cada nova vivência no mundo, possuindo aceitação incondicional dos seus sentimentos, emoções e desejos, liberdade e, conseqüentemente, responsabilidade.

De acordo com Rogers (1983) a autenticidade e congruência são sinônimos, pois, um ou outro termo, refere a consciência da experiência atual e a coerência entre tal consciência e a comunicação. A congruência é fundamental para que a comunicação possa alcançar todo o seu potencial e ela se dá “quando o que estou vivenciando num determinado momento está presente em minha consciência e quando o que está presente em minha consciência está presente em minha comunicação, então cada um desses três níveis está emparelhado ou é congruente.” (p.9 – grifo meu), havendo uma integridade do ser. Alguns autores, como Silva (2005)¹, consideram autenticidade e congruência como conceitos distintos. Porém, partindo da perspectiva rogeriana, tomaremos tais conceitos como sinônimos.

2.2 A autenticidade e o desenvolvimento da personalidade

Na infância o ser humano experimenta um alto nível de autenticidade, pois percebe o que sente como sendo sua realidade, guiando-se a partir de suas experiências orgânicas, sem distorções ou negações (TAVORA, 2001). A sua visão de eu é congruente com o que ele experimenta e busca satisfazer as suas necessidades como as percebe, tendo em vista que este ainda não se encontra atravessado pelos padrões sociais que lhe serão apresentados. Assim sendo, sua experiência é acompanhada de um processo contínuo de avaliação orgânica e ele se comporta como um todo organizado (ROGERS, 1977). Conforme o sujeito se desenvolve, um certo segmento da experiência vai sendo simbolizado na consciência, correspondendo à consciência de que existe e age como um ser humano. Conforme essa consciência se desenvolve também surge a necessidade de consideração positiva (ROGERS, 1977).

Todos os seres humanos apresentam uma necessidade intrínseca de consideração positiva. Essa consideração diz respeito aos sentimentos positivos, de calor, acolhida, simpatia e aceitação, que o sujeito possui em relação a si mesmo, aos outros e os outros em relação a ele,

¹ Silva (2005), a partir de suas leituras de Missel (2001), traz que autenticidade seria o ser genuíno, já “a congruência é primariamente um estado do terapeuta. O terapeuta ‘está’ congruente. Ela é, portanto, uma característica contextual do terapeuta. [...] teoricamente definida em termos da relação entre eu e experiência, não em termos do comportamento do terapeuta.” (p. 52, 53)

podendo essa ser incondicional ou condicional. Na relação com o outro, a consideração positiva incondicional tem como característica a aceitação por completo das experiências, ou seja, quando se aprecia a pessoa tal como ela é. Com isso, a pessoa se manterá em contato com o fluxo de sua experiência organísmica e não precisará mascarar os aspectos de si mesma, pois todos os seus aspectos lhe parecerão dignos de consideração positivas, assim, a pessoa desenvolverá consideração positiva incondicional com relação a si mesmo (TAVORA, 2001). Assim, quando há uma consideração positiva incondicional de si, a pessoa experimenta tal sentimento por ela mesma, independente da consideração de pessoas externas (ROGERS, 1977).

A consideração positiva condicional, por sua vez, ocorre “quando o indivíduo procura ou evita certas experiências pela única razão de que lhe pareçam (ou não pareçam) dignas de consideração positiva.” (ROGERS, 1977, p. 177). Em geral, o indivíduo passa a ser guiado não por sua avaliação organísmica, mas sim pela avaliação de outros. Assim, as suas experiências individuais passam a ser negadas à consciência, tornando-se estranhas para si mesmo, uma vez que esse se encontra preso a um centro de avaliação que lhe é externo e, com isso, se afasta, cada vez mais, do seu centro de referência interno (TAVORA, 2001).

Isso ocorre porque a satisfação dessa necessidade, por parte de outras pessoas, em especial quando essa é considerada uma pessoa-critério², é extremamente poderosa. Assim, tal situação poderá fazer com que haja uma diminuição da força da avaliação organísmica do sujeito, pois, a fim de obter essa consideração positiva, o indivíduo se guiará pelas direções que emanam do outro, deixando de fazer sua autoavaliação (KINGET, 1977). Tal situação impulsiona a internalização dos sentimentos, desejos, percepções e expectativas que as pessoas-critérios possuem sobre o sujeito, sobre elas mesmas e o mundo. Nestas condições, o sujeito perderá, aos poucos, a sua autenticidade, pois, vai se gerando uma falsa imagem de quem se é e, com isso, se afasta do seu verdadeiro eu.

Estando o sujeito nesta condicionalidade ele passa a deformar suas experiências ao aproximar-se delas. Gerando incongruência entre suas experiências e o seu autoconceito, o indivíduo também não se sentirá livre para explorar sua própria vida e verá a mesma sob um prisma de rigidez, vivendo de forma condicional consigo mesmo (PAIVA, 2019). Ou seja, há um desenvolvimento de um desacordo entre o sujeito e suas experiências e essas passam a ser simbolizadas incorretamente, vindo à tona um certo grau de incongruência, vulnerabilidade e desajustamento (KINGET, 1977). Esse estado de desacordo interno é, por oposição, um estado com características contrárias as da autenticidade, já que o acordo interno é a condição em que “o que o organismo experimenta está em interação direta com os comportamentos e atitudes da pessoa.” (GOBBI et al, 2002, p. 18) e, diante disso, há uma maior coerência entre a sua própria imagem e experiência o que, conseqüentemente, faz com que haja maior potencialidade para que a pessoa possa ser quem ela realmente é.

A situação contrária, o desacordo interno, trará angústias que farão com que o sujeito passe a procurar “algo” que, inicialmente, não sabe o que é. Para Rogers (2009), ao longo dessa busca o sujeito notará que o que procura é a si mesmo, em uma tentativa de retomar seu acordo interno, sua congruência, a conexão com suas experiências, e de se ter, novamente, como pessoa-critério, tornando-se, assim, quem ele é, “em vez de *ser* simplesmente uma fachada [...]” (ROGERS, 2009, p. 190). Portanto, o indivíduo encontra-se em uma eterna procura de ser quem ele é, de perceber a imagem de si mesmo sem distorções e estar para além dos padrões que lhe foram impostos. Assim, estará em conexão com o que sente, pensa e experimenta, respeitando a si mesmo e aos seus desejos, como quando se encontrava na infância. Sua necessidade de consideração positiva não deve mais estar condicionada pelas perspectivas de uma pessoa-

² É aquela que apresenta grande importância para o desenvolvimento do sujeito. “Serve de ‘critério’ externo de avaliação para o sujeito, de sua experiência e de seus valores. [...] é aquela escolhida para estabelecer o padrão de valores aceitos ou rejeitados na definição das próprias experiências.” (GOBBI et. al, 2002, p.120)

critério exterior a ele, mas, sim, ser incondicional e partir de suas próprias perspectivas e experiências. Assim, será possível ser uma pessoa com autenticidade.

2.3 Liberdade experiencial e desenvolvimento humano

A liberdade experiencial é a liberdade para reconhecer, elaborar e vivenciar as experiências de maneira plena e sem julgamentos. Ou seja, sem que o sujeito modifique suas opiniões e atitudes visando a manutenção do afeto das pessoas que ele considera importantes, que são pessoas-critério (KINGET, 1977). Assim, trata-se da liberdade para que o sujeito seja autêntico e congruente e esteja em contato consigo mesmo, permitindo que ele seja quem é. A liberdade experiencial é fundamental para que a pessoa possa perceber e representar suas experiências orgânicas e tudo que passa no seu organismo, estando conectada ao processo de exploração da personalidade e de quem se é (GOBBI et al., 2002). Existe liberdade experiencial quando o indivíduo percebe que pode expressar suas experiências, pensamentos, emoções e desejos como experimenta, independente das normas sociais e morais do cenário que se encontra e sem moldá-las visando adequar à forma como o outro irá responder à sua expressão (KINGET, 1977).

A liberdade experiencial instiga o fortalecimento de uma percepção mais realista de quem se é, estimula a aceitação incondicional de si mesmo e favorece o crescimento e atualização pessoal. Além disso, o estabelecimento de um ambiente onde o sujeito possui liberdade experiencial permite uma simbolização correta da experiência, da realidade, fazendo com que ele passe a se enxergar como pessoa critério, com sua própria avaliação. Sob tal condição, haverá uma consideração positiva incondicional de si, e não mais condicionada a partir dos outros, da forma como esses outros respondem às suas atitudes (ALBERTONI, 2011), ou, ainda, a partir do modo que o indivíduo acredita que o outro o percebe e as expectativas que se mobiliza para buscar “corresponder”.

Quando há liberdade para experienciar os mais diversos fenômenos da vida, as experiências passam a ser apreendidas com maior efetividade e em sua plenitude. Consequentemente, essas serão simbolizadas de forma mais coerente com a realidade, trazendo à tona maior estado de acordo interno, se sobrepondo, assim, as incongruências que apareceriam, caso não houvesse tal liberdade para viver (GOBBI et al., 2002). A partir disso, a pessoa apresentará um “funcionamento ótimo” de sua personalidade, ou seja, será uma pessoa que atualizou, de forma plena, suas potencialidades e que irá apresentar um acordo entre sua experiência e a noção que o sujeito tem de si. Sendo esse tipo de funcionamento apenas teórico.

Essa pessoa em “funcionamento ótimo” terá uma capacidade de representar a si mesmo de modo coerente com suas avaliações, havendo a correta simbolização de suas experiências. Ademais, esse sujeito estará aberto às experiências que estarão acessíveis à sua consciência, sem apresentar comportamentos defensivos; suas percepções também estarão alinhadas às suas experiências; sua avaliação se dará de forma contínua e orgânica, sem interferências e condicionamentos externos, confiando em si mesmo e apresentando consideração positiva incondicional diante de si. Esse sujeito terá, ainda, relações harmônicas consigo e com os outros (ROGERS, 1977).

Portanto, é de fundamental importância a existência de tal liberdade visando o favorecimento da autenticidade e do funcionamento ótimo da personalidade, os quais impactam no desenvolvimento e saúde mental do sujeito. Apesar da importância do funcionamento ótimo para a saúde mental e da congruência para auto realização das pessoas, sabe-se que o peso dos padrões sociais, das imagens produzidas para comunicar felicidade, das pressões que orientam as pessoas a estabelecerem relações permeadas por uma sociedade do espetáculo conduzem para o distanciamento de si e para estados mais próximos da incongruência.

3 SOCIEDADE OCIDENTAL CONTEMPORÂNEA E AS RELAÇÕES HUMANAS

Geograficamente, a chamada Sociedade Ocidental refere-se ao conjunto de países que se localizam na região Oeste do planeta Terra. Porém, como trazido por Hall (2016), as palavras “ocidente” e “oriente” designam bem mais do que questões geográficas e de localização, sendo utilizadas, também, para definir tipos de sociedade, modos de viver, valores, tradições e, até mesmo, níveis de desenvolvimento e relações de poder. A Sociedade Ocidental, como conceito, surgiu após o término da Idade Média e o encerramento do sistema Feudal, a partir de diversos marcos históricos específicos e do contato da Europa com nações diferentes, que eram consideradas, por essa, como inferiores. Hoje, ela é considerada como a sociedade mais desenvolvida, industrializada, urbanizada, secular e moderna, vive a base do sistema capitalista e é vista como meta a ser alcançada pelos países que ainda não atingiram os seus padrões. Tendo como pilares o direito romano, a filosofia grega, a moral cristã, a ética, a ciência, a economia capitalista e a política, hoje, o Ocidente passou a ser mais do que uma localização física, tornou-se uma ideologia (HALL, 2016).

Dentro de uma sociedade, as relações humanas se estabelecem a partir dos padrões sociais e da cultura. Assim sendo, os pilares que sustentam as sociedades influenciam, direta e indiretamente, as formas de ser e de se relacionar dos seres humanos que delas fazem parte. Ao falarmos de cultura, na atualidade, falamos de um

campo conflituoso de lutas, contestação e significados sociais, formas variadas dos grupos por meio dos quais são produzidos e recompostos sentidos e sujeitos, através da manifestação de singularidades, peculiaridades e particularidades dos distintos grupos sociais. [...] seu caráter fundamentalmente produtivo e criativo visto como ação, como atividade, como experiência que produz identidades e diferenças. Podemos ainda considerar que a cultura envolve uma rede de representações e discursos, adquirindo diferentes significados no social. Ou seja, a moda, a música, o cinema, etc., são exemplos dessa rede [...] as quais adquirem diferentes significados relacionados com os distintos grupos que os produzem e que são também por eles produzidos. (BECK, HENNING; VIEIRA, 2014, p. 89).

Portanto, a cultura não é algo estático ou acabado, pois, como trazido por Oliveira (2008), ela é criada e transmitida a partir dos grupos sociais, das maneiras de pensar, de sentir e de simbolizar, que podem se modificar ao longo do tempo. Assim sendo, a cultura é produzida pelas pessoas e grupos, ao mesmo tempo que produz suas identidades e representações e, por isso, também é ferramenta de controle social. A Cultura de Massas, por exemplo, apresenta um caráter massificante, homogeneizador, e, na contemporaneidade, está demasiadamente relacionada aos meios de comunicação, uma vez que se conecta à indústria cultural que é responsável pela proliferação e manutenção dos padrões e ideais desejados (OLIVEIRA, 2008).

Oliveira (2008) ressalta que essa indústria alimenta as ideias de sucesso e felicidade baseada nos excessos e nos estereótipos e se retroalimenta, pois provoca as necessidades, as “satisfaz” e produz novas necessidades. Portanto, a indústria cultural padroniza ideais, metas, modos de ser e de viver, com desejos e ideias específicas, de acordo com as necessidades da indústria. Assim sendo, as características da sociedade, as relações estabelecidas nela, a forma como as pessoas enxergam suas vidas e definem suas metas pessoais sofrem influência dessa indústria, podendo, inclusive, serem totalmente determinadas por essa e, com isso, haver o afastamento do referencial interno que o ser humano possui.

3.1 Sociedades ocidentais: características humanas e os modos de viver

Na atualidade, se presencia um aumento da valorização das individualidades e um decréscimo na valorização dos direitos humanos e políticos, com uma desconsideração pelo coletivo. Vê-se, ainda, nas relações estabelecidas, um predominante distanciamento, assim como uma visão de que as relações são fugazes e substituíveis (ROGERS, 1977). Na década de 1960, Carl Rogers evidenciou aspectos das relações humanas explicitando que os representantes dos governos não eram sensíveis e solidários e, somado à corrupção e omissão, o povo passou a não confiar nesses, nem se sentir representado (GUSMÃO, 1999). Ainda para Rogers (1978), a sociedade não possuía um objetivo comum, que a unisse como povo. O aumento considerável nas taxas de violência, estaria, portanto, possivelmente, atrelado à alienação do indivíduo perante seu papel social e afastamento das pessoas (ROGERS, 1978).

Ademais, como trazido por Rogers (1977), os espaços de ensino, na década de 1960, se mostravam compartimentalizados, não visavam as necessidades sociais e estavam focados em um distanciamento entre o cognitivo e o afetivo-vivencial. Assim, o conhecimento mostrava-se, cada vez mais, esvaziado de sentimentos, o que acarretou irresponsabilidade e indiferença e, nesse movimento, confinou os alunos e os afastou não só do mundo real como também de seu mundo interno. Tais reflexões podem configurar uma análise da sociedade ocidental dos anos 2020, tendo em vista que esse sistema – e suas ideias – ainda se mostra em evidência.

Outrossim, como trazido por Gusmão (1999), a ciência e os valores das gerações anteriores são contestados. Os abismos sociais se tornam cada vez mais profundos e, mesmo aqueles que não estão nas classes sociais mais baixas, transformam-se em oprimidos devido à política de dominação do *ter* sobre o *ser*. Há uma busca constante e desenfreada pelo prazer, diversão e destaque social e um conseqüente aumento da poluição global que gera crises ambientais e piora as condições de vida da população em geral. A polícia, por sua vez, usa de sua força para operar à favor das classes dominantes e transforma em alvos aqueles que reivindicarem seus direitos, como ecologistas, estudantes, professores e operários.

A alienação, a injustiça social e o desamor são realidades. E, como trazido por Debord (1997), as relações são mediadas por imagens, pois, além da acumulação de bens de consumo, também se acumula espetáculos e o que anteriormente vivia-se diretamente hoje é mera representação. Tal configuração se dá como resultado dos modos de produção encontrados na atualidade do Sistema Capitalista e a sua forma de consumo. Afinal, tal sistema não se restringe à economia e o consumo está para além do ato de venda e da compra, atravessando, também, a forma do ser humano estar no mundo.

O consumo capitalista apresenta como características uma grande efemeridade, transitoriedade, instantaneidade, descartabilidade, velocidade e desvinculação de sentimentos. Sendo assim, os novos estilos de vida da sociedade contemporânea, seus espaços, tempos, fatos e acontecimentos também apresentam essas marcas, conforme trazido por Beck, Henning e Vieira (2014). Para as autoras, nessa dinâmica, o ser humano se posiciona como consumidor e mercadoria, simultaneamente, já que as pessoas produzem desejos a partir da forma de viver de outras pessoas, consumindo seus comportamentos, objetos e, até mesmo, histórias. Como trazido por Augras (1978), “homem e mundo vão criando-se reciprocamente.” (p.20). Afinal, consumimos e somos consumidos, somos espectadores e atores dos espetáculos criados em nossa sociedade (DEBORD, 1997).

Neste cenário, a *internet* se apresenta como ferramenta que promove acesso amplo a esse processo de produção e consumo de cultura, além de ser palco aberto para os espetáculos sociais. Dentro desse meio, na atualidade, as redes sociais, principalmente o *instagram* e *tiktok*, são grandes aliadas desse processo. Nesses espaços se molda, se regula e se define padrões comportamentais a serem seguidos pelo social, delineando identidades específicas a partir dos estilos de viver. Nessas redes vê-se, explicitamente, o desejo de pertencer, de ser desejável, visível e consumido. Faz-se de tudo para não ficar “para trás”, para seguir um modelo que está posto, apesar das mudanças constantes que ocorrem devido a fugacidade do tempo em que

vivemos. Ao mesmo tempo que se instaura uma imagem mítica em torno de pessoas famosas nessas nas redes sociais ‘exige-se’ que sejam expostas suas vidas privadas, para que haja identificação com aqueles que as seguem e que esses desejem aquele estilo de vida mostrado (OLIVEIRA, 2008).

O estilo de vida apresentado nas mídias em geral e, em especial, nas redes sociais, por sua vez, está alinhado aos valores enaltecidos na Sociedade Ocidental atual, como a busca pelo prazer, pelo sucesso, prestígio e bem-estar através de um consumo desenfreado, das simulações da mídia e dos padrões de beleza (OLIVEIRA, 2008). Assim como a busca do que se vende como perfeição, ou seja, viver alinhado ao *american way of life*³, significa possuir bens de consumo de marcas renomadas, estar inserido no padrão de beleza vigente, estar constantemente produzindo e estar sempre feliz, satisfeito, grato e positivo, sem qualquer menção às dificuldades, tristezas, negatividades ou sentimentos considerados ruins, como a raiva e a frustração.

Essa busca incessante tem acarretado angústias, frustrações, adoecimentos e tristeza, pois o indivíduo passou a fundar sua existência sobre o princípio de aquisições de bens, visando alcançar o prazer constante. Mas, tal prazer é fugaz e descartável tal qual os próprios bens consumidos (OLIVEIRA, 2008). Sob tais padrões, o indivíduo não é estimulado a pensar criticamente, a desenvolver suas próprias ideias e ideais. Sua “estrutura psicossocial é profundamente afetada pelos estereótipos difundidos como ideais de beleza, padrões de comportamento e até mesmo de felicidade.” (OLIVEIRA, 2008, p.8). Sendo assim, esse sujeito não entra em contato com quem ele verdadeiramente é, com sua avaliação organísmica, apenas com o que ele tem ou almeja ter. Sua identidade, portanto, não é produzida de forma autêntica, pois ele guia-se apenas pelos modelos consumidos, pelo que a indústria cultural o indica fazer/consumir/desejar e pela avaliação externa dos outros sobre ele.

3.2 Relações sociais e a saúde mental na contemporaneidade

As relações se estabelecem a partir do encontro de subjetividades que se influenciam, direta e indiretamente (AUGRAS, 1993). Orientadas por padrões preestabelecidos, fugazes e descartáveis, as relações sociais estabelecidas na contemporaneidade são permeadas por desconfiança e se estabelecem a partir de um sistema hierárquico que é responsável por controlar grupos e indivíduos, devido à visão de que o ser humano precisaria ser guiado, controlado e moldado (ROGERS, 1986). Até mesmo o sistema religioso funcionaria em um estilo guia-seguidor e a própria família estaria centrada na autoridade, e não nas pessoas que fazem parte dessa (ROGERS, 1978). E, nesse contexto, as pessoas passam a ser conduzidas de formas pré-estabelecidas, sendo afastadas de suas vivências e sentimentos. Afinal, o contato com sentimentos pessoais não é algo valorizado e passa a ser visto como uma armadilha pessoal que os afasta do crescimento (ROSENBERG, 1986) quando, na realidade, é esse contato que possibilitará o desenvolvimento saudável.

Nesse movimento, o ser humano não se afasta tão somente de suas vivências pessoais, como também das vivências coletivas e de outros em uma busca constante por privacidade, independência e exaltação daqueles que dispensam ajuda. Assim, os relacionamentos passam por uma seleção rigorosa (ROGERS, 1986). Porém, esse mesmo ser humano que busca a independência e a privacidade é criterioso com seus relacionamentos, torna-se dependente de um *feedback* digital de pessoas que, muitas vezes, sequer conhece ou apresenta qualquer grau

³ Em tradução livre: estilo de vida americano. Faz referência ao estilo de vida surgido e incentivado após a Segunda Guerra Mundial nos Estados Unidos, onde se vinculava o bem-estar ao poder aquisitivo, quanto mais se consumia mais perto estaria da felicidade. Para além do consumo, tinha como características o forte nacionalismo, o liberalismo, a valorização da família, do trabalho e das tradições estadunidenses. Esse estilo de vida nasce para estimular as indústrias americanas e, tão logo, passa a ser cobijado por pessoas das mais diversas nacionalidades.

de relacionamento que vá além da troca de *likes* no compartilhamento de seu dia-a-dia nas redes sociais.

Viapiana, Gomes e Albuquerque (2018) retratam que as formas de produção existentes na atual sociedade são atravessadas por condições consideradas destrutivas para a saúde, tanto física como mental, gerando adoecimentos. Ou seja, diante dos condicionantes do atual sistema, o sujeito acaba por adquirir um comportamento imutável que não o permite utilizar seu potencial criador para superar as adversidades. O trabalho, por exemplo, que se configura como uma atividade fundamental para a formação da consciência e da personalidade, na sociedade contemporânea atual também passa a ser gerador de sofrimento. Tendo em vista o aumento do seu ritmo, das funções exercidas, das metas a serem atingidas, da precarização, das formas de coerção e do desemprego, o trabalho passa a ocupar o lugar de um desgastante psíquico (VIAPIANA; GOMES; ALBUQUERQUE, 2018).

Hoje não são só as relações trabalhistas que assumem tal papel. Afinal, as relações humanas, de modo geral, seguem os moldes do Ocidente e seu sistema financeiro. Como Bauman (2001) aponta, a ideia de fluidez e liquidez idealizada pela modernidade fez com que as relações sociais também se liquefizessem. Assim, as principais características encontradas nas pessoas modernas são a vulnerabilidade, a instabilidade, a incerteza, a insegurança, o desengajamento e a fuga. Essa configuração acarretou o enfraquecimento dos laços humanos que também passaram a ser vistos como objetos de consumo, sendo avaliados como tal e sendo substituídos sempre que algo não agrada. Assim, a satisfação nessas relações se mostra instantânea, na intenção de mascarar as inseguranças presente nas partes dessas relações.

Sendo assim, as relações humanas também se correlacionam com o adoecimento psíquico da atualidade, tendo em vista que levam à uma “crescente fragilização e desestabilização emocional do indivíduo” (OLIVEIRA, 2008, p.18). Ademais, a competitividade social, a valorização da performance individual e dos bens de consumo (que possuem ou fingem possuir), assim como o jogo de poder e hipocrisia que transforma as pessoas em oprimidas e opressoras e dificulta a expressão da autenticidade, são fatores que afastam o homem contemporâneo de sua capacidade de lidar com as problemáticas da vida (GUSMÃO, 1999). É notável que, na sociedade ocidental contemporânea, há um aumento exponencial de adoecimentos psíquicos, a exemplo dos transtornos de ansiedade, depressão e do alcoolismo. Pode-se observar uma correlação entre esse aumento e os condicionantes sociais e as formas como as relações tem se estabelecido. Afinal, como apontado por Saflate (2013), a experiência do adoecimento não é mero resultado de variações biológicas específicas, engloba também as dimensões psíquica, social e espiritual.

A pandemia de COVID-19, iniciada em março de 2020, escancarou a correlação entre fatores sociais e adoecimentos psíquicos. Esse período foi identificado como sendo de grande vulnerabilidade emocional (MILIAUSKAS; FAUL, 2020). Com o fechamento dos ambientes sociais as relações sociais foram limitadas ao ambiente doméstico e às redes sociais, acarretando um uso abusivo das mesmas. Somando a isso, a grande quantidade de eventos estressantes, o luto, as relações familiares, as mudanças de rotina e a falta de suporte externo estão atrelados ao adoecimento psíquico deste momento (MILIAUSKAS; FAUL, 2020; BINOTTO; GOULART; PUREZA, 2021). Souza e Cunha já haviam pontuado, em 2019, os riscos, à saúde, de se trocar a vida social real pela virtual. Dentre os riscos encontra-se: taquicardia, relações familiares prejudicadas, *cybersickness*, *cyberbullying*, *selfie-cyberbullying*, *grooming*, vulnerabilidade afetiva, distúrbios alimentares, sedentarismo, obesidade, síndrome do toque fantasma, narcisismo, distúrbios de personalidade, de autoestima, problemas acadêmicos, dificuldade de concentração, transtornos de ansiedade, fobias sociais, distúrbios do sono, depressão e suicídio.

Faz-se necessário apontar que o processo de adoecimento diz respeito às limitações encontradas no indivíduo com relação a sua capacidade de ação, ou seja, o indivíduo responde

inadequadamente às situações e possui certa fixidez frente às circunstâncias que o atinge (AUGRAS, 1993). Além disso, o processo de adoecimento ocorre quando há um bloqueio no processo de integração e esse acaba por ficar incompleto ou frustrado, surgindo, assim, dificuldade de atualização do sujeito (PAIVA, 2019). Ademais, como descrito por Augras (1993), a saúde não é, simplesmente, o antônimo de doença, mas sim um processo, em que o organismo possui grande capacidade de se adaptar frente às dificuldades, assim como potencial para transformar o mundo e atribuir diferentes significados para esse.

Porém, diante do cenário encontrado na sociedade ocidental contemporânea, nota-se uma crescente dificuldade de se readaptar frente às dificuldades vivenciadas. E com o aumento da alienação de si e do mundo, há, conseqüentemente, o aumento do adoecimento. O ser humano passa a buscar o não enfrentamento das situações vivenciadas, não conhece suas potencialidades para lidar com emoções e questões que surgem na vida e, por vezes, em uma tentativa de afastar as situações que ele tem medo de enfrentar, busca conforto no abuso de álcool e outras drogas, ocasionando outro adoecimento ou se afasta, cada vez mais, de seu referencial interno. Pois ele não mais se determina, passa a realizar as atividades sem prazer, não se sentir realizado, se deixando ser conduzido por outros (pelas pessoas-critério, pela família, pelos padrões) e, com isso, possui a sensação de não estar realmente vivendo e não ter os recursos necessários para lidar com o processo de viver (GUSMÃO, 1999).

3.3 O lugar da autenticidade nas redes sociais

Amatuzzi (2001) deixa evidente que a pessoa sempre possui liberdade para se autodeterminar e é ela a responsável por assumir sua vida. Mas, ela também poderá vir a sucumbir diante das determinações externas, ou seja, poderá escolher viver em prol do que lhe é dito/vendido e pelo que ela consome. Quando isso ocorre, o processo de crescimento será bloqueado, deixando de existir de maneira plena, pois, quando se tem uma vida previamente estruturada por essas determinações sociais, não ocorrem descobertas e aprendizados autênticos. Com isso, a pessoa poderá enrijecer-se e se fechar ao mundo, às experiências e ao outro e o sentimento de não ser livre tomará conta dela. Afinal, seu processo não é mais um processo pessoal e único, tendo em vista que ela está funcionando com base no que o social determina (AMATUZZI, 2001).

Na atualidade o próprio conceito de felicidade também está atravessado pelas determinações externas, se apresentando de forma estruturada e padronizada. Com o consumo invadindo efusivamente as esferas psicossociais do ser humano essa felicidade também se encontra atrelada a ele e se relaciona à possibilidade de viver no mundo ideal, criado e apresentado nas grandes mídias - o mundo 'perfeito' (OLIVEIRA, 2008). Consumir os objetos, metas, alimentos, roupas e estilos de viver vira prioridade para se atingir essa felicidade, que é tão fugaz quanto as necessidades criadas pela indústria, mas que, ao mesmo tempo, se tornam um cânone. A partir disto, toda experiência de sofrimento tem sido transformada em uma patologia, a ser tratada, já que é imprescindível ser feliz o tempo inteiro. Com isso, as pessoas passam a sentirem-se cada vez mais enfraquecidas e incapazes de lidar com seus conflitos internos, contradições e mudanças (SAFLATE, 2013). Por isso, como apontado por Oliveira (2008), os medicamentos que tem função de alterar o estado de humor estão ganhando cada vez mais espaço na vida cotidiana, mesmo quando não há prescrição médica.

Tal situação é chamada por Canabarro e Alves (2009) de medicalização social, que consiste na busca por silenciar todas as sensações consideradas negativas por via medicamentosa e, com isso, tornar-se insensível aos mais diversos sentimentos que a vida traz, às ansiedades, tristezas, paixões e frustrações, em uma tentativa de ser imune ao mundo exterior. Na busca pela vida perfeita vendida nas grandes mídias, o ser humano busca se anestesiar, afastar-se de qualquer sentimento, pensamento ou atitude que fuja do padrão idealizado, que o

lembre de que ele é humano e imperfeito e que sua vida não se parece com aquelas que ele consome, na televisão, no cinema ou nas redes sociais. Nesse movimento, ele afasta-se, também, de quem é, de sua autenticidade.

O documentário “O dilema das redes” (2020) aponta as redes sociais como uma problemática atual, tendo em vista que essas tomaram proporções e geraram consequências que não eram previstas em sua criação. Transformando a Era atual em uma Era de desinformação, devido as *fake News*, além de acarretar vícios em seu uso, aumento de depressão, de cirurgias plásticas e do uso de produtos estéticos em geral, acarretando até mesmo a chamada dismorfia *snapchat*. Ademais, hoje as redes sociais operam como um mercado, que tem como modelo de negócios a manutenção constante da atenção de seus usuários e o que se negocia é o futuro da população. Portanto, na atualidade, as redes passaram a ser objeto de vício e utilizadas para a manipulação. As próprias conexões humanas ocorrem mais no virtual do que no real e essas também são manipuladas, assim como se manipula, também, o que se faz, como se pensa e quem se é. E essa manipulação é feita de forma fácil pois atinge a necessidade de conexão e aprovação do ser humano, além de que, a partir dos dados captados através das redes, se calcula o que é perfeito para cada um.

Assim, ao mesmo tempo que as redes sociais possibilitam um espaço onde o ser humano pode se expressar ‘livremente’, até mesmo sem se identificar, também influencia em padrões de comportamento e de estilo a serem seguidos. A aceitação encontrada na *rede*, em geral, não é uma aceitação real e incondicional, mas sim uma aceitação condicionada à manutenção dos padrões impostos, funcionando, assim, como mantenedora do *status quo*. Ou seja, os padrões de comportamentos vendidos e consumidos nesse espaço virtual estão atrelados aos padrões capitalistas de consumo e de felicidade que, conseqüentemente, afastam as pessoas de suas vivências pessoais, de seus próprios sentimentos, pensamentos e ideais e as colocam em um local de passividade, pois, se ela não se adequa a essas noções, ela não se sente pertencente à sociedade de forma geral.

Como trazido por Augras (1993), ser no mundo é existir não só para o mundo, como também para si mesmo. Mas, vê-se, na atualidade, uma existência focalizada unicamente no existir para o mundo. Uma vivência espetacularizada! E esse espetáculo, como trazido por Debord (1997), é da positividade, é incontestável, inalcançável e utilizado pelo ser humano em busca de afirmação social. Nesse desejo de existir para o mundo elege-se pessoas para serem modelos a seguir, essas são admiradas por personificarem o sistema e mostrarem-se como aquelas que possuem livre acesso ao consumo e, por isso, encontrarem a “felicidade”. Mas, na realidade, elas são “conhecidas por aquilo que não são” (DEBORD, 1997, p.41). Essas pessoas que são chamadas, pelo autor, de *vedetes*, hoje podem ser associadas às *influencers*, que vendem, frequentemente, padrões de vida desejáveis e personificam a positividade constante que mostram como sendo advindas dos bens que seu poder aquisitivo e suas “*publis*” podem comprar.

Diante desse cenário, a pessoa, ao invés de buscar tornar-se quem ele é, passa a distorcer suas experiências, a fim de fazê-las caber em vídeos curtos nos seus *storys*, *reels* ou *tiktok* e torná-las “virais”, para estarem mais próximos daqueles que são alvos de admiração social, para serem vistos e desejados como aqueles que ele vê e deseja. Apresenta-se, nesse espetáculo virtual, aquilo que se vende: estilos de vida baseados no consumo desenfreado, rotinas baseadas no poder aquisitivo e sentimentos considerados positivos (mesmo que irreais). Nesse movimento, o sujeito passa a anular a expressão da sua verdadeira identidade, pois, como traçado por Gusmão (1999), quanto mais ele busca o reconhecimento social mais ele se afasta de quem realmente é, de suas experiências e sentimentos autênticos, caminhando em direção ao bloqueio da liberdade experiencial e, conseqüentemente, à massificação.

Assim, o ser humano aliena-se do seu próprio ser, não mais se conecta ao que sente, pensa e experimenta, não respeita a si, nem ao seu desejo orgânico de liberdade para sentir.

Rogers (1978) pontua que essa alienação traz uma barreira tamanha que a consciência passa a funcionar de maneira distorcida e, devido a isso, a tendência organísmica à atualização também não consegue fluir de maneira plena. Desse modo, a pessoa se torna incongruente e essa incongruência pode levá-lo ao adoecimento. O reencontro com as nuances do ser que, após tal alienação, se encontravam desconhecidas do próprio sujeito pode ser gerador de dores, angústias e medos, mas, aceitar incondicionalmente quem se é fará com que esse sujeito, gradativamente, a partir de sua autoavaliação, e não mais das avaliações externas, faça escolhas mais conscientes, que contribuem para um melhor funcionamento pessoal maior bem-estar e saúde (GOMES, 2019).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da apresentação da autenticidade e da liberdade humana como aspectos centrais na Psicologia Humanista para a compreensão do ser humano e do processo de desenvolvimento; da discussão acerca dos padrões vigentes na sociedade ocidental contemporânea; e da análise entre saúde mental e os modos de viver nessa sociedade, foi possível refletir sobre a forma como os padrões sociais interagem com a forma de ser e de se expressar da pessoa e, portanto, como influenciam em sua autenticidade e liberdade experiencial. Assim, os objetivos deste estudo foram alcançados. Percebe-se que os padrões da sociedade ocidental, de modo geral, influenciam os modos de viver, direta e indiretamente e que esses padrões hoje são reforçados pelas redes sociais, atingindo a autenticidade e liberdade experiencial humana.

A autenticidade é fundamental para um funcionamento pleno. Para que haja essa característica é necessário a liberdade para experienciar as vivências e sentimentos particulares, aceitando todos esses como dignos, algo que não é valorizado na sociedade ocidental atual, que foca tão somente naquilo que é *instagramável*, ou seja, sentimentos de felicidade, positividade e sucesso. O que não se situa neste modelo é percebido como não merecedor de consideração positiva. Essa situação bloqueia a liberdade experiencial e as pessoas passam a não entrar em contato com suas experiências, o que faz com que elas desenvolvam um modo de avaliação guiado pelo externo, deixando de ser o seu próprio centro de referência, podendo gerar, portanto, distorções na simbolização de suas experiências e, conseqüentemente, incongruências e adoecimentos. Nesse cenário a autenticidade perde espaço na vida individual dos sujeitos, dificultando o seu processo de tornar-se quem se é.

Ademais, seguir os caminhos pré-determinados, ‘nadar junto da maré’ e não estar em contato com seus próprios sentimentos traz a impressão de ser o caminho mais fácil e confortável a seguir, afinal, a própria sociedade se mostra disposta a excluir aqueles que buscam um caminho contrário a esse, o que atinge, diretamente, o desejo de pertença inerente ao ser humano. O sistema estabelecido na sociedade ocidental atual descarta aqueles que pensam por si, pois esses são mais difíceis de serem conduzidos e controlados, o que é essencial para a manutenção do *status quo*. Porém, internamente, a pessoa apresenta um enorme potencial de crescimento que anseia pela liberdade de experienciar e de guiar os próprios passos, de ser autêntica em seu modo de viver. Mas, gradativamente esse anseio deixa de se manifestar, ocorre uma adaptação ao modo virtual de se realizar, emergem sofrimentos que não são reconhecidos nem identificados e, surgem os adoecimentos derivados da não satisfação, da realização, da ausência de prazer real. É necessário que seja facilitada a tomada de consciência desse potencial, para que as pessoas possam se conhecer, estar em contato com seus sentimentos e se sentirem mais capazes e responsáveis pelas suas escolhas e atitudes e, com isso, buscar a mudança necessária para si e para sua comunidade, contribuindo, assim, uma sociedade mais congruente, respeitosa e empática.

A partir dessas reflexões, surgem questionamentos que poderão ancorar futuros estudos, em especial sobre o lugar da psicologia diante desse cenário, não apenas como ferramenta de tratamento, mas, principalmente, como ferramenta de prevenção em saúde. Além disso,

também cabe questionar o que os *likes* e compartilhamentos tem substituído nas relações humanas e por que se tem escolhido o modo menos autêntico de viver. É possível se investigar a correlação entre as redes sociais, os padrões vendidos nessas e o aumento dos transtornos psicológico, especialmente os ligados ao humor e a autoimagem? Assim, nota-se que ainda há muito a ser investigado e compreendido sobre a existência humana e seus modos de viver, principalmente na atual configuração social.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBERTONI, Lucas. As atitudes transferenciais e a ACP. **Revista do NUFEN**, v. 3, n. 1, p. 65-91, 2011.

AMATUZZI, Mauro Martins. Processos humanos. In: AMATUZZI, Mauro Martins. **Por uma Psicologia Humana**. Campinas: Alínea, 2001. Cap. 9. p. 117-133.

AUGRAS, Monique. A situação In: AUGRAS, Monique. **O ser da compreensão: fenomenologia da situação de psicodiagnóstico**. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 1993. p. 19-26.

AUGRAS, Monique. Por que não a fenomenologia? In: AUGRAS, Monique. **O ser da compreensão: fenomenologia da situação de psicodiagnóstico**. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 1993. p. 7-18.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade Líquida**. Santo André: Cromosete Gráfica e Editora, 2001. 258 p.

BECK, Dinah Quesada; HENNING, Paula Corrêa; VIEIRA, Virgínia Tavares. Consumo e cultura: modos de ser e viver a contemporaneidade. **Educação, Sociedade & Culturas**, Rio Grande do Sul, n. 42, p. 87-109, 2014.

BINOTTO, Bruna Taís; GOULART, Cláudia Maria Teixeira; PUREZA, Juliana da Rosa. PANDEMIA DA COVID-19: indicadores do impacto na saúde mental de adolescentes. *Psicologia e Saúde em Debate*, [S.L.], v. 7, n. 2, p. 195-213, 13 out. 2021. **Psicologia e Saude em Debate**. <http://dx.doi.org/10.22289/2446-922x.v7n2a13>.

BOAINAIN JUNIOR, Elias. A psicologia humanista. In: BOAINAIN JUNIOR, Elias. **Tornar-se transpessoal: transcendência e espiritualidade na obra de Carl Rogers**. São Paulo: Summus, 1998. Cap. 1. p. 23-41.

CANABARRO, Rita de Cássia dos Santos; ALVES, Márcia Barcellos. Uma Pílula para (não) viver. **Revista Mal-Estar e Subjetividade**, Fortaleza, v. 9, n. 3, p. 839-866, set. 2009.

DEBORD, Guy. **A sociedade do espetáculo**. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997. 237 p.

DICIO. **Autenticidade**: significado de autenticidade. Significado de Autenticidade. c2009. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/autenticidade/>. Acesso em: 04 jun. 2022.

GIDDENS, Anthony. A vida na sociedade pós-tradicional. In: BECK, Ulrich; GIDDENS, Anthony; LASH, Scott. **Modernização reflexiva: política, tradição e estética na ordem social moderna**. São Paulo: Editora da Universidade Estadual Paulista, 1995. Cap. 2. p. 73-133.

GOBBI, Sérgio Leonardo; MISSEL, Sinara Tozzi; JUSTO, Henrique; HOLANDA, Adriano. **Vocabulário e Noções Básicas da Abordagem Centrada na Pessoa**. São Paulo: Vetor, 2005. GOMES, Inaligia de Figueirêdo. A pessoa que funciona plenamente: teoria e pesquisa. reflexão.. In: TASSINARI, Marcia; NERYS, Andre (org.). **Diálogos Humanistas**: encontro de três gerações. Curitiba: CRV, 2019. Cap. 3. p. 63-68.

GUSMÃO, Sonia Maria Lima de. A abordagem centrada na pessoa nas situações de opressão. In: GUSMÃO, Sonia Maria Lima de. **Ousando ser feliz**: temas de psicologia humanista. João Pessoa: Editora UFPB, 1999. Cap. 2. p. 33-43.

GUSMÃO, Sonia Maria Lima de. Ousando ser feliz. In: GUSMÃO, Sonia Maria Lima de. **Ousando ser feliz**: temas de psicologia humanista. João Pessoa: Editora UFPB, 1999. Cap. 3. p. 44-53.

GUSMÃO, Sonia Maria Lima de. Projeto de educação popular: Uma contribuição da Psicologia Clínica Humanista. In: GUSMÃO, Sonia Maria Lima de. **Ousando ser feliz**: temas de psicologia humanista. João Pessoa: Editora UFPB, 1999. Cap. 4. p. 53-66.

HALL, Stuart. O ocidente e o resto: discurso e o poder. **Projeto História**, São Paulo, p. 314-361, maio 2016.

IANNINI, Gilson; TEIXEIRA, Antonio. O futuro de uma classificação: o dsm-5 revela o caráter normativo de suas classificações, fundadas num movimento vertiginoso de psiquiatrização da vida cotidiana. **Cult**, São Paulo, v. 184, n. 16, p. 24-27, ago. 2013.

KINGET, G. Marian. A noção chave. In: ROGERS, Carl R.; KINGET, G. Marian. **Psicoterapia e Relações Humanas**: teoria e prática da terapia não-diretiva. 2. ed. Belo Horizonte: Interlivros, 1977. Cap. 2. p. 39-56.

KINGET, G. Marian. O terapeuta. In: ROGERS, Carl R.; KINGET, G. Marian. **Psicoterapia & Relações Humanas**: teoria e prática da terapia não-diretiva. 2. ed. Belo Horizonte: Interlivros, 1977. Cap. 5. p. 101-117.

KINGET, G. Marian. Problemas do autoconhecimento. In: ROGERS, Carl R.; KINGET, G. Marian. **Psicoterapia e Relações Humanas**: teoria e prática da terapia não-diretiva. 2. ed. Belo Horizonte: Interlivros, 1977. Cap. 3. p. 57-73.

MILIAUSKAS, Claudia Reis; FAUS, Daniela Porto. Saúde mental de adolescentes em tempos de Covid-19: desafios e possibilidades de enfrentamento. **Physis**: Revista de Saúde Coletiva, [S.L.], v. 30, n. 4, p. 2-8, set. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-73312020300402>

O DILEMA das Redes. Direção: Jeff Orlowski. Roteiro de Vickie Curtis; Davis Coombe; Jeff Orlowski. Estados Unidos: Netflix, 2020. (89 min.).

OLIVEIRA, Anna Thereza Ferreira de. **BELEZA AMERICANA**: o paradoxo da felicidade nas sociedades ocidentais contemporâneas. 2008. 35 f. Monografia - Curso de Comunicação Social, Centro Universitário de Brasília., Brasília, 2008.

PAIVA, Ticiana. Consideração positiva incondicional: uma atitude básica controversa na terapia centrada no cliente. reflexão.. In: TASSINARI, Marcia; NERYS, Andre (org.). **Diálogos Humanistas**: encontro de três gerações. Curitiba: CRV, 2019. Cap. 3. p. 63-68.

ROGERS, Carl R.. A abordagem centrada-na-pessoa e o oprimido. In: ROGERS, Carl R.. **Sobre o poder pessoal**. São Paulo: Martins Fontes, 1978. Cap. 6. p. 107-117.

ROGERS, Carl R.. A formação de comunidades centradas na pessoa: implicações para o futuro. In: ROGERS, Carl R.. **Um jeito de ser**. São Paulo: E.P.U, 1986. Cap. 4. p. 52-69.

ROGERS, Carl R.. A pessoa emergente: ponta de lança da revolução silenciosa. In: ROGERS, Carl R.. **Sobre o poder pessoal**. São Paulo: Martins Fontes, 1978. Cap. 12. p. 241-268.

ROGERS, Carl R.. A pessoa que está surgindo: uma nova revolução. In: ROGERS, Carl R.; ROSENBERG, Rachel L.. **A pessoa como centro**. São Paulo: E.P.U, 1977. Cap. 11. p. 211-228.

ROGERS, Carl R.. Definições das noções teóricas. In: ROGERS, Carl R.; KINGET, G. Marian. **Psicoterapia e Relações humanas**: teoria e prática da terapia não-diretiva. 2. ed. Belo Horizonte: Interlivros, 1977. Cap. 8. p. 157-181.

ROGERS, Carl R.. O mundo do futuro e a pessoa do futuro. In: ROGERS, Carl R.. **Um jeito de ser**. São Paulo: E.P.U, 1986. Cap. 8. p. 123-135.

ROGERS, Carl R.. O que significa tornar-se pessoa. In: ROGERS, Carl R.. **Tornar-se pessoa**. 6. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009. Cap. 6. p. 121-140.

ROGERS, Carl R.. Pode a aprendizagem abranger ideias e sentimentos? In: ROGERS, Carl R.; ROSENBERG, Rachel L.. **A pessoa como centro**. São Paulo: E.P.U, 1977. Cap. 7. p. 143-161.

ROGERS, Carl R.. "Ser o que realmente se é": os objetivos pessoais vistos por um terapeuta. In: ROGERS, Carl R.. **Tornar-se pessoa**. 6. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009. Cap. 8. p. 185-207.

ROGERS, Carl R.. Teoria da personalidade e da dinâmica do comportamento. In: ROGERS, Carl R.; KINGET, G. Marian. **Psicoterapia e Relações Humanas**: teoria e prática da terapia não-diretiva. 2. ed. Belo Horizonte: Interlivros, 1977. Cap. 10. p. 195-213.

ROGERS, Carl R.. Uma base política: a tendência à atualização. In: ROGERS, Carl R.. **Sobre o poder pessoal**. São Paulo: Martins Fontes, 1978. Cap. 11. p. 225-241.

ROSENBERG, Rachel L.. Uma comunidade centrada na pessoa. In: ROGERS, Carl R.; ROSENBERG, Rachel L.. **A pessoa como centro**. São Paulo: E.P.U, 1977. Cap. 5. p. 103-133.

SAFLATE, Vladimir. O poder da psiquiatria: o que está por trás do dsm-5 e sua tentativa de transformar a experiência do sofrimento em patologia a ser tratada. **Cult**, São Paulo, v. 184, n. 16, p. 22-23, ago. 2013.

SILVA, Viviane Domingos da Costa. **AUTENTICIDADE: do ser ao tornar-se**. 2005. 89 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Psicologia, Faculdade Frassinetti do Recife, Recife, 2005. Disponível em: <https://encontroacp.com.br/tcc/>. Acesso em: 01 jun. 2022.

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro da. IMPACTOS DO USO DAS REDES SOCIAIS VIRTUAIS NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, Alagoas, v. 3, n. 3, p. 204-217, set. 2019

TAVORA, Mônica Teles. O psicodrama e a abordagem centrada na pessoa. In: TAVORA, Mônica Teles. **Treinamento em psicoterapia individual, de grupo e de casal**: um guia para supervisores e terapeutas iniciantes. Fortaleza: Casa de José de Alencar, 2001. Cap. 2. p. 35-71.

VIAPIANA, Vitória Nassar; GOMES, Rogério Miranda; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de. Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença. **Saúde em Debate**, [S.L.], v. 42, n. 4, p. 175-186, dez. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0103-11042018s414>

AGRADECIMENTOS

Às Forças Maiores que me conduziram para o caminho da Psicologia e me supriram do necessário para seguir nele.

Aos professores que me acompanharam nessa jornada, em especial à minha orientadora, Prof. Dra. Carla de Sant'Ana Brandão Costa, por toda dedicação e apoio em cada sugestão, auxílio e correção.

À minha família que é peça fundamental para eu ser quem sou, principalmente minha mãe Vanessa, minha tia Viviane e minha avó Maria das Neves, que sempre estiveram ao meu lado. Aos meus tios Jadielson e Arlindo, pel. E meus primos, Nicholas e Guilherme, que todos os dias me ensinam a enxergar o mundo de uma forma nova.

À minha bisavó, Josefa Júlia (*in memoriam*), que sempre acreditou em meu potencial para alcançar grandes voos.

A meu noivo, Matheus, com quem partilho a vida com muito prazer e que amparou e celebrou cada passo dessa caminhada.

Por fim, quero agradecer a todos os meus amigos, que dividem as dores e delícias da vida comigo. Particularmente à Mariana e Ariel que me acompanham desde a escola; à Thais, que mesmo à distância nunca deixou de se fazer presente; à Débora que está em minha vida desde a primeira infância; à Brunna, presente que a UEPB trouxe para a minha vida e eu tive a honra de receber e a Elizandra, Daniel e Helena, que me escolheram como família.

A todos que direta ou indiretamente contribuíram com quem sou e para que eu estivesse onde hoje estou, meu muito obrigada.