

FRAGILIDADE EMOCIONAL: VALIDAÇÃO EXTERNA COMO CATALISADOR DE SOFRIMENTO MEDIADO PELAS RELAÇÕES ONLINE

Alex Reis dos Santos¹

1 Estudante de Psicologia; Pedagogo; Mestre em Educação: Especialista em Libras e Inclusão, Especialista em Saúde Mental; Especialista em Avaliação Psicológica e Psicodiagnóstico. alexpedagogo@hotmail.com

RESUMO: O presente estudo teve como objetivo analisar de que maneira o narcisismo digital, associado à busca contínua por validação externa nas redes sociais, atua como elemento central na intensificação da fragilidade emocional e do sofrimento psíquico na cultura digital contemporânea. A pesquisa adotou como metodologia uma revisão bibliográfica integrativa e crítica, articulando referenciais da psicanálise, da psicologia humanista e da sociologia contemporânea, com ênfase em publicações recentes sobre saúde mental e cultura digital. No campo psicanalítico, destacaram-se as contribuições de Freud e Kohut para compreender o narcisismo e a necessidade de espelhamento na formação do self; na psicologia humanista, os conceitos de Carl Rogers sobre autoaceitação incondicional e congruência entre self real e self ideal permitiram avaliar a autenticidade das interações digitais; já as perspectivas sociológicas de Bauman, Turkle e Twenge forneceram o contexto da modernidade líquida, da hiperconectividade e do aumento de indicadores de ansiedade e depressão entre jovens intensamente expostos às redes sociais. Os resultados da análise evidenciaram que as plataformas digitais favorecem a construção de um self idealizado e performático, frequentemente dissociado do self real, criando dependência de métricas de aprovação, como curtidas, comentários e seguidores, que passam a funcionar como reguladores da autoestima e parâmetros de pertencimento. Tal dinâmica gera um ciclo de retroalimentação entre validação externa, insegurança subjetiva e intensificação de sentimentos de inadequação, ao mesmo tempo em que a ausência de reconhecimento, a crítica ou a comparação social negativa produzem impactos significativos no bem-estar emocional, manifestando quadros de ansiedade, isolamento e sintomas depressivos. Observou-se ainda que, embora sustentada pela promessa de conexão, a hiperconectividade tende a produzir experiências de solidão subjetiva, na medida em que as relações mediadas pelas plataformas carecem de profundidade emocional e reciprocidade, dificultando o desenvolvimento de autoaceitação genuína e fragilizando a construção de vínculos significativos. O estudo em questão conclui que a fragilidade emocional relacionada à validação externa digital constitui um fenômeno multifatorial, intensificado por padrões de interação que reforçam a comparação constante, o medo de exclusão e a necessidade de manter uma imagem idealizada, configurando o ambiente digital como espaço potente de

vulnerabilidade psíquica. Destaca-se, portanto, a necessidade de ampliar as discussões sobre saúde mental no contexto da cultura digital, bem como de aprofundar investigações futuras que examinem estratégias de fortalecimento subjetivo e de uso mais saudável das plataformas, especialmente entre populações jovens.

Palavras-chave: Narcisismo digital; Fragilidade emocional; Validação externa; Sofrimento psíquico; Relações online.

REFERÊNCIAS:

NEWPORT, C. **Digital minimalism: choosing a focused life in a noisy world**. New York: Portfolio, 2019.

TWENGE, J. M. **iGen: why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood**. New York: Atria Books, 2017.

TURKLE, S. **Alone together: why we expect more from technology and less from each other**. New York: Basic Books, 2011.