

A solidão conectada: a experiência da depressão em um grupo fechado do Facebook

Connected loneliness: experiences of depression in a closed Facebook group (abstract: p. 16)

La soledad conectada: la experiencia de la depresión en un grupo cerrado de Facebook (resumen: p. 16)

Adroaldo de Jesus Belens^(a)

<adroaldobelens@gmail.com> 

Ligia Maria Rangel Santos^(b)

<lirangel@ufbr.br> 

Jane Mary de Medeiros Guimarães^(c)

<janemg@ufsb.edu.br> 

^(a) Grupo de Pesquisa Comunicação e Educação em Saúde, Instituto de Saúde Coletiva, Universidade Federal da Bahia (UFBA). Rua Basílio da Gama, s/n, Campus Universitário do Canela. Salvador, BA, Brasil. 40110.040.

^(b) Departamento de Saúde Coletiva I, Instituto de Saúde Coletiva, UFBA. Salvador, BA, Brasil.

^(c) Instituto de Humanidades, Artes e Ciências, Universidade Federal do Sul da Bahia, Campus Jorge Amado. Itabuna, BA, Brasil.

Resumo

A depressão, considerada uma doença grave e de alta prevalência, configura-se como problema de Saúde Pública em todas as regiões do mundo por ser a maior causa de incapacidade e por ter relações causais com as condições sociais estabelecidas em alguns países. O objetivo deste estudo foi analisar a experiência da depressão em um grupo virtual fechado do Facebook. Esta pesquisa, de natureza netnográfica, revelou os sentidos e particularidades de um grupo fechado do Facebook traduzidos por quem sofre de depressão. Como campo de investigação, possibilitou compreender a particularidade da experiência da depressão mediante debates coletivos entre os membros desse grupo por se sentirem com mais liberdade para falar de si e do outro.

Palavras-chave: Depressão. Experiência do adoecimento. Solidão conectada. Facebook. Netnografia.

Introdução

A comunicação digital, no contexto da Cibercultura, constitui-se em um novo fenômeno sociocultural na sociedade. Os atores interagem intensamente em torno de diversos temas, assumem protagonismo, tanto na produção quanto na circulação e apropriação dos conteúdos compartilhados em redes digitais¹⁻³. No entendimento de Ricuero⁴, a interação representa sempre um processo comunicacional, ou seja, uma ação que tem reflexo comunicativo. Primo⁵ considera uma interação reativa entre os atores envolvidos no processo, mas também uma interação mútua, dialógica. Diferentemente da comunicação tradicional, praticada pelos veículos de massa, a relação entre os atores (locutor/receptor) na interação é transformada, viabilizando a comunicação não linear, participativa, multidirecional e, para alguns autores,⁶⁻⁹ comprometendo, progressivamente, a possibilidade do diálogo mediado por especialistas.

As realidades virtuais permitem que os internautas interajam no ciberespaço e instituem formas de compartilhamento de ideias e informações, valores e agendas. Nesse espaço mediado por tecnologias digitais de informação e comunicação (TDIC), redefine-se a prática da cultura digital e fortalece-se a reinvenção de “identidades” (assim pensadas porque são fragmentadas e reinventadas pelos atores virtuais); definem-se normas, status, realizam-se trocas simbólicas e novos padrões de comportamento e de enlaçamentos sociais⁶⁻⁹

A multacentralidade da comunicação interativa contribui para a aproximação e a intensificação dos contatos virtuais entre distintos atores que tematizam questões do cotidiano e de suas histórias de vida. Os vínculos são caracterizados por laços fracos. E a sensação de distância/proximidade ressignifica-se quando mediada por tecnologias digitais.

As notícias e informações sobre a depressão disseminadas pela mídia de massa e digital como a doença do século XXI fortalecem o modelo biomédico, ou seja, a medicalização que mantém as práticas de cuidado centradas na doença e no indivíduo. De acordo com estudos sobre Facebook e depressão,¹⁻¹⁶ as redes contribuem para acarretar danos à saúde mental.

Assim, a escolha da depressão como objeto de estudo por meio das redes sociais se justifica pela carga da doença que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), se apresenta como um grande problema contemporâneo de Saúde Pública. Diante disso, interroga-se: por que as pessoas buscam grupos virtuais para compartilhar seu sofrimento psíquico? De que modo a solidão conectada fortalece essa prática no Facebook?

Todavia, o sofrimento psíquico compreendido para além da doença exigiu que os pesquisadores conhecessem o sentido da experiência de adoecimento atribuído por diferentes sujeitos participantes de um grupo fechado do Facebook.

Assim, a contribuição deste estudo para a Saúde Coletiva é a de repensar novas formas de abordagem da depressão, em particular, e da saúde mental, em geral, e seus determinantes, como forma de apoio psicossocial em espaços virtuais para a identificação de especificidades emocionais relacionadas ao sofrimento psíquico que se manifestam nas redes sociais.

Este artigo é resultado da tese de doutoramento em Saúde Pública que teve como objeto a experiência da depressão em grupos fechados do Facebook. Serão apresentados

os resultados parciais da pesquisa netnográfica realizada em um grupo online, com destaque para a análise das interações dos membros em torno do tema da solidão como a subcategoria que mais sobressaiu.

Metodologia

Trata-se de um estudo netnográfico, como sinônimo de Etnografia Online, que não cria dicotomia entre o “real” e o “virtual”, tampouco tensão no campo teórico-metodológico da etnografia. O estudo reconhece o espaço virtual como extensão da realidade construída pelos contatos face a face, como parte do mundo social e cultural na sociedade contemporânea.

Concordando com alguns autores, como Hine¹⁷, a netnografia não se apresenta como um novo campo de estudo etnográfico. É apenas um reconhecimento de novos problemas e objetos sob outras perspectivas, tendo a tecnologia digital como mediadora nas diversas interações de pessoas em espaços virtuais.

As interações sociais na internet são indissociáveis dos contextos em que elas ocorrem; portanto, de acordo com Hine:

[...] o objeto da investigação etnográfica pode ser remodelado ao nos concentrarmos sobre o fluxo e a conectividade em vez da localização e fronteira como princípio de organização¹⁷. (p. 64)

As notas de campo no estudo etnográfico serviram para indicar a trajetória de inscrição da experiência de participação do pesquisador, embora com a netnografia isso ocorra de modo diferente, devido à natureza do site e da interação entre os sujeitos do grupo que era composto por 2.302 membros, na faixa etária de 18 a 44 anos. As mulheres totalizavam 1.784 (77,5%) e os homens, 158 (22,5%).

Para a produção de dados, priorizou-se a observação direta, não participante, com foco nas interações de temas abordados para expressar o sofrimento, a história de vida e as formas de superação da depressão. De acordo com Kozinets¹⁸, a netnografia pode ser utilizada como metodologia para estudar a cibercultura e os grupos virtuais puros.

Tendo em vista a complexidade do tema, o percurso metodológico exigiu um cuidado especial com o processamento analítico dos relatos compartilhados pelos membros e com a preservação da sua identidade. Por isso, foram selecionados fragmentos das narrativas que expressavam os sentidos atribuídos à experiência da depressão.

Para compreender os sentidos das narrativas sobre a história de vida e a experiência de depressão, os *posts* foram registrados no Diário de Bordo e categorizados por temas: 1) relatos de adoecimento; 2) orientação medicamentosa; e 3) indicação de profissionais médicos.

A partir daí, foram escolhidos os relatos de adoecimento para análise, pois são recorrentes em todas as narrativas. Pela leitura criteriosa desses relatos, emergiram subcategorias, tais como: solidão, melancolia, tristeza, estigma, medo, esperança, dentre

as quais a solidão se destacou, sendo esse o motivo da escolha dessa subcategoria para a análise neste artigo.

O estudo foi aprovado pelo Comitê Permanente de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, do Instituto de Saúde Coletiva da Universidade Federal da Bahia, pelo parecer 2.369.251. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), de acordo com a Resolução 466/2.012 do Conselho Nacional de Saúde.

Destaca-se que os interlocutores da pesquisa foram denominados por codinomes relacionados aos deuses da mitologia grega, e os trechos selecionados foram intercalados com as observações do pesquisador.

Resultados e discussão

A experiência de sofrimento ocorre no contexto da cultura cujas práticas e a experiência social acontecem. Para Dubet¹⁹, a experiência social representa o modo de construir o mundo como uma atividade que estrutura o caráter fluido da vida. Considera-se a subjetividade dos sujeitos, isto é, a consciência que eles têm do mundo e deles próprios. Para esse autor, deve-se levar a sério o sentimento de liberdade manifestado pelos indivíduos, por serem testemunhas da própria experiência social como um drama. Por isso, sentem essa liberdade em forma de angústia, de incapacidade de escolher, de inquietação quanto às consequências das opções.

Observou-se que as narrativas sobre a dor psíquica nem sempre se relacionavam à doença, mas a outros fatores que remontam ao cotidiano das relações face a face, as quais eram retratadas no ambiente virtual. Os relatos possibilitaram a aproximação dos sentidos atribuídos ao sofrimento depressivo, às suas trajetórias de vida, às relações sociais mantidas no cotidiano e como reagiam em situação de crise²⁰.

Augé^{21,22}, ao tratar da sobremodernidade, destaca a necessidade de admitir que o desenvolvimento dos espaços da circulação, da comunicação e do consumo é traço empírico pertinente à nossa contemporaneidade. De acordo com o mesmo autor, “[...] o não lugar é o espaço dos outros sem a presença dos outros, o espaço constituído em espetáculo [...]”²² (p. 167). Esse viés dialoga com esta pesquisa desde quando se concebe o ciberespaço como extensão desse movimento do não lugar, possibilitando a interação entre atores que preferem o anonimato e os vínculos sociais frágeis, no contexto das redes sociais virtuais.

As conexões online eram inicialmente concebidas como um substituto para o contato face a face. De acordo com Turkle²³, a descoberta da rede virtual consolidou o mundo da conectividade, exclusivamente adequado para a vida sobrecarregada. “[...] E agora olhamos para a rede para nos defender contra a solidão, mesmo quando usamos para controlar a intensidade de nossas conexões”²³ (p. 15).

Os sentidos atribuídos à solidão na depressão

Distinguir os significados atribuídos à depressão contribui para sistematizar uma rede de sentidos por meio da percepção revelada pelas pessoas acometidas ou não pela

depressão. Geralmente, parentes e amigos de membros do grupo manifestaram que as contingências do mundo contemporâneo trazem dificuldades para cuidar de alguém com depressão.

Neste estudo, aquelas pessoas com depressão interagiram em torno de como viviam os dramas do próprio sofrimento psíquico, sob a esperança ou desesperança de sair das condições nas quais se encontravam. Por isso, buscavam caminhos no grupo virtual para superar ou amenizar a dor. Os seus membros expunham o seu cotidiano por suas experiências de sofrimento, bem como os modos de enfrentamento, ou renunciando à própria vida, ideando o suicídio.

A possibilidade de anonimização da identidade e o apoio mútuo encorajavam os membros a participar do grupo. Assim, compreendiam, em parte, os seus contextos de convivência como também geradores de dor psíquica. Nas interações revelava-se o sentido das dores psíquica e emocional associadas às diversas relações mantidas no mundo offline. O falar de si e de sua história de vida sem barreiras e constrangimentos possibilitou a análise das narrativas e dos seus sentidos para além da própria doença e os modos de cuidado.

Das interações sistematizadas, subentende-se que, no espaço do grupo, os sujeitos se sentiam entre pares e, por isso, mais dispostos a falar de si e de suas relações sociais, crenças, de seus valores e estigmas sofridos no cotidiano. O modo de abordagem de situações da vida íntima deixa dúvida se tais conversações ocorreriam nas relações face a face.

Solidão: sofrimento insuportável

O conteúdo dessas histórias de sofrimento remetia ao cotidiano de cada um; às relações sociais e interpessoais; à percepção de si mesmo (autoimagem); às emoções negativas (frustrações, descrenças); e às expectativas de mudança (esperanças de superação da dor). Revelava-se como diariamente os atores enfrentavam os estigmas, as discriminações e o isolamento social.

Ares, à época, um membro recém-chegado ao grupo, no seu primeiro *post* questionou: “Como faz pra suportar tudo?”. A pergunta, implicitamente, remetia ao seu cansaço diante do seu adoecimento de depressão e ao seu sofrimento: “Me sinto cada vez mais só”. Isso porque não suportava mais conviver com as pessoas: “Elas me dão nojo e raiva”. Ares desenvolveu um sentimento de aversão à humanidade, na qual antes acreditava piamente, porém já não conseguia mais crer nela.

Hélio também revelou a sua angústia ao lidar com as pessoas de seu cotidiano: “[...] vivo uma situação onde coisas simples me machucam”. Mas também mostrou um profundo cansaço ao reconhecer que sozinho era quase impossível superar a depressão: “Não suporto mais viver assim”.

Perder o sentido da vida e sentir-se um fardo era uma tendência recorrente nas falas dos membros do grupo. Desse modo, Ares disse que às vezes se sentia “como um peso na frente das outras pessoas”. Essa autopercepção fundamentava a sua angústia: “Não sei mais quanto tempo eu aguentarei”. Dessa maneira, a sua narrativa apontava quanto a dor psíquica constituía uma linha tênue entre viver e morrer, conforme o aprofundamento do adoecimento.

Entretanto, por um lado, o grupo respondia à necessidade dessas pessoas de serem ouvidas. Por outro, possibilitava o surgimento de mediadores das conversações com o objetivo de contribuir para diminuir o sofrimento daqueles mais fragilizados. Esse era o caso de Íris, uma participante com anos de depressão, mas que conseguiu superar as crises.

Da superação à solidariedade: amor-próprio e autopercepção

A experiência de Íris na superação de várias crises depressivas lhe deu condições de protagonizar certa liderança no grupo, com surpreendente capacidade de convencimento. Segundo ela, a falta de percepção de si e de autorrespeito influenciavam negativamente as emoções da pessoa com depressão. Por isso, contesta a ideia de Hélio de que: “Somos um fardo para os outros”, tampouco “[...] não fazemos falta nesse mundo”.

Para dar suporte emocional a Hélio, Íris expunha a sua história de vida com a depressão. Reconhecia que “sem dúvida chega a ser um desespero”, todavia, considerava que “[...] o mais importante que amigo é nos amarmos... nos valorizarmos pelo que somos”. Orientação nem sempre era tão fácil de seguir quando se estava em crise. Para ela, apesar da sua baixa autoestima, falta de sentido para viver e incapacidade para reagir, isso contribuiu para tomar consciência dos seus defeitos e para suportar os desafios postos pela doença.

Íris relatou que esse sentimento “[...] tem que ser banido da nossa mente”, pois a negação de si aumenta a sensação de isolamento social e invisibilidade. Comportando-se assim, piora a autoestima e, conseqüentemente, aumenta a pressão social em razão do acometimento da depressão. Para se proteger disso, ela sugere mudar a percepção de si, aprendendo “a nos valorizar como merecemos, nos respeitar...”, desse modo “o nosso redor não nos afetava tanto”.

Entretanto, Íris considerava não ser fácil, mas possível, superar essa dificuldade, e então destaca: “[...] falo assim porque também já tive vontade de desaparecer”. Na visão dela, o desânimo e o desespero “[...] nos fazem ficar fartos de nós mesmos”. Ambos os sentimentos promovem uma sensação de que esse sofrimento não terá fim, isso porque “entra dia sai dia e sempre igual... Nada muda... [...] a mudança está em nós”. O reconhecimento de que a mudança começa dentro de si exige paciência e esforço para não se estagnar.

A dor que as pessoas com depressão sentem remete ao sofrimento sem proporções, à solidão, à ausência de amor-próprio e de perspectiva de desejos. Sendo assim, não existe alegria nem equilíbrio, tampouco dias bons e outros muito ruins diante da constante mudança de humor.

Depressão no cotidiano: incompreensão, conflitos e estigmas

O acolhimento do grupo à pessoa com depressão ajudava-os a compreender os sintomas da doença, embora eles não fossem o principal tema das conversações. Para além disso, a vida cotidiana dos membros era relatada pelos participantes como fator de desencadeamento da depressão.

Ilítia, participante do grupo, argumenta que falar para quem tinha depressão era mais confortável, isso porque “ninguém entende a doença, só sabe quem tem”. O diagnóstico dos profissionais da saúde e a percepção de familiares e amigos eram insuficientes para quem era acometido pela doença. De fato, para ela, a incompreensão gerava conflitos, estigma e, conseqüentemente, a invisibilidade da pessoa acometida.

No entendimento de Beeman²⁴, a depressão apresenta-se como discurso com marcas culturais. Estruturada por contextos comunicativos, a sociolinguística permitia o exame do transtorno depressivo como papel da comunicação social que seria explicar a complexidade cultural da doença. Segundo esse autor, a perspectiva linguística delinea o sentido de como o corpo é fonte privilegiada de produção simbólica, pois é na “[...] metáfora do corpo que se é dado significado social em diferentes sociedades.”²⁴ (p. 23).

Era nas conversações do grupo que se evidenciavam os significados culturais da depressão e como cada um enfrentava individualmente as suas crises psíquicas, caracterizando, desse modo, a construção cultural em torno do sofrimento. É assim que Ilítia se referia aos significados atribuídos às reações da depressão no seu corpo e na mente: “Dá falta de ar, aceleração cardíaca, [vontade de] gritar, [enfim] dói todo o corpo”. A depressão manifestada por mau humor, choro compulsivo e sensação de abandono descrita por ela, dialoga com a metáfora do corpo indicada por Beeman²⁴.

Para Hércules, outro membro do grupo, a solidão também aumentava a dor psíquica. Aos seus trinta e oito anos de idade, se via isolado e com dificuldade em sair sozinho pelas ruas de sua cidade cosmopolita, devido ao seu baixo poder aquisitivo e à pouca opção de transporte coletivo.

O sofrimento depressivo, se relacionado com a solidão, constitui-se em mais um agravante da dor psíquica. Esses sujeitos anônimos, diante de tantos outros personificados e, às vezes, tidos como agentes de sua própria história, viviam a “solidão” como um dilema e drama do seu próprio sofrimento. De fato, o grupo se constituía como um espaço de interação em torno da dor psíquica experienciada pelos seus membros, bem como um meio de ser visto e apoiado pelos demais dispostos a ouvi-lo. Ao falar de si e dos seus sofrimentos psíquico-emocionais, os participantes sentiam-se pertencentes ao grupo. Ao serem ouvidos, a sensação de solidão diminuía no contexto das interações sociais, embora a opção pelo autoisolamento na vida social constituísse uma estratégia para não sobrecarregar as pessoas próximas.

As narrativas sobre o mundo real

As narrativas dos membros do grupo expressavam as suas histórias de vida e a experiência com a depressão. Ditas sob vários aspectos e sentidos, a solidão e o estigma sofrido no cotidiano se conjugavam com sentidos polissêmicos sobre o sofrimento psíquico. As metáforas utilizadas para expressar a dor formavam nexos de significações, pois falar deles próprios fortalecia as estratégias para o enfrentamento da doença.

A polissemia de sentidos e as significações atribuídas à solidão associadas à depressão apontam as especificidades linguísticas utilizadas pelo grupo. Beeman²⁴ propõe o modelo sociolinguístico para o estudo da depressão, considerando que o efeito estilístico, característico do discurso, se expressa nos marcadores “metacomunicativos”

e na mudança da gramática, sinal léxico da emoção tida como realidade complexa da interação social. Consideram-se, por sua vez, os sentidos marcantes que explicavam a solidão, presentes nas formas de os membros do grupo expressarem o sofrimento depressivo, associando-o à solidão.

O espaço virtual torna-se, por sua vez, o ambiente de encontro entre “iguais” nas mesmas condições de saúde mental, vislumbrando o acolhimento dispensado por familiares e amigos. Desse modo, as histórias sedimentaram uma cultura virtual pautada na solidariedade. As reações variavam conforme a necessidade de apoio emocional de cada membro, com palavras motivadoras, história de superação do sofrimento. Eram histórias de fatos de suas vidas cotidianas concretas, pelas quais se revelavam as próprias visões de mundo sobre o adoecimento.

Solidão: o invisível no espelho do real

Não é tão simples e nítido afirmar se a expressão do sofrimento é emocional, se decorre de um evento corriqueiro da própria vida ou da doença. Entretanto, o espaço do grupo fechado do Facebook possibilitava aos membros registrarem as histórias de suas experiências com a depressão convergindo em diferentes mídias (escrita, imagem e áudio). Tomando o estudo de Turkle²³ como referência, conjectura-se que, por meio desses registros, esses sujeitos se transformam em escritores que se miram nesses tempos de complexidade quanto aos valores, ao projeto de vida, ao comportamento individualista e ao espetáculo do sofrimento. Segundo a autora, os relacionamentos que são alvos de queixa, no entanto, mantêm os sujeitos conectados à vida. Mas, na fronteira eletrônica, forjam-se conexões que trazem de volta tempos antigos e tecnologias anteriores.

Esse argumento de Turkle²³ dialoga com a concepção de Hine, de que as realidades (online e offline) não são dicotômicas, mas uma extensão entre essas formas de nos manter interligados socialmente. Trata-se de espaços e realidades distintas, mas que se conjugam. Concebemos, até então, que as relações na vida “online” do grupo são extensão da vida “offline”.

Nesse contexto, o sentimento de solidão era inexplicável para Tália, que acrescenta um novo sentido ao termo, o qual não se restringia à inexistência de relação social ou interpessoal, como os demais membros do grupo alegavam. Ela se sentia só “[...] mesmo tendo mil pessoas por perto”. Referia-se, pois, ao seu “estado de espírito” e não à falta de relação social ou de alguém para desabafar. Por sua vez, ela não acreditava na superação da depressão e se angustiava com essa inexplicável sensação de solidão. Além de seu processo de adoecimento, cuidava sozinha de seu filho de doze anos, sem contar com a ajuda de ninguém na condução da sobrevivência de ambos.

Em uma de suas crises psíquico-emocionais, Ilítia perguntou ao grupo: “Vocês têm ideia do quão é ruim possuir esta doença?” Respondendo à própria pergunta, objetivou como sentia a sua vida: exclusão social, invisibilidade, solidão, estigma e sofrimento. Isso afetava o seu comportamento emocional que variava conforme as circunstâncias do cotidiano. Isso a desestabilizava emocionalmente pelo fato de acordar de mau humor, em outra hora estar de bem com a vida, depois chorar compulsivamente e rir em seguida, como se nada houvesse acontecido.

Aretusa tinha uma visão mais ampla desse processo, ao afirmar que essa sensação de solidão era algo próprio da sociedade contemporânea: a “nossa sociedade é muito solitária...”. Isso, segundo ela, decorria do individualismo e do narcisismo coletivo, bem como do distanciamento e do estranhamento do outro, produzindo medo, angústia, ansiedade e tristeza. O sentido da dor psíquica, por sua vez, não se relacionava à medicalização, mas à falta de pessoas para desabafar o seu sofrimento.

Esse argumento é sintonizado com a visão de Artêmis na sua crítica à medicalização da sociedade e ao comportamento individualista das pessoas. Segundo ela, ambos eram disparadores do sofrimento depressivo e da sensação da solidão, além de considerar um equívoco a crença de que os medicamentos resolveriam os problemas da saúde mental. Na experiência peculiar do adoecimento de depressão, em cada sociedade, nem sempre a ciência e as tecnologias medicamentosas são capazes de responder à necessidade subjetiva de obter a escuta dos familiares e amigos no enfrentamento do seu sofrimento; então, ela afirma: “[...] me traga, me leve, me entenda”, sem dar sermão para não aumentar a sensação de sofrimento e desconfiança em relação àqueles que se propunham a escutá-la. Eos, do mesmo modo, sinalizava que em seus momentos de angústia sentia a falta de alguém para conversar e como consequência: “a solidão toma conta da gente”. Nesse sentido, sofrer de depressão relacionava-se com a sensação de solidão e com a invisibilidade.

Com tristeza profunda, Íris, à época, destacou que “ninguém deu por nada” do seu estado de saúde mental. Isso a levou à sua piora, apesar de reiteradamente pedir ajuda às pessoas próximas. Chamou a atenção o uso por ela do termo “depressão” no plural, sugerindo diversas experiências individuais da sua dor psíquica: “...eu nas minhas depressões, senti-me completamente só”. Aumenta a dor por ter de “lidar com a solidão”, bem como “[...] a incompreensão dos outros”.

O vazio da solidão conectada: temporalidade imprecisa

Pã ajudou a elucidar a sensação de Íris quando disse: “...estou sofrendo de muita solidão”. Todavia, acrescenta um novo sentido, relacionando-o ao tédio. Esse sentimento significa uma sensação de desgosto, vazio emocional, sem causas objetivadas. Para ele, representava um fator que afetava permanentemente o seu estado de espírito, muito perigoso quando associado à depressão. O adjetivo “perigoso” sugere que piora o sofrimento, levando à perda do sentido de viver.

A natureza da solidão relacionada à sensação de vazio agrava a dor psíquica, configurando-se em uma metacomunicação linguística da emoção. Isso sugere que toda emoção tem um sentido linguístico em jogo. Pelo menos assim concebia Epimeteu: “nunca o vazio da solidão doeu tanto”. Enquanto para Ástrea “...nada completa” nesse processo, causando-lhe desesperança para viver.

O sentido linguístico dessa referida dor era visto como interminável e de temporalidade imprecisa. Ceto revela a sua experiência com a depressão por mais de uma década, e esse vazio permanecia por muito tempo. Sensação de que “[...] insistem em ficar”. O seu desafio de superar a doença e acabar o vazio lhe traziam uma desesperança interminável.

Essa sensação, também experienciada por Íris, lhe fazia perder a esperança e o sentido de viver: “Levei (e tem vezes que ainda levo) muito tempo a olhar para o vazio... Nada tem sentido”. O enfrentamento do vazio, segundo ela, exigia encará-lo como persistente e enfraquecia a vontade de viver. Na sua visão, tudo parecia fora da sua percepção da realidade, como um mundo paralelo implicado entre o “normal e patológico”. A vida era entendida como um peso; segundo ela, vivia todos os dias com o “fardo” de si mesma.

Para Canguilhem²⁵, “Norma significa enquadrar”, pois “[...] é normal aquilo que é como deve ser” (p. 48). A Medicina historicamente priorizou as doenças e seu processo diagnóstico, em detrimento da experiência da pessoa que sofre, sem considerar a sua subjetividade.

Desse modo, os sentimentos constantes de vazio e solidão reverberam em dor psíquica. Então, falar sobre isso exigia imersões nesse ambiente conectado e virtualizado para compreender, pela interatividade entre almas anônimas, os sentidos atribuídos ao seu adoecer, por vezes marcado por desesperança e, por vezes, esperança, vislumbrando a superação do sofrimento depressivo. O objetivo desses atores era amenizar a sua dor, por isso procuravam grupos virtuais fechados para falar da sua intimidade abertamente e sem restrição, com a crença de que seria mantido o sigilo das informações divulgadas e como estratégia de enfrentamento da depressão.

As mediações de TDIC e os relatos de intimidade e vulnerabilidades

Entretanto, o que motivava essas pessoas a falar de seus sentimentos em um grupo virtual? De acordo com Turkle²³, a tecnologia digital é sedutora desde quando atenda às vulnerabilidades humanas e por conceber que, de fato, os humanos são muito vulneráveis. Ademais, a conexão online possibilita falar de si para outrem virtualmente, com a crença de que se trata de ambiente seguro quanto ao sigilo de sua identidade na abordagem de vulnerabilidades.

É surpreendente a coragem de muitos desses sujeitos anônimos ao relatarem as suas vulnerabilidades pessoais. Nesse sentido, a autora²³ dialoga com Dubet¹⁹ ao conceber que a liberdade manifestada pelos indivíduos testemunha a própria experiência social como drama, em forma de angústia, de incapacidade de escolher, de inquietação quanto às consequências das opções, possibilitada pela mediação da tecnologia digital, permitindo com isso, a protagonização da sua experiência de dor no grupo. Tãatos usa o ambiente virtual para se proteger de julgamentos alheios e falar de si, de sua intimidade e de seus medos. Sente-se “minúsculo e frágil” e sem esperança de mudar seu quadro de saúde mental que o deixava vulnerável. Assim, sentia-se emergindo cada vez mais “...numa densa e profunda solidão”.

Na sua avaliação, faltou-lhe sorte na vida por sofrer de depressão. Nada adiantou, nem recorrer à religião, tampouco aos cuidados psicológico e psiquiátrico. Sem esperança, o mundo das relações sociais, cujas pessoas vivem, se relacionam e se divertem, não lhe trazia felicidade, por isso preferia “ficar sozinho”; ainda que isso fosse seu desejo: “é triste demais sentir sozinho”. A tristeza o estava matando aos poucos e, segundo ele, a solidão ia dominando a sua “alma”.

Turkle²³ ajuda a compreender esse processo apresentado por Tãnatos. De acordo com a autora, isso significa estar sozinho, mas com medo da intimidade. As conexões digitais e o robô sociável podem oferecer a ilusão de companheirismo sem as exigências da amizade. A vida em rede permite que os sujeitos se escondam uns dos outros, mesmo estando amarrados um ao outro. Os vínculos na internet são frágeis e destituídos de uma identidade a qual é construída ao longo da nossa história no mundo na vida social.

A solidão que dominava a alma de Tãnatos sugeria a forma de ver seu sofrimento psíquico. Para ele, a “solidão, o desprezo e o abandono” marcavam a sua experiência com a depressão, mas que também o perseguia, levando-o à “loucura”, expressão que resumia a sua confusão mental e o seu sofrimento.

Entretanto, a sensação de segurança para falar sobre o sofrimento fortalecia os vínculos virtuais dos membros do grupo. Era pouco provável que as pessoas se conhecessem, mas o fato de poderem expressar as suas emoções, compartilhando as experiências com a depressão, utilizando-se de diversos gêneros de linguagem e mídia, dava certo conforto diante de seu sofrimento. A possibilidade de forjar a sua identidade do cotidiano de suas relações, em alguns momentos se contradiziam nesse ambiente de solidão conectada.

Foi assim que Elpis, membro do grupo, na virada de ano de 2018 para 2019, quando suprimiu qualquer receio de ser identificada na rede social, postou uma foto em preto e branco com um texto longo e *emoticons* significando tristeza vivida por ela naquele momento de solidão. Deitada em uma cama e cabeça posta em um travesseiro, seu olhar fixo em uma direção e a face meio quebrantada, dava a impressão de cansaço físico e mental.

Em uma leitura de inspiração semiótica, a posição dos objetos destacados naquele discurso fotográfico em nada era desconexa. Todos os recursos utilizados remetiam ao sofrimento psíquico. Nas suas palavras, “falta cor” em referência ao seu sofrimento. De fato, a imagem em preto e branco e a face entristecida corroborava o espetáculo de seu drama: “Falta vida. Falta ânimo, companhia”, uma metáfora sempre presente nas narrativas dos membros do grupo.

A tecnologia, ao tempo em que atendia à necessidade de Ilítia de se isolar do mundo cotidiano, fortalecia o seu vínculo com o grupo, pois “[...] a vontade de se isolar é bem maior do que a de se comunicar, de interagir” com pessoas do seu meio social. Procurando alguém para apoiá-la, relata que os que apareciam não se envolviam em “nossas situações” de sofrimento. O pronome *nossa*, escrito em caixa alta, enfatizava que a dor psíquica era algo somente compreensível para quem a experienciava. Destaca-se que o isolamento e a depressão geralmente estão muito atrelados.

A tecnologia digital favorece a individuação e a solidão conectada. No cotidiano, Ilítia preferia interagir com o grupo virtual para expressar o seu drama e sofrimento do que com as pessoas ao seu redor. A experiência de adoecer de depressão e estar conectada virtualmente para falar para iguais resignificava a dor e evitava afetar outros fora desse contexto. Diante disso, revela não querer contaminar ninguém com seus problemas caracterizados por “lágrimas, tristeza sem fim, sonhos desfeitos”.

Ílítia tinha pensamento fixo de que tudo isso algum dia iria acabar. Não superando a dor da depressão, mas pondo fim à própria vida. Ela considerava, assim, o melhor meio de não mais sofrer com esses altos e baixos emocionais, acabando, portanto, “de vez com essa dor que sufoca”. Abertamente premeditava o suicídio, vislumbrando com isso pôr fim à dor psíquica.

A solidão conectada encorajava os sujeitos a manifestar o que sentiam, mas também as intenções e os meios mais adequados para superar a dor. Evidenciavam as suas concepções sobre o adoecimento. As interações virtuais os ajudavam, mais do que as relações face a face, a amenizar seu sofrimento.

A dor da alma, assim diziam alguns membros, era maior que a dor física, significando com isso a dor emocional com forte impacto no corpo e no comportamento. Ademais, a vontade de continuar se relacionando com as pessoas de “carne e osso” era cada vez menor, porque a consciência de situações do cotidiano e os comportamentos de negação da doença por pessoas próximas promoviam a invisibilidade dos sujeitos e agravavam o sofrimento psíquico, bem como intensificavam a sensação de incapacidade para enfrentar as questões da própria sociedade, como a solidão. Essas eram algumas de tantas justificativas para o desejo constante de tirar a própria vida.

Para Alves²⁶, a experiência, em si mesma, revela aspectos tanto sociais como cognitivos; tanto subjetivo (individual) como objetivo (coletivo). Por isso, conjectura-se que, entre a necessidade de superar o sofrimento da depressão e o encontro de solução definitiva pela cura, os participantes do grupo produziam narrativas de sofrimento e, ao mesmo tempo, buscavam amenizá-lo com o apoio de outros participantes.

Enfim, a solidão conectada representa uma metáfora do sofrimento psíquico vivido pelos membros desse grupo fechado no Facebook. Mas também as estratégias de manifestar as suas experiências com a depressão e a sensação de liberdade jamais possibilitada nas relações sociais face a face cotidianas.

Considerações finais

As formas de significar o sofrimento psíquico por esses sujeitos anônimos permitiram compreender os sentidos atribuídos à depressão e como a solidão conectada virtualmente atenuava o sofrimento. Esses atores virtuais se sentiam invisíveis socialmente, porque não conseguiam interagir e conviver com outras pessoas no seu cotidiano. Para muitos, ou talvez todos, esses grupos representavam a possibilidade de sobrevivência com o seu padecimento psíquico, por se sentirem pertencentes a esse espaço virtual, além de poderem expor sua intimidade, enfim a sua subjetividade.

No contexto de vida cotidiana, eles representavam, ou nem isso, apenas existiam, sem expectativas, sem sonhos, sem futuro. O grupo passou a ser uma forma de resgate do viver; lugar de empoderamento psicológico e encontro com seus iguais, podendo de fato ser o que eram. Esse fardo sem fim mobilizava as pessoas a participar do grupo, vislumbrando encontrar alguém para desabafar as suas angústias e ressignificar o sentido de viver com a depressão. Tudo isso se somava às necessidades de serem acolhidos diante de suas crises psíquico-emocionais.



Os membros refletiam as suas relações sociais com pessoas próximas e a sensação de pertencimento ao grupo virtual. As estratégias para o enfrentamento da depressão e as formas de superação resultavam da interatividade intensa.

A solidão conectada no grupo fechado do Facebook preenchia, assim, a sensação de “vazio” associada à depressão. De fato, o vazio promovia o estranhamento e o isolamento do outro no mundo sociocultural contemporâneo de forte dependência de tecnologias digitais.

Contribuição dos autores

Todos os autores participaram ativamente de todas as etapas de elaboração do manuscrito.

Agradecimentos

Ao apoio financeiro do Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva da Universidade Federal da Bahia.

As ricas contribuições, durante a pesquisa de doutoramento, das pesquisadoras Juliete Fonseca (UERJ) e Jeane Ramos (UCSAL).

Conflito de interesse

Os autores não têm conflito de interesse a declarar.

Direitos autorais

Este artigo está licenciado sob a Licença Internacional Creative Commons 4.0, tipo BY (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pt_BR).

As ricas contribuições, durante a pesquisa de doutoramento, das pesquisadoras Juliete Fonseca (UERJ) e Jeane Ramos (UCSAL).



Editora assistente

Rosamaria Giatti Carneiro

Editor associado

Moisés Romanini

Submetido em

17/08/22

Aprovado em

25/05/23



Referências

1. Barabási A-L. *Linked: How everything is connected to everything else and what it means for business, science, and everyday life*. Cambridge: Perseus Publishing; 2002.
2. Granovetter MS. The strength of weak ties. *Am J Sociol*. 1973; 78(6):1360-80.
3. Watts DJ. *Small worlds - the dynamics of networks between order and randomness*. Princeton: Princeton University Press; 1999. (Princeton Studies in Complexity).
4. Ricuero R. Curtir, compartilhar, comentar: trabalho de face, conversação e redes sociais no Facebook. *Verso Reverso*. 2014; 28(68):117-27.
5. Primo A, organizador. *Interações em rede*. Porto Alegre: Sulina; 2013. *Interações mediadas e remediadas: controvérsias entre as utopias da cibercultura e a grande indústria midiática*; p. 13-32.
6. Castells M. *A sociedade em rede - a era da informação: economia, sociedade e cultura*. Majer RV, tradutor. São Paulo: Paz e Terra; 1999. Vol. 1.
7. Foot K. *Web sphere analysis and cyberculture studies*. In: Nayar PK, organizer. *The new media and cybercultures studies anthology*. Malden: Blackwell; 2010. p. 11-8.
8. Santaella L. *Navegar no ciberespaço: o perfil cognitivo do leitor imersivo*. São Paulo: Paulus; 2004.
9. Cook SL. *What is on your mind: reactivity and helping behaviors towards depressed Facebook Users [thesis]*. Dearborn (MI): University of Michigan-Dearborn; 2016.
10. Whitehill JM, Brockman LN, Moreno MA. "Just talk to me": communicating with college students about depression disclosures on Facebook. *J Adolescent Health*. 2013; 52(1):122-7.
11. Jelenchick LA, Eickhoff JC, Moreno MA. "Facebook depression?" social networking site use and depression in older adolescents. *J Adolescent Health*. 2013; 52(1):128-30.
12. Morgan AJ, Jorm AF, Mackinnon AJ. Internet-based recruitment to a depression prevention intervention: lessons from the mood memos study. *J Med Internet Res*. 2013; 15(2):e31.
13. Kernot J, Olds T, Lewis LK, Maher C. Effectiveness of a facebook-delivered physical activity intervention for post-partum women: a randomized controlled trial protocol. *BMC Public Health*. 2013; 13(1):518. doi: 10.1186/1471-2458-13-518.
14. Grieve R, Watkinson J. The psychological benefits of being authentic on Facebook. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2016; 19(7):420-5.
15. Baker DA, Algorta GP. The relationship between online social networking and depression: a systematic review of quantitative studies. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2016; 19(11):638-48.
16. Moreno MA, Christakis DA, Egan KG, Jelenchick LA, Cox E, Young H, et al. A pilot evaluation of associations between displayed depression references on Facebook and self-reported depression using a clinical scale. *J Behav Health Serv Res*. 2012; 39(3):295-304. doi: 10.1007/s11414-011-9258-7.
17. Hine CM. *Virtual ethnography*. London: Sage; 2000.
18. Kozinets R. *Netnografia: realizando pesquisa etnográfica online*. Bueno M, tradutor. Porto Alegre: Penso; 2014.
19. Dubet F. *Sociologia da experiência*. Lisboa: Instituto Piaget; 1996.



20. Belens AJ. Experiência da depressão em uma comunidade virtual no Facebook [tese]. Salvador: Instituto de Saúde Coletiva, Universidade Federal da Bahia; 2019.
21. Augé M. Não lugares - Introdução a uma antropologia da Supermodernidade. São Paulo: Papyrus; 2005.
22. Augé M. Pour une anthropologie des mondes contemporains. Paris: Aubier; 1994.
23. Turkle S. Alone together: why we expect more from technology and less from each other. New York: Basic Books; 2011.
24. Beeman WO. Dimensions of dysphoria: the view from linguistic anthropology. In: Kleinman A, Good B. Culture and depression: studies in the anthropology and crosscultural psychiatry of affect and disorder. Berkeley: University of California Press; 1985. Chap. 7.
25. Canguilhem G. O normal e o patológico. Rio de Janeiro: Forense Universitária; 2002.
26. Alves PC. A experiência da enfermidade: considerações teóricas. Cad Saude Publica. 1993; 9(3):263-71.



Abstract

Considered a serious and highly prevalent disease, depression is a worldwide public health problem, being related to social conditions in some countries and the leading cause of disability. The aim of this study was to investigate experiences of depression in a closed Facebook group. This netnographic study revealed the meanings and particularities of a closed Facebook group from the perspective of people suffering depression. The study allowed us to understand the particularities of the experience of depression from the collective discussions held between the group members, as they felt more free to talk about themselves and others.

Keywords: Depression. Experience of illness. Connected Loneliness. Facebook. Netnography.

Resumen

La depresión, considerada una enfermedad grave y de alta prevalencia, se configura como un problema de Salud Pública en todas las regiones del mundo, por ser la mayor causa de incapacidad y por tener relaciones causales con las condiciones sociales establecidas en algunos países. El objetivo de este estudio fue analizar la experiencia de la depresión en un grupo virtual cerrado de Facebook. Esa investigación, de naturaleza netnográfica, reveló los sentidos y particularidades de un grupo cerrado de Facebook traducidos por quien sufre de depresión. Como campo de investigación, hizo posible comprender la particularidad de la experiencia de la depresión a partir de las discusiones colectivas entre los miembros de ese grupo, por sentirse con más libertad para hablar sobre sí mismos y sobre el otro.

Palabras clave: Depresión. Experiencia de enfermarse. Soledad conectada. Facebook. Netnografía.