



# Os impactos das tecnologias digitais de comunicação nos relacionamentos afetivos: os sentidos do controle

The impacts of digital communication technologies in romantic relationships: the meanings of control

Los impactos de las tecnologías digitales de comunicación en las relaciones afectivas: los motivos del control

**Sabrina Alvares**

Pontifícia Universidade Católica de São Paulo  
sabrinna.alvares@gmail.com

Recebido em: 18/09/2024  
Aceito em: 15/10/2024

## Resumo:

Este artigo pretende esclarecer como o uso das tecnologias de informação e comunicação tem impactado nos relacionamentos afetivos ao desvelar os sentidos do desejo de controle do parceiro. Ele está baseado em uma pesquisa de campo que realizou entrevistas com seis participantes. Para esclarecer a experiência dos entrevistados e aprofundar a temática do controle presente nas relações amorosas na atualidade, utilizamos o pensamento fenomenológico hermenêutico heideggeriano e suas reflexões críticas à época da técnica. A análise mostrou que os participantes supervisionam as atividades dos parceiros e exigem transparência a fim de, por meio do controle, fugir da angústia da imprevisibilidade. Contudo, no lugar do alívio, observou-se sofrimento significativo na maioria dos entrevistados. Entre os sentidos que contribuem para a dificuldade em lidar com a imprevisibilidade, o que apareceu de maneira mais expressiva foi o sentimento de insegurança em relação a si próprio e o hábito de comparar-se com outras pessoas.

**Palavras-chave:** Relacionamentos afetivos; Tecnologias de Informação e Comunicação; Controle; Fenomenologia existencial heideggeriana.

## Abstract:

This survey is intended to clarify how the use of information and communication technologies has been impacting romantic relationships by revealing the reasons why people wish to control their partners. It was based on field research conducted with six respondents. To explain the experience of the respondents and analyze how control is currently present in romantic relationships, we adopted the phenomenological thought based on the Heideggerian philosophy and his critical reflections at the time such method was created. The analysis indicated that the respondents do monitor their partner's activities and demand transparency so that, through control, they can escape the distress caused by unpredictability. However, instead of relief, most of the respondents experienced significant suffering. Among the things that make it hard to deal with unpredictability, the most expressive were the feeling of insecurity and the habit of comparing to other people.

**Keywords:** Romantic relationships; Information and Communication Technologies; Control; Heideggerian existential phenomenology.

## Resumen:

El presente artículo se propone demostrar cómo el uso de las tecnologías de la información y la comunicación ha impactado las relaciones afectivas al revelar los sentidos del deseo de controlar a la pareja. Se basa en el estudio de campo, en el cual se entrevistó



a seis participantes. Con la finalidad de clarificar la experiencia de los entrevistados y profundizar en la temática del control presente en las relaciones amorosas de la actualidad, utilizamos el pensamiento fenomenológico heideggeriano y sus reflexiones críticas en la época de la técnica. El análisis enseñó que los participantes supervisan las actividades de sus compañeros/as y exigen transparencia para, a través del control, escapar a la angustia de la imprevisibilidad. Sin embargo, en lugar de alivio, se observó un sufrimiento significativo en la mayor parte de los entrevistados. Entre los sentidos que contribuyen a la dificultad de hacer frente a la imprevisibilidad, el que se constató de forma más expresiva fue el sentimiento de inseguridad con respecto a sí mismos y el hábito de compararse con otras personas.

**Palabras claves:** Relaciones afectivas; Tecnologías de la Información y la Comunicación; Control; Fenomenología existencial heideggeriana.

A pesquisa que originou este artigo nasceu das observações da autora, ao longo de atendimentos clínicos nos quais diversos pacientes relatavam o uso da internet, mais especificamente das mídias sociais<sup>1</sup>, para obter informações sobre seus parceiros – saber aonde vão, com quem se encontram ou o que pensam. Verificou-se um profundo desejo de controlar o outro, desejo este que, em muitos casos, gerava angústia, ansiedade, decepção, sofrimento e sentimento de menos-valia.

No caso em que essa necessidade ficou mais evidente, a paciente relatava, com frequência, que tinha muito medo de que o namorado terminasse o relacionamento. Explicava que esse medo a fazia querer saber tudo o que fosse possível sobre ele. Para isso, acessava o celular do namorado (sem que ele soubesse) para checar as redes sociais: tinha acesso (através de um programa de computador) a todas as conversas dele via WhatsApp; frequentemente, entrava na conta-corrente dele para verificar seus gastos; com certa frequência, acessava as redes sociais e WhatsApp da sogra (sem que ela soubesse). Quando questionada sobre o motivo de checar cada movimento do namorado – ao passo que, quando encontrava coisas que a desagradavam, não fazia nada –, explicava que não conseguia parar, pois saber de todas aquelas informações trazia a sensação de que estava se protegendo de ser enganada, e que, assim, poderia prever as próximas ações do namorado e tomar atitudes que evitassem o término da relação, por exemplo.

Cabe destacar que tais casos clínicos foram o ponto de partida para a construção do projeto desta pesquisa, que, ao tomar corpo, expandiu-se e transformou-se em uma pesquisa de campo.

O objetivo geral deste estudo foi compreender como o uso da tecnologia, com o intuito de buscar o controle do outro, impacta nas relações amorosas e os possíveis sentidos do desejo de controle. Tivemos como foco, especificamente, homens ou mulheres que declararam olhar as mídias sociais do(a) parceiro(a) sem que soubessem e que estão em um relacionamento amoroso há, pelo menos, um ano.

Tem-se como referencial o pensamento heideggeriano, pois considera-se que poderá oferecer elementos importantes – tanto para o esclarecimento da experiência dos participantes quanto para subsidiar a compreensão da temática do controle. A explicitação heideggeriana do existir humano como ser-aí e ser-no-mundo permite a compreensão das experiências humanas.

---

1 Para Keen (2012), as mídias sociais são um espaço permanente de extrema autoexposição da atual era digital: “Esse lugar é construído sobre uma rede de produtos eletrônicos cada vez mais inteligentes e móveis que estão ligando todos no planeta por serviços como *FACEBOOK*, *TWITTER*, *GOOGLE+* e *LINKEDIN*” (p. 10). Ele considera que, em vez de uma vida virtual ou uma segunda vida, as mídias sociais estão se tornando a vida propriamente dita. A internet deixa de ser uma plataforma de informação e passa a ser uma plataforma de pessoas.

Pode-se afirmar que pensar a existência humana como ser-no-mundo é o caminho para compreender o homem sem manter a divisão cartesiana. Cardinalli (2012) explica:

Apenas quando o pesquisador conseguir ver o existir humano como *Dasein*, ser-no-mundo, ser-com-outro, é que ele conseguirá ver e compreender os fenômenos específicos no existir de uma dada pessoa, isto é, de acordo com a maneira como esta pessoa experiencia o seu próprio existir. (p. 76).

Para Heidegger, ser-no-mundo como homem é viver a inospitalidade, que revela ao homem que ele não pertence ao mundo ou às coisas, não pertence a nada de forma fixa, estável. Não pertence ao amado, aos pais ou sequer ao próprio corpo. No dia a dia, como observa a autora em sua prática clínica, os pacientes se esforçam em estabelecer estruturas às quais possam pertencer, criando relações que exercem redes de aprisionamentos, mesmo que ilusórias.

Este artigo pretende esclarecer como o uso da tecnologia tem impactado nos relacionamentos afetivos ao desvelar os sentidos do desejo de controle do parceiro. Ele está baseado na pesquisa de campo que realizou entrevistas com seis participantes. Para esclarecer a experiência dos entrevistados e aprofundar a temática do controle presente nas relações amorosas na atualidade, utilizamos o pensamento fenomenológico hermenêutico heideggeriano e suas reflexões críticas à época da técnica. A análise mostrou que os participantes supervisionam as atividades dos parceiros e exigem transparência a fim de, por meio do controle, fugir da angústia da imprevisibilidade. Contudo, no lugar do alívio, observou-se sofrimento significativo na maioria dos entrevistados. Entre os sentidos que contribuem para a dificuldade em lidar com a imprevisibilidade, o que apareceu de maneira mais expressiva foi o sentimento de insegurança em relação a si próprio e o hábito de comparar-se com outras pessoas.

Conforme Critelli (1996), o viver humano é um viver de fluidez constante, de mutabilidade, de inospitalidade, de liberdade. A segurança não está presente. Isso não é uma deficiência do homem, mas sim sua condição, quase que sua natureza.

Nos casos mencionados, observamos uma tentativa de interrupção dessa fluidez em busca da estabilidade, substituindo a insegurança pelo domínio, pela segurança. Na contramão, a fenomenologia busca conhecer a angústia, a insegurança do ser, articulando-se no âmbito da existência. Este é o caminho que percorreremos ao longo deste artigo.

## Método

### Considerações metodológicas

Considerando o propósito desta pesquisa – investigar os impactos que a tecnologia exerce nas relações amorosas, principalmente no desejo de controle do outro –, buscamos compreender os sentidos desse desejo e seus desdobramentos nos relacionamentos amorosos contemporâneos.

Foi utilizada a compreensão fenomenológica existencial de Martin Heidegger e assim a metodologia é fenomenológica hermenêutica. O termo “hermenêutico” tem longa história, mas aqui será utilizado no sentido empregado por Heidegger para orientar o trabalho do pesquisador: “[...] buscar compreender um fenômeno interrogado, desvelando-o e, para isso, fazendo uso da interpretação.” (Bruns & Trindade, 2001, p. 68).

Conforme Cardinalli (2011), para compreender a experiência do participante é necessário localizá-la em um contexto significativo. Para realizar uma análise, portanto, é essencial buscar compreender a experiência de cada participante, levando em conta o contexto geral de sua vida e a totalidade significativa no qual o cenário se baseia. A autora também recomenda compreender cada tema e grupo temático, apontando suas inter-relações com o intuito de preservar o existir humano como totalidade.

Heidegger (2009) afirma: “há coisas que eu não capto se fizer delas objeto de uma representação conceitual. Um medo ou um temor não é um objeto. No máximo posso tematizá-los” (p. 172). O filósofo destaca as particularidades de alguns fenômenos e a impossibilidade de pensá-los como objeto. Por isso, a análise dos resultados desta pesquisa foi organizada a partir de cinco eixos temáticos – apresentados na seção Análise deste artigo.

## Procedimento e instrumentos

Para que fosse possível encontrar pessoas disponíveis a participar da pesquisa, um convite foi publicado na rede social Facebook da autora e enviado para o seu *mailing* (rede de contatos pessoais). Junto com o convite, um questionário estruturado foi disponibilizado, contemplando aspectos sociocontextuais (idade, sexo, estado civil), afetivos (perguntas indagando se a pessoa está vivendo um relacionamento afetivo e há quanto tempo) e sobre o uso de mídias sociais.

Para selecionar os possíveis participantes da pesquisa, o critério de escolha baseou-se naqueles que responderam, de forma afirmativa, a seguinte pergunta: “Você tem o hábito de olhar as mídias sociais do seu(sua) parceiro(a) sem que ele(a) saiba?”. A esse critério somou-se a aceitação de participação da próxima fase da pesquisa, que consistiu em uma entrevista aberta com duas perguntas norteadoras.

Após concordarem com a participação e assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), as entrevistas foram realizadas, gravadas e transcritas junto com observações da pesquisadora para que, posteriormente, fossem analisadas.

Duas perguntas norteadoras conduziram as entrevistas:

1 - com qual intuito você usa dispositivos on-line como Facebook, Instagram e WhatsApp dentro do seu relacionamento afetivo?

2 - você acredita que, por meio dos dispositivos citados acima, você consegue controlar seu parceiro?

## Participantes

O questionário on-line foi respondido por 100 pessoas. Destas, 83 se enquadraram nos critérios iniciais e concluíram a pesquisa – 71,1 % mulheres e 28,9 % homens.

Entre os participantes, 13 se adequavam para a segunda fase da pesquisa, pois responderam de forma positiva a pergunta: Você tem o hábito de olhar as mídias sociais do seu parceiro sem que ele saiba?

Entre os 13 participantes, 6 foram selecionados, por demonstrarem, de modo claro, a disponibilidade em participar da entrevista e por não terem proximidade ou qualquer vínculo afetivo (ou outro) com a autora, para a fase seguinte de entrevista, sendo 5 mulheres e 1 homem.

Descrição dos Participantes. Segue breve descrição dos participantes:

- Aline, 50 anos, divorciada há 17, em um relacionamento afetivo há mais de um ano.
- Eloisa, 43 anos, casada há 25.
- Giovana, 24 anos, solteira, em um relacionamento afetivo (namorando) há seis anos.
- Gabriel, 25 anos, solteiro, em um relacionamento afetivo (namorando) há três anos.
- Juliana, 26 anos, solteira, em um relacionamento afetivo (namorando) há dois anos.
- Tatiana, 26 anos, solteira, em um relacionamento afetivo (namorando) há dois anos e três meses. Há um ano e meio, mora com a namorada.

## Análise

As seis entrevistas foram ouvidas e lidas muitas vezes para permitir sintetizá-las e analisar resultados. Buscou-se explicitar os temas que apresentavam os sentidos da busca pelo controle dos parceiros. Estes foram destacados nos trechos das entrevistas que mostravam, explicitamente, os sentidos da busca pelo controle dos parceiros e apresentavam elementos importantes para o esclarecimento dos motivos do desejo de controle de cada participante. Posteriormente, os temas foram organizados em cinco eixos temáticos que serão explicitados a seguir:

## Apresentação de resultados e discussão

A seguir, apresentaremos cada um dos eixos, relacionando os conceitos teóricos a algumas citações dos entrevistados, que exemplificam, explicitamente, a experiência dos participantes.

O primeiro eixo temático – **Percepção sobre o ato de verificar a rede social do parceiro** – permitiu identificar como os participantes percebiam seus próprios atos. Constatou-se que, em diversos momentos, demonstravam falta de reflexão aprofundada ou ambivalência sobre seus atos. Ora afirmavam ver o hábito de checar as redes do parceiro como algo benéfico para si e para o relacionamento, ora afirmavam que, na verdade, tal atitude é fruto de inseguranças pessoais e que traz sentimentos ruins e de sofrimento.

Duarte (2010) afirma que as descobertas científicas e as tecnologias trouxeram a promessa de que viveríamos o melhor dos mundos, ou seja, que a tecnologia seria o caminho para um mundo mais belo, feliz e livre. Han (2017), por sua vez, diz que a sociedade atual é a do panóptico digital, em que há necessidade de exposição – realizada voluntária e unilateralmente. Assim, todos se expõem e se supervisionam ao mesmo tempo.

A partir dessas questões e da narrativa dos entrevistados, percebeu-se que a sensação de viver em um mundo livre e melhor com a exposição voluntária unilateral são fatores que dificultam a percepção dos participantes sobre os impactos da vigilância constante em suas vidas. Considerando as colocações de Duarte (2010), que se refere à tecnologia como algo que se interpõe e determina as relações do homem consigo e com o outro, pode-se pensar que a dificuldade de análise exposta pelos entrevistados tem fundamento no fato de que, por ser a exposição livre e unilateral, é vivida como inerente à vida humana, mesmo que traga sentimentos incômodos.

Desse modo, acontece uma naturalização da exposição, fazendo com que os participantes não percebam que checar postagens, curtidas e outras movimentações do parceiro consiste em uma hipervigilância ou algo que possa ser repensado e problematizado. A justificativa primeira reside na ideia de que, se alguém está on-line, é para ser visto e checado.

Aline é a única entrevistada que afirma nunca ter invadido as redes do parceiro, por pensar que seria uma invasão de privacidade – e o que ela checa é apenas o que ele posta, como ela mesma diz: “É, colocou na rede social, está ali, realmente as pessoas vão ver (...) faz parte”. A participante, no entanto, afirma saber que “*checar não lhe faz bem*” e que “*já diminuiu a frequência*”. Entretanto, parece muito difícil saber que se pode ter acesso – pois está disponível para ser visto – e, ainda assim, escolher não ver as redes e abrir mão, completamente, da vigilância.

Juliana mostra claramente a falta de compreensão e reflexão sobre seus atos, contudo, relata que as perguntas feitas na entrevista estão fazendo com que reflita a respeito de



coisas que, até então, não havia parado para analisar. Conta que, diversas vezes, se sente *desgastada*. Questionada sobre esse sentimento esclarece que, se por um lado, checar as redes do parceiro com frequência traz malefícios – pois no início da relação essa liberdade a deixou *obcecada* – por outro, ter livre acesso é um ponto positivo, por deixá-la mais confiante e facilitar em coisas do dia a dia, como usar o celular do outro quando o seu está sem bateria, por exemplo.

A entrevistada mostra esse processo de análise quando repensa se a vigilância traz o efeito que gostaria, já que, durante a entrevista, percebe que o “efeito” benéfico é momentâneo, uma vez que, depois, ou ela se sente envergonhada ou volta a se sentir insegura.

Em relação ao segundo eixo temático desta pesquisa – o que **motiva a ação** –, vários pontos apareceram: necessidade de acompanhar a vida do outro para saber o que faz ou pensa, desejo de checar quem são as pessoas desconhecidas (pelo entrevistado) com as quais o parceiro tem contato e problemas em relacionamentos anteriores.

A necessidade de saber “tudo” sobre o outro perpassa esta pesquisa. Os entrevistados revelam profunda dificuldade em lidar com as possíveis escolhas do parceiro, o que faz pensar que a liberdade do outro – e, com ela, a imprevisibilidade da relação pode trazer – amedronta, preocupa.

Bauman (2017) exemplifica essa imprevisibilidade na forma do medo: medo de perder o outro, medo de que o outro conheça alguém, medo de ser traído, medo de que alguém desconhecido possa sinalizar perigo para a relação.

A fala de Gabriel deixa claro o uso do controle para tentar amenizar esses medos. Ele acredita ser possível usar as Tecnologias da Informação e da Comunicação (TICs) para controlar o parceiro e explica que, por meio das mídias sociais, é possível checar quem são as pessoas que estão com sua namorada, saber se tem *alguém “diferente”*, alguém que ele próprio não conheça. Diz que, para ambos os namorados, é essencial saber quem são as pessoas presentes no dia a dia ou em uma atividade esporádica. Quando há desconhecidos, sente ciúmes.

Giovana traz para a entrevista detalhes do que procura nas redes do namorado e como busca o “tal saber tudo” sobre ele. Explica que acompanha quem o segue ou quem curte as postagens, se tem *“alguma movimentação estranha, alguém diferente ou troca de ‘like’”*. Diz que no *feed* dá para ver, por exemplo, quem ele curtiu e, quando é uma pessoa desconhecida, ela entra na página para checar e ver se existe mais alguma interação entre eles.

Cabe questionar o espaço da confiança nessas relações, pois, se existe necessidade extrema de transparência, a confiança já não se faz presente. Conforme Han (2017), a crença de que a liberdade pode ser substituída pelo controle, a fim de gerar confiança, é ilusória, porque quando a confiança existe, existe também o espaço para a liberdade.

Com todas as controvérsias e ambiguidades presentes na fala dos participantes, con-



sidera-se importante aprofundar nos sentidos que sustentam a ação de cada um, delimitando o terceiro eixo temático deste trabalho. O primeiro ponto considerado essencial destacar foi a falta de confiança no outro, problemática mostrada em todas as entrevistas. O segundo ponto que apareceu de forma intensa foi o sentimento de insegurança em relação a si próprio, manifestado em cinco entrevistadas. Também no quesito insegurança consigo mesmo, destacou-se um terceiro ponto: o hábito de comparar-se com outras pessoas.

Eloisa repete durante a entrevista que sua grande questão é o incômodo que sente com o fato de seu marido consumir conteúdos pornográficos. Contudo, dois pontos devem ser esclarecidos, já que revelam certa contradição. A entrevistada explica que os vídeos são sempre de mulheres jovens e que, como está ficando velha, geram comparação. Mas, quando questionada se esta é feita por ela ou pelo marido, afirma: “*Minha mesmo, é coisa minha. Ele fala que não tem nada a ver*”. Depois, ela fala que, desde o início do relacionamento, o marido sempre teve esse hábito, que sempre a incomodou. É importante destacar que ela se casou aos 18 anos, logo, supõe-se que a insegurança em relação a si mesma não se iniciou com o avançar da idade.

Não é possível afirmar, categoricamente, que Eloisa buscou o relacionamento a fim de minimizar inseguranças anteriores – seria uma interpretação precipitada para um conteúdo vindo apenas de uma única entrevista. No entanto, percebe-se que sua insegurança não decorre somente das ações do parceiro, mas também da forma como ela se vê – e, possivelmente, apenas ganha destaque com as atitudes dele. Nesse sentido, Bauman (2017) assinala que o relacionamento amoroso não impede a alguém de sentir insegurança, e, inclusive, pode potencializá-la: “Numa relação, você pode sentir-se tão inseguro quanto sem ela, ou até pior.” (p. 31). O autor também destaca que o relacionamento não é garantia para acabar com a solidão, como muitas pessoas pensam, e pode, inclusive, acentuar tal sentimento.

Sá, Mattar e Rodrigues (2006) afirmam que, na modernidade, a solidão é vista como um mal que deve ser evitado a qualquer custo; todavia, ao mesmo tempo em que existe um forte movimento em busca de relacionamentos amorosos em moldes românticos – e o entendimento deles como garantia de felicidade – os mesmos relacionamentos também são repudiados, já que são vistos como percussores de sofrimento, trazendo àquele que ama insegurança, medo de envolver-se, de comprometer-se e de ser rejeitado.

Para os autores, o movimento entre a busca e o repúdio dos relacionamentos amorosos em moldes românticos pode se revelar como a “tentativa de exercer o controle e assegurar-se da permanência do outro, temor da traição e do abandono; queixa pelo modo como se dão hoje os relacionamentos amorosos, avessos ao compromisso e à previsibilidade.” (Sá et al., 2006, p. 112). Assim, a busca dos parceiros amorosos passa a basear-se



em “vantagens”, ou seja, naquilo que o outro pode oferecer, principalmente pela sensação de proteção vinda do parceiro afetivo – aquele que protege do “vazio”, do “aperto no peito”, da angústia. A solidão e a tentativa de aplacá-la é vista, pelos autores, como pano de fundo dessas questões.

Giovana fala sobre a descoberta da conversa do namorado com outra menina e a sobre a forma como lida com a imprevisibilidade das relações no mundo atual. Reflete, durante a entrevista, sobre as relações contemporâneas e chega a dizer que vivemos uma época em que as pessoas são escolhidas por catálogos (referindo-se ao Instagram), as relações são instáveis e que confiar no outro traz enorme risco de decepção.

Quando a entrevistada compara a vida a um “trem”, do qual qualquer pessoa pode descer a qualquer momento, explica que aprendeu a se separar do outro, pois costumava se envolver muito com os problemas do namorado, tentando carregar um fardo que não era dela, chegando a adoecer. Diz, também, ter percebido que é jovem e tem muitos planos para a sua vida, e, por isso, não pode ficar *amarrada* em um relacionamento. Percebeu que, mesmo gostando muito do namorado, não pode concentrar toda a sua energia na relação, porque prejudicaria o seu crescimento profissional – e “*relacionamentos vêm e vão*”.

Durante essa fala, Giovana não se mostrava exatamente confortável com sua constatação. Seu tom de voz e sua expressão traziam clara decepção com o fato de perceber as relações como tão imprevisíveis. Em outros momentos, colocava que, ao mesmo tempo em que essa instabilidade a deixava sempre com o “pé atrás”, também faz com que se mantenha atenta às redes do namorado, com o intuito de precaver-se de mentiras, por exemplo.

Considerando tal caminho de compreensão do existir humano, constatou-se que o sofrimento apareceu de maneira muito significativa para quatro dos seis entrevistados, mostrando a importância de se ater a esse sentimento. Assim, foi estabelecido o quarto eixo: sofrimento para si próprio.

As formas de sofrimento apareceram de maneiras variadas: às vezes, de forma clara para os participantes; às vezes, não. Aline, por exemplo, deixa transparecer tristeza em seu tom de voz e expressões. Além disso, quando questionada sobre como se sente ao ver as curtidas do parceiro em perfis de meninas mais jovens, diz sentir-se “*muito para baixo*”. Em seguida, explica que, cada vez que vê algo que a deixa assim, pensa que não pode esperar mais nada, que deve se afastar. No entanto, coloca que, mesmo sentindo-se mal, não consegue parar de checar, e afirma ter esperança de que o sofrimento, ao ver atitudes que desaprova, a ajude a desvincular-se da relação.

Juliana, no início da entrevista, afirma não perceber que seu hábito de checar as redes do namorado lhe traga algum tipo de sofrimento, contudo, apresenta relatos sobre se sentir mal, envergonhada, quando comparada a outras mulheres. Relata, detalhadamente



como lida com as redes do namorado, afirmando que checa pessoa por pessoa, e que, se não as conhece, entra nos perfis para saber quem são. Relata, também, que houve uma época em que “*estava tão na neura*”, que pegava o celular do namorado para “*estudar*” as atividades dele no Instagram. Assim, checava novas amizades, pedidos de solicitação de amizade e atividades semelhantes.

Diversas formas de sofrimento anteriores aos relacionamentos apareceram, principalmente a insegurança diante de si mesmos, por comparação e geradas por relacionamentos anteriores. Entende-se, aqui, que as inseguranças prévias são, na verdade, uma das motivações da ação de busca pelo controle do parceiro por meio da vigilância.

Segundo Boss (1979) é necessário esclarecer o significado da palavra “motivo”. Habitualmente, esta palavra é entendida no sentido de causa, ou seja, no sentido de determinação, mantendo a noção de causalidade das Ciências Naturais. Entretanto, “o termo ‘motivo’ significa, também, aquilo que apela ou solicita alguém, sua motivação.” (Cardinalli, 2012, p. 86). Dessa forma, o comportamento humano deve ser apreendido a partir de contextos motivacionais:

Os motivos e aquilo em direção ao qual eles são dirigidos são determinados pela tarefa iminente, que é reconhecida e aceita pelo homem de alguma maneira. Estar dirigido a uma tarefa apresenta uma antecipação do futuro e revela-se pelos significados. (p. 87).

Importa esclarecer que não é o homem ou o mundo que atribuem significado a tudo. Os significados são revelados ao homem de acordo com a sua abertura perceptiva, que possibilita que as “coisas” sejam mais próximas ou mais afastadas de uma pessoa dependendo do contexto significativo definido por uma tarefa eminente. Para Boss (1979) quando se compreende o comportamento humano como motivado, mantém-se o lugar da liberdade do agir, pois os motivos solicitam, mas não coagem.

Quando esta pesquisa foi pensada e desenhada, partiu-se da questão do controle por ser um tema importante do pensamento heideggeriano, que elucida que todo pensamento metafísico é um projeto de controle e domínio do ente. O homem ocidental, para sair da vulnerabilidade e da indigência, se apoia no controle, que, no fundo, é ilusório. O homem acha que domina tudo, controla tudo, mas está fadado à indigência. Sendo assim, buscou-se aprofundar o uso das TICs com o objetivo de **controle do parceiro**, quinto e último eixo desta pesquisa.

Como visto, cinco dos seis entrevistados afirmaram ter claro que não é possível exercer controle sobre o parceiro, no entanto, deixam transparecer, em suas respostas, um desejo profundo de sair do desconforto da imprevisibilidade e o fazem por meio da ten-

tativa de controle.

Giovana afirma que exercer controle sobre o outro é impossível, pois não há como exercer a vigilância permanentemente. Por outro lado, quando apontado que suas ações aparentam um desejo de controle da situação, concorda e afirma ser uma forma de prevenir-se de traição ou mentira do parceiro, por exemplo.

De acordo com Bauman (2017), o controle não é alcançável e, ao se iniciar uma relação, mergulha-se em águas inexploradas, abre-se uma aventura ao desconhecido e ao imprevisível. O casal passa a viver um futuro que será parcialmente compartilhado e parcialmente separado. O autor destaca que, apenas quando o outro – o parceiro – é percebido como independente, torna-se possível reconhecer e aceitar incertezas:

E quando o outro é reconhecido como um “segundo” plenamente independente, soberano – e não uma simples extensão, eco, ferramenta ou empregado trabalhando para mim, o primeiro –, a incerteza é reconhecida e aceita. Ser duplo significa consentir em indeterminar o futuro. (p. 35).

O homem moderno, segundo Critelli (1996), vem se dedicando à impossível tarefa de construir uma sociedade distante da angústia, porém, como pontua Cardinalli (2015), a angústia não é um sintoma ou uma condição patológica a ser eliminada, mas uma condição do existir humano que aproxima o ser da própria precariedade e provisoriedade.

Na época moderna, a experiência do homem se reduziu a um sujeito encapsulado, contrário ao mundo exterior, e, nesse cenário, a angústia é tida como um transtorno neuroquímico que deve ser tratado e eliminado com intervenções farmacológicas ou psicológicas (Dantas, Sá, & Carreteiro, 2009). De maneira geral, a angústia é vista como uma condição que deve ser eliminada, a fim de se alcançar o “bem-estar”. Foi possível constatar, durante as entrevistas, que os participantes esperam fugir do desabrigo da angústia, mergulhando na busca pelo controle. Contudo, sendo este ilusório, o “alívio” é efêmero e momentâneo.

Eloisa fala que, frequentemente, tira o marido dos grupos dos quais ele recebe os vídeos com conteúdos eróticos. Mesmo afirmando, categoricamente, que o seu objetivo não é controlar o parceiro, sua atitude de tirá-lo dos grupos mostra uma tentativa de efetivar o próprio desejo: que ele não tenha acesso a tais conteúdos.

A entrevistada sabe que sua tentativa é vã. Inclusive, afirma que, com a ampliação generalizada de acesso à internet perdeu completamente o controle, pois, quando havia revistas, era mais fácil, uma vez que podia queimar, jogar fora, mas o conteúdo on-line é permanente. Nota-se que o desejo do ilusório controle não se inaugurou devido ao acesso à internet, mas, nesse caso, escancarou a impossibilidade de seu alcance total. Todavia,



mesmo tendo essa clareza, o desejo de controle de Eloisa não findou.

Buscando compreender se o controle por meio das redes sociais é, de fato, efetivo para eliminar essa angústia, ouvimos relatos como o de Juliana, dizendo que a checagem vira um ciclo, pois, no momento em que olha, existe um alívio e uma falsa sensação de estar de posse do controle. Porém, tal hábito se torna cada vez mais intenso e recorrente, e ela afirma que “*pensando com a razão*”, é impossível controlar.

O alívio momentâneo é compreensível. Como afirma Cardinali (2011), é na angústia, ao aproximar-se da sensação de estranheza e inospitalidade, que o homem pode, enfim, se apropriar-se de suas possibilidades, tornando-se livre para ser ele mesmo, lidando com a inospitalidade do mundo. Considerando-se que os participantes expressam exatamente o movimento contrário, é possível compreender a fala de Juliana, de ser apenas um alívio imediato e passageiro.

Em *Vidas em risco*, Duarte (2010) defende a ideia de que, hoje, a vida está circundada pela tecnologia de tal forma que, muitas vezes, esta é uma condição imperceptível. O autor destaca que utilizar a palavra “circunda” perdeu o sentido, pois, na verdade, a tecnologia se interpõe e determina as relações das pessoas com o mundo e consigo. A tecnologia desenvolvida no século XX mudou as formas das relações, encurtou distâncias espaciais e culturais, permitindo acesso livre e imediato a informações de diversas regiões do mundo.

Para Duarte, apesar de os avanços tecnológicos trazerem a certeza de que se vive no melhor mundo possível, as previsões para o futuro são preocupantes. Advertências a respeito da poluição, do aquecimento global, dos desmatamentos produzidos pela tecnologia são cada vez mais constantes. Assim, levanta uma questão muito pertinente, que vai ao encontro das preocupações: “[...] como pensar a técnica e seus produtos? Ela é um bem ou um mal? Ou ambas as coisas? Será possível controlar a técnica? O que é, afinal, a técnica? O que Heidegger tinha a nos dizer sobre o assunto?” (Duarte, 2010, p. 122).

Na década de 1940, Heidegger aborda a técnica em diversos textos, indicando a superação do pensamento binário caracterizado por colocá-la entre maravilhas ou desastres. Sua reflexão é complexa, uma vez que não considera os aparelhos técnicos em suas be-nesses ou perigos, mas em sua *essência*.

Em *Seminários de Zollikon* (2009), o filósofo não se posiciona contra a técnica, mas sim, criticamente, sobre a falta de reflexão.; questiona a forma tradicional de pensar a técnica, a qual seria um meio para determinado fim – algo neutro. A partir desse pensamento, o resultado do uso da técnica estaria diretamente amarrado ao seu manejo por parte do homem, isto é, ao fim pelo qual é usada. Heidegger não nega que essa concepção esteja correta. Contudo, aponta que ela inviabiliza pensar a técnica em sua essência:



Quando concebemos a técnica como meio para o alcance de um fim, somos levados a pensar que o problema da moderna tecnologia se resumiria ao bom controle e domínio de seu uso e emprego. No entanto, quanto mais se quer dominar a técnica, tanto mais ela escapa ao controle e reaviva a vontade humana de controlá-la, produzindo-se um espiral de consequências imprevisíveis. (Duarte, 2010, p. 124)

Cabe ressaltar que, a exemplo desse posicionamento não binário, esta pesquisa também não pretendeu definir formas positiva ou negativa sobre o manuseio da tecnologia em relação aos relacionamentos afetivos, mas sim provocar uma reflexão sobre o seu uso na busca do controle do parceiro afetivo.

## Considerações finais

Neste trabalho, aborda-se a busca pelo controle do outro, especificamente por meio das TICs – questão relevante, pois são ferramentas que se mostram muito acessíveis a homens e mulheres no mundo atual. Considerando que, segundo a TIC Domicílios (2017), as atividades on-line mais realizadas pelos brasileiros se relacionam à comunicação – englobando redes sociais e aplicativos de troca de mensagens –, é preciso considerar esse contexto para pensar o existir humano.

Cardinalli (2012) observa que o pensamento de Boss que trata dos comportamentos humanos são marcados e situados em momentos históricos específicos. O autor entende que as diversas épocas da humanidade marcam os modos de existir do homem, prestigiando alguns comportamentos e desencorajando outros. Explica que cada época convida os homens a viverem algumas possibilidades inerentes ao seu existir. Assim, um contexto histórico pode ser mais favorável ao desdobramento de determinadas possibilidades de algumas pessoas. Vale esclarecer que esse apelo não se direciona apenas aos homens individualmente, mas à sociedade.

Extrapolando as palavras de Cardinalli (2012), quando uma nova época emerge, move os homens a novas aberturas, novas possibilidades se abrem, e as anteriores se fecham. O destino impõe limites para a abertura humana possível em determinado momento histórico. Indivíduo e comunidade são motivados por esse destino, e, então, formas específicas de responder a algo são apresentadas ao homem.

Sendo assim, não surpreende que a inspiração para a realização deste trabalho surgiu no consultório psicológico, após a observação de diversos casos em que o sofrimento vivido pelos pacientes estava relacionado à busca pelo controle do parceiro afetivo por meio das TICs.

Torna-se importante destacar que a questão do controle não é um pressuposto, mas um recorte estabelecido pela pesquisadora a partir das queixas identificadas nos aten-



dimentos clínicos, definindo um ponto de partida que foi recolhido e debatido ao longo deste trabalho.

Quando o questionário foi disponibilizado, o critério selecionado para a segunda fase da pesquisa foi a resposta afirmativa à seguinte pergunta: “Você tem o hábito de olhar as mídias sociais do(a) seu(sua) parceiro(a) sem que ele saiba?”. Então, quando os participantes foram para as entrevistas, não era sabido se faziam tal verificação por meio do que era postado ou se entravam nas redes dos companheiros (com ou sem autorização). Nas entrevistas, encontraram-se as três possibilidades citadas.

Para a construção da análise e dos resultados desta pesquisa, estabelecemos cinco eixos temáticos construídos a partir da motivação das ações dos participantes. Faz-se necessário dizer que compreender o homem de acordo com suas motivações não pressupõe, de forma alguma, que um único motivo determine um comportamento. Em seu caminho, o homem encontrará situações que podem impedir ou favorecer o desdobramento de determinadas possibilidades. Por se tratar de entrevista única, não há como realizar aprofundamentos que pudessem compreender outros motivos, porém pode-se afirmar que a insegurança é um motivo possível da busca pelo controle do parceiro.

Desse modo, não se pretendeu estabelecer relações de causa e efeito, certo e errado, bom ou ruim. Visou-se esclarecer os motivos que levaram e mantiveram o ato de pesquisar redes sociais para controlar o companheiro – e se isto trazia sofrimento a quem pesquisava.

Tal posição é aqui adotada a partir dos estudos referentes ao pensamento de Boss, analisados por Cardinalli (2012). A autora afirma que Boss questiona a noção de determinação causal para a compreensão das experiências humanas, pois tal concepção significaria entender os fenômenos humanos a partir do modelo das Ciências Naturais, desconsiderando os limites desse modelo na compreensão das especificidades do existir humano.

Destaca-se que, entre os seis entrevistados, cinco acessaram as redes sociais dos parceiros, sem que eles soubessem, em algum momento da relação. Entre os participantes, foram identificados os que agiram dessa maneira uma única vez e os que mantêm o hábito, seja por acreditar que deve existir completa transparência entre o casal (acesso irrestrito ao celular) ou porque, devido à própria insegurança, não conseguem evitar tal procedimento. O tipo de consulta à rede que mais surgiu foi a checagem do que é postado. Todos afirmam ser possível usar as redes sociais, de algum modo, para saber mais sobre seus parceiros – o que confirma o quanto, atualmente, essa tecnologia se interpõe nas relações humanas e as determinam.

Também foi possível verificar que a percepção ou reflexão dos participantes sobre o próprio relacionamento com a questão do controle por meio do uso das TICs era bastan-



te confusa. A participante que trouxe um relato mais consciente sobre essa questão está em acompanhamento terapêutico. Isto possibilita relacionar o processo de autoconhecimento, de olhar para si, com a contribuição para compreender e refletir sobre os motivos dos próprios atos, o que favorece, também, a identificação de questões prévias ao relacionamento, como a insegurança em relação a si mesma.

O sentimento de insegurança apareceu de diferentes modos entre os participantes. Seja por sentir a relação como desigual, no sentido da entrega e empenho de ambos, seja por comparação com as mulheres dos conteúdos eróticos consumidos pelo parceiro, que, de modo geral, apresentam corpos produzidos, preparados e, muitas vezes, inalcançáveis. Outro modo de insegurança se deu por comparação, em face do “*catálogo de pessoas*” exposto pelas redes sociais – a ponto de uma das participantes relatar excluir mulheres das redes sociais do namorado, sem que ele saiba, para evitar que ele a compare com outras mulheres. Inseguranças ao que se refere a pessoas desconhecidas ou do sexo oposto e, por fim, inseguranças consigo mesmo levando a pensar que o parceiro poderia encontrar *alguém melhor*.

A insegurança vinda da percepção de não ser mais tão jovem, bela, interessante, bem-sucedida o suficiente ou em “*conhecer os homens*” traz para a vida e o discurso dos participantes um constante sentimento de medo. Medo de não ser suficiente, medo de que o parceiro perca o interesse pela relação, medo do fracasso da relação, da rejeição, do rompimento do vínculo. Pôde-se constatar que, como afirma Bauman (2017), buscar uma relação para amenizar inseguranças pessoais é uma ilusão, pois, como percebido neste trabalho, o sentimento de insegurança pode aumentar, misturando-se ao medo.

Mesmo que o sentido da insegurança de cada entrevistado seja único, individual, impactou diretamente nas relações e no buscar saber tudo sobre o outro a fim de tentar sanar a sentimento de insegurança.

Em relação à questão do controle, ponto de partida desta pesquisa, todos os participantes, cada um à sua maneira e movido por questões pessoais, usam as TICs, de alguma forma, para saber mais sobre e/ou vigiar seu parceiro. Contudo, quando questionados se acreditam ser possível controlar o outro por meio das mídias digitais, cinco entre os seis participantes afirmam que não.

A impossibilidade é vista não pela aceitação da liberdade de escolha do outro ou da compreensão do imponderável da vida, mas porque percebem ser impossível vigiar alguém por todo o tempo e de todos os modos, sejam eles digitais ou não. Assim, mantém-se o hábito de checar as redes do parceiro mesmo que isso traga algum tipo de sofrimento, em diversas situações, e que se tenha consciência da não efetividade desse controle.

Percebeu-se que o movimento mais significativo dos participantes foi a tentativa de fuga da angústia da imprevisibilidade por meio da busca do controle. Ante o medo de ser

traído, de ser enganado, do rompimento da relação, os entrevistados buscam evitar tais situações buscando conhecimento. Conhecimento no sentido de conhecer/saber o que o outro faz e pensa, pois acreditam que para se proteger ou precaver é essencial ter o máximo de informações.

Na verdade, buscando amenizar o sentimento de angústia por meio do controle dos parceiros, no lugar do alívio esperado pelos entrevistados, houve sofrimento significativo para a maior parte deles. Surge a questão: se o efeito é contrário ao esperado, se em vez de segurança, tranquilidade e alívio, estão sendo tomados pela insegurança, pelo medo, pela angústia, o que os faz permanecer nesse ciclo?

Considerando que a angústia não é, para a fenomenologia existencial, uma condição patológica a ser eliminada, mas uma disposição afetiva fundamental do ser-aí, por meio dela é possível abrir-se a experiências próprias do existir – enquanto abertura de sentido – e deixar-se compreender a si mesmo, para além do mundo das ocupações e interpretações públicas.

Heidegger (1927/1989) coloca que, suportando a condição de estar em aberto, compreende-se a liberdade de “decidir” o que é ser homem. Cabe ao homem a apropriação de suas escolhas existenciais, levando-o a um processo de singularização. Buscar o encobrimento ou a fuga da condição de abertura levam a um sofrimento psíquico enquanto restrição de sentido. No medo de perceber contrariadas as suas pretensões de segurança, o homem encontra a angústia em face da sua condição de desabrigo. Angústia que tende a ser evitada a todo custo, sendo negada e afastada.

Na ilusão do controle sobre o que está por vir, existe uma negação da condição de imprevisibilidade da vida. As consequências da ilusão do controle e da previsão não aliviam a angústia, mas favorecem sua manifestação em seus modos patologizados de expressão, como depressão, ansiedade, compulsões.

Nos consultórios, recebe-se cada vez mais pacientes com esses quadros, o que faz pensar serem prováveis reflexos do projeto moderno de controle. Torna-se possível afirmar que cabe aos profissionais de psicologia considerar as relações de cada indivíduo com a tecnologia para ajudá-lo a compreender não apenas seu cotidiano, mas também de que maneira a tecnologia permeia as relações do paciente com si mesmo e com o outro, já que esse espaço virtual pode ser visto como um campo no qual são lançadas as necessidades e dificuldades de cada ser.

Este estudo surgiu a partir de demandas clínicas e se propõe a ser um meio de atualização para os profissionais da psicologia, uma vez que favorece a compreensão do homem, considerando novas questões e problemáticas que fazem parte da vida contemporânea.

Procurou compreender a experiência daquele que busca o controle e, a partir disso, sugere pesquisas que procurem entender o “outro lado da moeda”: quais serão os impac-



tos na existência daquele que é foco da tentativa de controle? Quais são os impactos em se sentir vigiado e/ou, por vezes, ter a intimidade invadida pelo parceiro(a)?

Aos usuários das TICs que se sentem em sofrimento devido à busca pelo controle do parceiro(a), duas indicações: 1. buscar acompanhamento psicológico a fim de se autoco-  
nhecer a respeito de possíveis questões prévias, como a insegurança, que podem estar  
contribuindo para tal busca; 2. refletir sobre a questão da confiança. Como afirma Han  
(2017), a confiança criada perante a liberdade não pode ser substituída pelo controle,  
pois, quando existe confiança, existe espaço para a liberdade e a não necessidade de  
exame e supervisão. Em vez da ideia de que a transparência cria espaço para a confiança,  
na verdade, ela a destrói. Se há necessidade extrema de transparência, a confiança já não  
existe. ●

## Referências

Bauman, Z. (2004). *Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos*. Rio de Janeiro, RJ: Zahar.

Boss, M. (1979). *Existential foundations of medicine and psychology*. New York, NY: Jason Aronson.

Bruns, M. A. T., & Trindade, E. (2001). Metodologia fenomenológica: a contribuição da ontologia-hermenêutica de Martin Heidegger. In M. A. T. Bruns, & A. F. Holando, *Psicologia e pesquisa fenomenológica: reflexões e perspectivas*. São Paulo, SP: Ômega.

Cardinalli, I. E. (2011). *Transtorno de estresse pós-traumático: um estudo fenomenológico-existencial da violência urbana*. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica) – Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo.

Cardinalli, I. E. (2012). *Daseinsanalyse e esquizofrenia: um estudo na obra de Medard Boss*. São Paulo, SP: Escuta.

Cardinalli, I. E. (2015). Heidegger: o estudo dos fenômenos humanos baseados na existência humana como ser-aí (Dasein). *Psicologia USP*, (26)2, 249-258. doi: 10.1590/0103-656420135013

Critelli, D. M. (1996). *Analítica do sentido: uma aproximação e interpretação do real de orientação fenomenológica*. São Paulo, SP: Educ; Brasiliense.

Dantas, J. B., Sá, R. N. de., & Carreteiro, T. C. O. C. (2009). A patologização da angústia no mundo contemporâneo. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 61(2), 1-9. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672009000200010&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672009000200010&lng=pt&tlng=pt).

Duarte, A. (2010). *Vidas em risco: crítica do presente em Heidegger, Arendt e Foucault*. Rio de Janeiro, RJ: Forense Universitária.

Han, B.-C. (2017). *Sociedade da transparência* (Enio Paulo Giachini, Trad.). Petrópolis, RJ: Vozes.



Heidegger, M. (1989). *Ser e tempo* (v. II). Petrópolis, RJ: Vozes. (Trabalho original publicado em 1927)

Heidegger, M. (2009). *Seminários de Zollikon*. Petrópolis, RJ: Vozes; Bragança Paulista, SP: Editora Universitária São Francisco.

Heidegger, M. (2012). *Ser e tempo* (Fausto Castilho, Trad.). Campinas, SP: Unicamp; Petrópolis, RJ: Vozes.

Keen, A. (2012). *Vertigem digital: por que as redes sociais estão nos dividindo, diminuindo e desorientando* (Alexandre Martins, Trad.). Rio de Janeiro, RJ: Zahar.

Sá, R. N., Mattar, C. M., & Rodrigues, J. T. (2006). Solidão e relações afetivas na era da técnica. *Rev. Dep. Psicol.*, (18)2, 111-124. doi: 10.1590/S0104-80232006000200009

TIC Domicílios – 2017. (2018). *Pesquisa Sobre o Uso das Tecnologias de Informação e Comunicação nos Domicílios Brasileiros*. Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR – Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação, Comitê Gestor da Internet no Brasil. Recuperado de [https://www.cetic.br/media/docs/publicacoes/2/tic\\_dom\\_2017\\_livro\\_eletronico.pdf](https://www.cetic.br/media/docs/publicacoes/2/tic_dom_2017_livro_eletronico.pdf)

