



Identidade e autoestima

A forma como a identidade é construída também mudou. Segundo Eliana, antes ela surgia a partir das relações e das experiências ao longo do tempo. Hoje, muitas vezes, ela vira uma espécie de curadoria de si mesmo, uma maneira de escolher cuidadosamente o que mostrar e como mostrar, com base em como será percebido ou avaliado pelos outros. "A identidade passa a ser construída em posts, fotos e vídeos, sempre pensando no olhar do outro", explica.

Essa dependência da reação externa afeta diretamente a autoestima, e curtidas, comentários e visualizações funcionam como termômetros do valor pessoal. "Quando a validação vem mais de fora do que de dentro, a autoestima fica instável", resume Eliana.

As redes sociais intensificam esse processo ao mostrar

apenas recortes idealizados da vida. "A impressão é que todo mundo está sempre feliz, bem-sucedido e produtivo", diz Silvia. A comparação constante alimenta uma cobrança silenciosa para estar sempre performando. Aos poucos, o olhar do outro passa a valer mais do que a própria experiência vivida.

Para Eliana, isso cria uma pressão social para parecer bem o tempo todo. Sofrimento, dúvidas e momentos difíceis raramente aparecem porque não "geram engajamento". "Existe uma expectativa de felicidade constante. Quem não performa sucesso ou alegria pode se sentir invisível ou fracassado", analisa.

Produtividade e valor

O publicitário e empreendedor Pedro Galeskas diferencia performance real de performance encenada.

Para ele, ser performático não é parecer ocupado, mas entregar resultado de forma consistente. "Porém, quando a régua deixa de ser o resultado real e passa a ser a validação externa, o jogo vira ansiedade. A pessoa trabalha para aplauso, não para impacto."

Pedro acredita que as redes sociais aceleram a comparação porque mostram apenas o palco, nunca os bastidores. "Você não vê o esforço, só o resultado." Curtidas e seguidores acabam criando uma ideia falsa de valor. "É um péssimo critério para medir quem você é", resume.

Para a assistente social Geni Emilia de Souza, esse comportamento é resultado da combinação entre um sistema que valoriza produtividade acima de tudo e uma cultura digital que transforma a vida em conteúdo. "As redes funcionam como um grande mercado, no qual as pessoas expõem suas conquistas, seus corpos e suas rotinas", pondera. Ela crê que quando tudo vira conteúdo, algo se perde. "O momento deixa de ser vivido por si só e passa a existir pensando em como será mostrado depois."

Geni acredita que essa pressão pela alta performance não é apenas individual, mas estrutural. "Vivemos em uma lógica em que o valor da pessoa está ligado ao quanto ela produz. Descansar ou desacelerar é visto como fracasso", afirma. Nas redes, essa lógica se intensifica, já que tudo pode ser medido e comparado.

Expectativa que vira frustração

A pesquisadora Márcia Marques, da Faculdade de Comunicação da UnB, acrescenta que as pessoas performam para serem vistas como relevantes. "O problema é que isso cria uma vida baseada em expectativas. Quando elas não se cumprem, a frustração aparece." Segundo ela, as redes sociais ditam o que deve ser o padrão, o que é considerado melhor, mais bonito, mais aceitável, e essas métricas e visualizações acabam por gerar comparações e impactam diretamente na autoestima.

Os efeitos desse cenário são ainda mais fortes entre os jovens. Márcia explica que quem cresce sob a lógica do algoritmo enfrenta desafios maiores para fugir desse ideal. A comparação constante com padrões inalcançáveis de beleza e sucesso contribui para o aumento da ansiedade e da depressão.

Quem não consegue acompanhar esse ritmo também sofre. "Esse sentimento não vem da falta de valor pessoal, mas da internalização de cobranças externas", reforça a psicóloga Silvia de Oliveira. Com o tempo, o corpo cansa, a mente esgota e a performance deixa de dar sentido à vida.

***Estagiária sob supervisão de Sibele Negromonte**