

O “ego virtual”: uma análise psicanalítica das projeções e idealizações nas redes sociais.

“The virtual ego”: a psychoanalytic analysis of projections and idealizations on social media.

“El ego virtual”: un análisis psicoanalítico de las proyecciones y las idealizaciones en las redes sociales.

Profa. Dra. Marcelly Mesquita¹

Resumo

As redes sociais transformaram profundamente as formas de comunicação, interação e construção da identidade na contemporaneidade. Nesse ambiente digital, os indivíduos selecionam aspectos de suas vidas para exibição pública, criando versões idealizadas de si mesmos em busca de reconhecimento, pertencimento e validação social. Sob a perspectiva da psicanálise, esse fenômeno pode ser compreendido como expressão de mecanismos inconscientes relacionados ao narcisismo, à projeção, à idealização e aos mecanismos de defesa do ego. Este artigo analisa a formação do chamado “ego virtual”, compreendido como uma representação simbólica construída no ambiente digital, frequentemente distanciada da experiência subjetiva real. Com base nas contribuições de Sigmund Freud, Anna Freud, Erich Fromm e George Vaillant, discute-se como as redes sociais potencializam dinâmicas psíquicas relacionadas à fuga da realidade, à construção de identidades idealizadas e à busca incessante por aprovação externa. Argumenta-se que o ambiente digital favorece tanto mecanismos defensivos imaturos, associados à negação, fantasia e projeção, quanto estratégias mais maduras de elaboração emocional. Conclui-se que o ego virtual constitui um fenômeno complexo, que simultaneamente amplia possibilidades de expressão subjetiva e intensifica conflitos psíquicos já existentes. O estudo destaca a importância de uma compreensão crítica das redes sociais,

¹ <https://lattes.cnpq.br/7595965934736130>

considerando seus impactos na saúde mental, nas relações humanas e nos processos contemporâneos de constituição da subjetividade.

Palavras-chave: Psicanálise; Redes Sociais; Ego Virtual; Narcisismo; Mecanismos de Defesa; Identidade Digital.

Abstract

Social media has profoundly transformed the ways in which communication, interaction, and identity construction occur in contemporary society. Within this digital environment, individuals selectively display aspects of their lives, creating idealized versions of themselves in the pursuit of recognition, belonging, and social validation. From a psychoanalytic perspective, this phenomenon can be understood as an expression of unconscious mechanisms related to narcissism, projection, idealization, and ego defense mechanisms. This article analyzes the formation of the so-called “virtual ego,” understood as a symbolic representation constructed within the digital environment and often detached from actual subjective experience. Drawing on the contributions of Sigmund Freud, Anna Freud, Erich Fromm, and George Vaillant, the study discusses how social media intensifies psychic dynamics associated with escaping reality, constructing idealized identities, and the relentless search for external approval. It is argued that the digital environment encourages both immature defense mechanisms, such as denial, fantasy, and projection, and more mature forms of emotional processing. The study concludes that the virtual ego constitutes a complex phenomenon that simultaneously expands the possibilities for subjective expression and intensifies preexisting psychological conflicts. Furthermore, it highlights the importance of a critical understanding of social media, considering its impacts on mental health, human relationships, and contemporary processes of subjectivity formation.

Keywords: Psychoanalysis; Social Media; Virtual Ego; Narcissism; Defense Mechanisms; Digital Identity.

Resumen

Las redes sociales han transformado profundamente las formas de comunicación, interacción y construcción de la identidad en la contemporaneidad. En este entorno digital, los individuos seleccionan aspectos de sus vidas para exhibirlos públicamente, creando versiones idealizadas de sí mismos en busca de reconocimiento, pertenencia y validación social. Desde la perspectiva del psicoanálisis, este fenómeno puede entenderse como una expresión de mecanismos inconscientes relacionados con el narcisismo, la proyección, la idealización y los mecanismos de defensa del yo. Este artículo analiza la formación del denominado “ego virtual”, entendido como una representación simbólica construida en el entorno digital y, con frecuencia, distanciada de la experiencia subjetiva real. Basándose en las contribuciones de Sigmund Freud, Anna Freud, Erich Fromm y George Vaillant, se discute cómo las redes sociales potencian dinámicas psíquicas vinculadas a la evasión de la realidad, la construcción de identidades idealizadas y la búsqueda incesante de aprobación externa. Se sostiene

que el entorno digital favorece tanto mecanismos defensivos inmaduros, asociados a la negación, la fantasía y la proyección, como estrategias más maduras de elaboración emocional. Se concluye que el ego virtual constituye un fenómeno complejo que, simultáneamente, amplía las posibilidades de expresión subjetiva e intensifica conflictos psíquicos preexistentes. El estudio destaca la importancia de una comprensión crítica de las redes sociales, considerando sus impactos en la salud mental, las relaciones humanas y los procesos contemporáneos de constitución de la subjetividad.

Palabras clave: Psicoanálisis; Redes Sociales; Ego Virtual; Narcisismo; Mecanismos de Defensa; Identidad Digital.

1 Introdução

A ascensão das redes sociais digitais representa uma das mais significativas transformações culturais do século XXI. Plataformas como Instagram, Facebook, TikTok, LinkedIn e X (antigo Twitter) modificaram as formas de interação humana, ampliando as possibilidades de comunicação e exposição pública da vida privada. Nesse contexto, os indivíduos passaram a construir perfis cuidadosamente elaborados, selecionando imagens, narrativas e experiências que desejam compartilhar com os outros.

Sob a perspectiva psicanalítica, esse fenômeno vai muito além de uma simples prática comunicativa. A criação de identidades digitais mobiliza desejos inconscientes, fantasias narcísicas e mecanismos defensivos que influenciam profundamente a forma como os sujeitos percebem a si mesmos e aos outros. O ambiente digital tornou-se um espaço privilegiado para a projeção de ideais, expectativas e conflitos psíquicos.

Diversos estudos apontam que as redes sociais exercem forte influência na constituição do eu contemporâneo, intensificando processos de comparação social, reconhecimento simbólico e busca por validação externa. O sujeito moderno passa a conviver com duas versões de si mesmo: o eu vivido e o eu exibido. Essa divisão contribui para a emergência do que pode ser denominado de "ego virtual", uma construção identitária mediada pelas tecnologias digitais e pelos olhares dos outros usuários.

A psicanálise oferece ferramentas teóricas relevantes para compreender esse fenômeno. Desde Freud, sabe-se que a constituição do ego está intimamente ligada às relações sociais, aos processos identificatórios e aos mecanismos de defesa utilizados para lidar com conflitos internos. No ambiente digital, essas dinâmicas parecem adquirir novas configurações, impulsionadas pela lógica da hipervisibilidade e da exposição constante.

O objetivo deste artigo é analisar as projeções e idealizações presentes nas redes sociais a partir das contribuições de Freud (2006; 2010), Anna Freud (2006), Fromm (1986) e Vaillant (1977), evidenciando como esses autores podem auxiliar na compreensão da subjetividade contemporânea.

2 O ego e sua construção psicanalítica

Na teoria freudiana, o ego surge como uma instância mediadora entre os impulsos do id, as exigências do superego e as demandas da realidade externa. Sua função principal consiste em garantir a adaptação do indivíduo ao mundo, administrando desejos, conflitos e frustrações.

No entanto, o ego não é uma estrutura estática. Sua formação depende de processos identificatórios que ocorrem ao longo da vida. Desde a infância, os indivíduos constroem imagens de si mesmos a partir das relações estabelecidas com figuras significativas, internalizando modelos, expectativas e valores sociais.

Nas redes sociais, esse processo identificatório assume características específicas. A exposição contínua a imagens idealizadas de sucesso profissional, beleza física, felicidade conjugal e realização pessoal oferece modelos de identificação que frequentemente ultrapassam os limites do real. Como consequência, o sujeito passa a comparar sua experiência concreta com versões altamente editadas da vida alheia.

O ambiente digital funciona, assim, como um poderoso espelho narcísico. Os indivíduos observam e são observados constantemente, transformando curtidas, comentários e seguidores em indicadores simbólicos de valor pessoal. Dessa forma, o ego virtual torna-se uma extensão do narcisismo contemporâneo.

3 Freud e as fugas da realidade digital

Freud (2010) observou que a vida humana está inevitavelmente associada ao sofrimento. As exigências da realidade, os fracassos e as perdas geram ansiedade e frustração. Para suportar essas experiências, os indivíduos recorrem a diferentes formas de alívio psíquico.

No contexto das redes sociais, as plataformas digitais frequentemente funcionam como mecanismos de fuga. O ato de passar horas navegando sem objetivos específicos pode ser compreendido como uma tentativa de afastamento temporário das tensões cotidianas.

3.1 Expressão contemporânea do fenômeno

Aspecto analisado	Descrição
Contexto cotidiano	Após um dia cansativo de trabalho, uma pessoa passa horas rolando a tela do celular sem perceber o tempo transcorrido.
Comportamento observado	Uso prolongado das redes sociais como forma de distração, entretenimento imediato e afastamento momentâneo das tensões do dia a dia.
Interpretação psicanalítica	Sob a perspectiva freudiana, esse comportamento pode representar uma forma de satisfação substitutiva, na qual o sujeito busca aliviar o sofrimento psíquico por meio de prazeres imediatos.
Fatores emocionais envolvidos	Estresse, ansiedade, frustração, cansaço emocional e dificuldade de enfrentamento direto das exigências da realidade.
Função das redes sociais	As notificações, vídeos, curtidas e conteúdos digitais oferecem pequenas recompensas emocionais, funcionando como mecanismos temporários de alívio psíquico.
Efeito subjetivo	Embora proporcione prazer momentâneo, esse comportamento não elimina os conflitos existentes, podendo apenas adiar o enfrentamento das dificuldades reais.

Aspecto analisado	Descrição
Síntese analítica	As redes sociais atuam simultaneamente como fonte de prazer e como mecanismo de evasão da realidade, revelando uma expressão contemporânea das formas de fuga diante do sofrimento cotidiano.

Tabela 1 – Expressão contemporânea do fenômeno da satisfação substitutiva nas redes sociais

4 Anna Freud e os mecanismos de defesa nas redes sociais

Anna Freud (2006) aprofundou os estudos sobre os mecanismos de defesa do ego, demonstrando como essas estratégias inconscientes ajudam os indivíduos a lidar com emoções dolorosas e ameaças psicológicas.

No universo digital, diversos mecanismos de defesa manifestam-se de forma evidente.

4.1 Projeção

A projeção ocorre quando características rejeitadas pelo sujeito são atribuídas a outras pessoas.

Expressão contemporânea do fenômeno

Aspecto analisado	Descrição
Contexto cotidiano	Um gestor inseguro critica constantemente seus colaboradores, acusando-os de incompetência, desorganização e falta de preparo.
Comportamento observado	Atribuição de características negativas a outras pessoas, acompanhada de críticas frequentes, julgamentos excessivos e responsabilização constante dos outros por problemas ou fracassos.
Interpretação psicanalítica	Segundo Anna Freud (2006), esse comportamento pode ser compreendido como um mecanismo de projeção , por meio do qual o indivíduo atribui a terceiros sentimentos, características ou conflitos internos que não consegue reconhecer em si mesmo.

Aspecto analisado	Descrição
Fatores emocionais envolvidos	Insegurança, baixa autoestima, medo da inadequação, sentimento de incapacidade e dificuldade de autoavaliação crítica.
Manifestação nas redes sociais	O mecanismo manifesta-se em ataques virtuais, comentários agressivos, discursos hostis, julgamentos recorrentes e exposição negativa de terceiros em plataformas digitais.
Função psicológica da defesa	Reduzir a ansiedade psíquica ao deslocar conteúdos internos desconfortáveis para outras pessoas, evitando o reconhecimento de fragilidades pessoais.
Efeito subjetivo	Embora ofereça alívio emocional temporário, a projeção dificulta o autoconhecimento, prejudica as relações interpessoais e favorece conflitos recorrentes.
Síntese analítica	Nas redes sociais, a projeção transforma conflitos internos em críticas direcionadas aos outros, revelando como conteúdos inconscientes podem ser externalizados no ambiente digital.

Tabela 2 – Expressão contemporânea do mecanismo de projeção nas redes sociais

4.2 Negação

A negação consiste na recusa de reconhecer aspectos dolorosos da realidade.

Expressão contemporânea do fenômeno

Aspecto analisado	Descrição
Contexto cotidiano	Uma pessoa enfrenta graves dificuldades financeiras, mas continua publicando fotografias luxuosas para transmitir uma imagem de sucesso e estabilidade.
Comportamento observado	Construção de uma imagem idealizada da realidade, enfatizando sinais de prosperidade e bem-estar enquanto dificuldades concretas são ocultadas ou ignoradas.
Interpretação psicanalítica	Segundo Anna Freud (2006), esse comportamento pode ser compreendido como uma manifestação do mecanismo de

Aspecto analisado	Descrição
	negação , por meio do qual o sujeito evita reconhecer aspectos dolorosos da realidade que provocam sofrimento psíquico.
Fatores emocionais envolvidos	Medo do fracasso, insegurança, vergonha, sentimento de inadequação, necessidade de reconhecimento social e receio de julgamentos externos.
Manifestação nas redes sociais	Publicação seletiva de conteúdos que reforçam uma imagem de sucesso, felicidade ou realização, mesmo quando essas representações não correspondem à experiência vivida.
Função psicológica da defesa	Minimizar o impacto emocional de situações difíceis, preservando temporariamente a autoestima e reduzindo sentimentos de angústia diante da realidade.
Efeito subjetivo	Embora ofereça proteção momentânea contra o sofrimento, a negação pode dificultar o reconhecimento dos problemas e o desenvolvimento de estratégias efetivas para enfrentá-los.
Síntese analítica	Nas redes sociais, a negação transforma a plataforma em um espaço de encenação da realidade, onde a aparência pode assumir maior relevância do que a experiência concreta vivenciada pelo sujeito.

Tabela 3 – Expressão contemporânea do mecanismo de negação nas redes sociais

4.3 Regressão

A regressão ocorre quando o sujeito retorna temporariamente a formas mais infantis de comportamento diante de situações frustrantes.

Expressão contemporânea do fenômeno

Aspecto analisado	Descrição
Contexto cotidiano	Ao receber críticas em uma publicação, um adulto reage com explosões emocionais, ataques pessoais e comportamentos impulsivos.

Aspecto analisado	Descrição
Comportamento observado	Respostas desproporcionais a situações de contrariedade, dificuldade em lidar com opiniões divergentes e manifestações emocionais intensas diante de críticas ou frustrações.
Interpretação psicanalítica	Segundo Anna Freud (2006), esse comportamento pode ser compreendido como uma manifestação do mecanismo de regressão , no qual o sujeito retorna temporariamente a formas mais infantis de funcionamento psíquico diante de situações percebidas como ameaçadoras ou frustrantes.
Fatores emocionais envolvidos	Frustração, insegurança, sentimento de rejeição, baixa tolerância à crítica, ansiedade e necessidade de proteção da autoestima.
Manifestação nas redes sociais	Discussões acaloradas, respostas agressivas, bloqueios impulsivos, exposição de conflitos pessoais, discursos ofensivos e reações exageradas a comentários desfavoráveis.
Função psicológica da defesa	Reduzir a tensão emocional por meio de comportamentos menos elaborados, evitando lidar de forma racional com a crítica ou com o desconforto provocado pela discordância.
Influência do ambiente digital	O anonimato relativo, o distanciamento físico entre os usuários e a rapidez das interações favorecem respostas impulsivas e diminuem os mecanismos de autocontrole presentes nas relações presenciais.
Efeito subjetivo	Embora proporcione alívio emocional imediato, a regressão pode dificultar a resolução dos conflitos, prejudicar relacionamentos e reforçar padrões emocionais imaturos.
Síntese analítica	Nas redes sociais, a regressão evidencia como situações de crítica ou rejeição podem desencadear comportamentos infantis de defesa, revelando fragilidades emocionais que permanecem presentes na vida adulta.

Tabela 4 – Expressão contemporânea do mecanismo de regressão nas redes sociais

5 Erich Fromm e o conformismo digital

Fromm (1986) argumentou que o ser humano frequentemente teme a liberdade porque ela implica responsabilidade e incerteza. Para evitar essa angústia, muitas pessoas adotam comportamentos conformistas.

Segundo o autor, surge então o chamado conformismo autômato: o indivíduo abandona parte de sua singularidade para tornar-se semelhante aos demais.

As redes sociais ampliam significativamente esse fenômeno.

Expressão contemporânea do fenômeno

Aspecto analisado	Descrição
-------------------	-----------

	Uma pessoa não concorda com determinadas tendências
Contexto cotidiano	culturais ou profissionais, mas reproduz discursos populares para obter aceitação social.
Comportamento observado	Adesão a opiniões, comportamentos e posicionamentos amplamente aceitos pelo grupo, mesmo quando não correspondem às convicções pessoais do indivíduo.
Interpretação psicanalítica social	Segundo Fromm (1986), esse comportamento pode ser compreendido como uma manifestação do conformismo e autômato , mecanismo por meio do qual o sujeito abre mão de parte de sua individualidade para reduzir a ansiedade associada à liberdade, à diferença e à possibilidade de rejeição social.
Fatores emocionais envolvidos	Medo da exclusão, necessidade de pertencimento, insegurança, dependência da aprovação social e receio de críticas ou julgamentos.
Manifestação nas redes sociais	Compartilhamento de opiniões populares sem reflexão crítica, reprodução de tendências virais, adesão a modismos digitais, participação em campanhas coletivas e comportamento de manada.

Aspecto analisado	Descrição
Função psicológica da adaptação	Promover sensação de segurança e integração grupal, reduzindo o desconforto associado à divergência de opiniões ou à construção de posicionamentos autônomos.
Influência do ambiente digital	Algoritmos, métricas de engajamento e bolhas sociais reforçam padrões de pensamento semelhantes, favorecendo a repetição de discursos amplamente aceitos e desencorajando perspectivas divergentes.
Efeito subjetivo	Embora aumente o sentimento de pertencimento, o conformismo excessivo pode enfraquecer a autenticidade, limitar a autonomia crítica e dificultar a expressão genuína da identidade individual.
Síntese analítica	Nas redes sociais, o conformismo autômato contribui para a formação de identidades digitais moldadas pela aprovação externa, evidenciando como o medo da exclusão pode sobrepor-se à expressão autêntica da subjetividade.

Tabela 5 – Expressão contemporânea do conformismo autômato nas redes sociais

6 Vaillant e a maturidade das defesas no ambiente virtual

Vaillant (1977) propôs uma classificação dos mecanismos de defesa conforme seus níveis de maturidade psicológica.

Essa perspectiva é particularmente útil para compreender o comportamento dos usuários em ambientes digitais.

6.1 Fantasia: defesa imatura

Expressão contemporânea do fenômeno

Aspecto analisado	Descrição
Contexto cotidiano	Uma pessoa passa horas imaginando uma vida perfeita observando influenciadores digitais, mas não realiza ações concretas para modificar sua própria realidade.

Aspecto analisado	Descrição
Comportamento observado	Idealização constante de estilos de vida apresentados nas redes sociais, acompanhada da criação de cenários imaginários de sucesso, riqueza, popularidade ou reconhecimento.
Interpretação psicanalítica	Segundo Vaillant (1977), esse comportamento pode ser compreendido como uma manifestação da fantasia , considerada um mecanismo de defesa imaturo utilizado para reduzir o desconforto emocional diante de frustrações, limitações ou dificuldades da realidade.
Fatores emocionais envolvidos	Insatisfação pessoal, frustração, baixa autoestima, sentimentos de inadequação, ansiedade e desejo de reconhecimento social.
Manifestação nas redes sociais	Consumo excessivo de conteúdos idealizados, identificação intensa com influenciadores, comparação constante com vidas aparentemente perfeitas e construção de expectativas irreais sobre o próprio futuro.
Função psicológica da defesa	Proporcionar prazer imaginário e alívio momentâneo das tensões emocionais, permitindo ao sujeito afastar-se temporariamente de situações percebidas como difíceis ou frustrantes.
Influência do ambiente digital	A ampla circulação de imagens editadas e narrativas de sucesso favorece a idealização da realidade e reforça fantasias relacionadas à felicidade, beleza, riqueza e realização pessoal.
Efeito subjetivo	Embora produza satisfação temporária, a fantasia excessiva pode dificultar o enfrentamento efetivo dos desafios cotidianos, reduzindo a capacidade de ação diante dos problemas concretos.
Síntese analítica	Nas redes sociais, a fantasia atua como um mecanismo de evasão da realidade, permitindo que o indivíduo substitua temporariamente a ação concreta por experiências imaginárias associadas a modelos idealizados de vida.

Tabela 6 – Expressão contemporânea da fantasia como mecanismo de defesa nas redes sociais

6.2 Sublimação: defesa madura

Expressão contemporânea do fenômeno

Aspecto analisado	Descrição
Contexto cotidiano	Após uma separação dolorosa, um indivíduo transforma suas experiências em projetos artísticos, atividades esportivas ou produção intelectual.
Comportamento observado	Canalização de emoções intensas, como tristeza, raiva, frustração ou sofrimento, para atividades socialmente valorizadas e construtivas.
Interpretação psicanalítica	Segundo Vaillant (1977), esse comportamento pode ser compreendido como uma manifestação da sublimação , considerada uma das formas mais maduras de defesa psíquica, na qual impulsos e emoções difíceis são transformados em ações criativas, produtivas e socialmente aceitas.
Fatores emocionais envolvidos	Sofrimento afetivo, perda, frustração, sentimento de rejeição, necessidade de reconstrução pessoal e busca de significado para experiências dolorosas.
Manifestação nas redes sociais	Compartilhamento de produções artísticas, textos reflexivos, projetos acadêmicos, conteúdos educativos, práticas esportivas, relatos de superação e experiências de desenvolvimento pessoal.
Função psicológica da defesa	Possibilitar a elaboração saudável dos conflitos emocionais, transformando sofrimento psíquico em crescimento pessoal, criatividade e realização.
Influência do ambiente digital	As redes sociais oferecem espaços de divulgação, interação e reconhecimento que podem estimular a produção criativa e favorecer a construção de redes de apoio e pertencimento.
Efeito subjetivo	Promove fortalecimento da autoestima, desenvolvimento da resiliência, ampliação do autoconhecimento e construção de novos sentidos para experiências difíceis.

Aspecto analisado	Descrição
Síntese analítica	Nas redes sociais, a sublimação revela o potencial do ambiente digital para converter experiências de sofrimento em processos criativos, educativos e transformadores, favorecendo formas mais maduras de adaptação psicológica.

Tabela 7 – Expressão contemporânea da sublimação nas redes sociais

6.3 Humor: defesa madura

Expressão contemporânea do fenômeno

Aspecto analisado	Descrição
Contexto cotidiano	Uma pessoa utiliza o humor para falar sobre dificuldades pessoais, elaborando experiências dolorosas sem negar sua existência.
Comportamento observado	Transformação de situações difíceis, constrangedoras ou emocionalmente dolorosas em narrativas bem-humoradas, permitindo que o indivíduo compartilhe suas experiências de forma mais leve e acessível.
Interpretação psicanalítica	Segundo Vaillant (1977), o humor constitui um dos mecanismos de defesa mais maduros, pois possibilita o reconhecimento da realidade e do sofrimento sem recorrer à negação ou à distorção dos fatos.
Fatores emocionais envolvidos	Tristeza, ansiedade, frustração, perdas, constrangimentos, inseguranças e experiências adversas da vida cotidiana.
Manifestação nas redes sociais	Produção de memes, relatos humorísticos, vídeos descontraídos, publicações irônicas e conteúdos que utilizam o humor para abordar dificuldades pessoais e desafios emocionais.
Função psicológica da defesa	Permitir a elaboração dos conflitos internos de forma menos dolorosa, reduzindo a angústia e favorecendo uma adaptação emocional mais equilibrada.

Aspecto analisado	Descrição
Influência do ambiente digital	As redes sociais ampliam o alcance das narrativas pessoais e oferecem espaços de identificação coletiva, nos quais o humor pode promover acolhimento, empatia e apoio social.
Efeito subjetivo	Favorece a ressignificação de experiências negativas, fortalece a resiliência emocional e contribui para uma percepção mais flexível dos próprios problemas.
Síntese analítica	Nas redes sociais, o humor atua como uma estratégia madura de enfrentamento, permitindo ao sujeito reconhecer suas dificuldades e, ao mesmo tempo, atribuir novos significados à experiência vivida, transformando o sofrimento em reflexão, conexão social e crescimento emocional.

Tabela 8 – Expressão contemporânea do humor como mecanismo de defesa nas redes sociais

7 Narcisismo, idealização e validação social

As redes sociais intensificaram processos narcísicos já presentes na vida psíquica humana. A constante exposição da imagem torna o reconhecimento externo um elemento central da autoestima contemporânea.

Curtidas, compartilhamentos e comentários funcionam como sinais simbólicos de aprovação. Quanto maior a valorização recebida, maior tende a ser a sensação de reconhecimento.

Entretanto, essa dinâmica produz uma dependência psicológica potencialmente problemática. Quando o valor pessoal passa a depender exclusivamente da resposta dos outros, o sujeito torna-se vulnerável às oscilações do ambiente digital.

A idealização surge então como estratégia de manutenção do narcisismo. Fotografias editadas, narrativas cuidadosamente construídas e exibição seletiva da realidade contribuem para a formação de uma versão idealizada do eu.

O problema emerge quando a distância entre o eu real e o eu virtual torna-se excessiva, gerando sentimentos de inadequação, vazio e fracasso.

8 O sofrimento psíquico na era digital

A manutenção constante de uma identidade idealizada exige grande investimento emocional. Muitos usuários sentem-se pressionados a demonstrar felicidade, sucesso e produtividade ininterruptamente.

Essa lógica contribui para o aumento de experiências de ansiedade, insegurança e comparação social.

A observação contínua de vidas aparentemente perfeitas pode produzir sentimentos de inferioridade e insuficiência. O sujeito passa a acreditar que está sempre aquém dos outros, desconsiderando que também está comparando sua realidade concreta com representações cuidadosamente editadas.

O sofrimento contemporâneo não decorre apenas da realidade vivida, mas também das expectativas idealizadas produzidas pelo ambiente digital.

9 Metodologia

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza qualitativa, de abordagem bibliográfica, exploratória e interpretativa, fundamentado em referenciais da psicanálise e em reflexões contemporâneas sobre a constituição da subjetividade nas redes sociais. A escolha por essa abordagem justifica-se pela necessidade de compreender o fenômeno do “ego virtual” não apenas como um comportamento observável no ambiente digital, mas como uma construção simbólica atravessada por desejos inconscientes, mecanismos de defesa, processos de identificação, projeções e idealizações.

O estudo parte da compreensão de que as redes sociais digitais se tornaram espaços privilegiados de exposição do eu, de busca por reconhecimento e de elaboração de imagens idealizadas de si. Nesse sentido, a investigação não pretende quantificar comportamentos ou medir estatisticamente os impactos das redes sociais, mas analisar, à luz da psicanálise, os sentidos subjetivos que emergem das práticas de exposição, comparação, validação e pertencimento no ambiente virtual.

A pesquisa bibliográfica foi construída a partir de autores clássicos da psicanálise e da psicologia psicodinâmica, especialmente Freud (2006; 2010), Anna Freud (2006), Fromm (1986) e Vaillant (1977), cujas contribuições permitem

compreender diferentes dimensões do fenômeno estudado. Freud (2006; 2010) contribui para a análise do ego, do mal-estar e das formas de fuga diante das exigências da realidade; Anna Freud (2006) oferece subsídios para a compreensão dos mecanismos de defesa do ego; Fromm (1986) possibilita refletir sobre o conformismo social e o medo da liberdade; e Vaillant (1977) contribui com a classificação das defesas psíquicas em níveis de maior ou menor maturidade. Essas obras constam no referencial bibliográfico do artigo.

Além dos referenciais clássicos, foram consideradas produções recentes que discutem os impactos das redes sociais na constituição do eu, no narcisismo e nas formas contemporâneas de subjetivação. Essas contribuições auxiliam na articulação entre os conceitos psicanalíticos e os fenômenos digitais atuais, como a exposição da imagem, a busca por curtidas, a comparação social, a idealização da vida cotidiana e a necessidade de validação externa.

A análise foi organizada por meio de categorias temáticas, definidas a partir dos principais conceitos mobilizados ao longo do artigo: ego virtual, narcisismo, projeção, idealização, mecanismos de defesa, conformismo digital, fuga da realidade e maturidade das defesas. Cada categoria foi relacionada a situações práticas do cotidiano digital, com o objetivo de aproximar a fundamentação teórica das experiências vivenciadas pelos sujeitos nas redes sociais. Assim, buscou-se compreender como comportamentos aparentemente simples, como publicar imagens idealizadas, buscar aprovação por meio de curtidas ou consumir conteúdos de modo compulsivo, podem expressar conflitos psíquicos mais profundos.

A tabela a seguir apresenta a organização metodológica da pesquisa:

Etapas metodológicas	Procedimento adotado	Finalidade da etapa
Definição do tema	Delimitação do fenômeno do “ego virtual” nas redes sociais	Compreender como a identidade digital se relaciona com projeções, idealizações e mecanismos psíquicos
Levantamento bibliográfico	Seleção de obras clássicas e contemporâneas sobre estudo	Construir a base teórica do

Etapas metodológicas	Procedimento adotado	Finalidade da etapa
	psicanálise, ego, narcisismo, mecanismos de defesa e redes sociais	
Seleção dos autores fundamentais	Utilização das contribuições de Freud (2006; 2010), Anna Freud (2006), Fromm (1986) e Vaillant (1977)	Relacionar conceitos psicanalíticos ao comportamento digital contemporâneo
Definição das categorias de análise	Organização dos conceitos em eixos temáticos: ego virtual, projeção, negação, regressão, fantasia, sublimação, humor e conformismo digital	Facilitar a interpretação dos fenômenos observados nas redes sociais
Análise interpretativa	Articulação entre teoria psicanalítica e situações cotidianas de uso das redes sociais	Identificar como as redes sociais potencializam mecanismos inconscientes e processos de idealização
Síntese reflexiva	Construção de uma leitura crítica sobre os efeitos subjetivos do ambiente digital	Evidenciar os impactos do ego virtual na saúde mental, nas relações humanas e na constituição da subjetividade

Tabela 9 – Etapas e procedimentos metodológicos da pesquisa sobre o "ego virtual" nas redes sociais

A investigação adotou, portanto, um percurso analítico que articula teoria e realidade social. Em vez de tratar as redes sociais apenas como ferramentas tecnológicas, o estudo as compreende como espaços simbólicos nos quais o sujeito projeta desejos, encena versões idealizadas de si mesmo e busca reconhecimento no olhar do outro. Essa perspectiva permite interpretar o ambiente digital como um campo de expressão do inconsciente, no qual se manifestam tanto defesas psíquicas imaturas, como a negação, a fantasia e a projeção, quanto possibilidades mais elaboradas de simbolização, como o humor e a sublimação.

Dessa forma, a metodologia adotada possibilita analisar o “ego virtual” como uma construção subjetiva própria da contemporaneidade, marcada pela tensão entre o eu vivido e o eu exibido. Ao relacionar os conceitos psicanalíticos aos comportamentos digitais, a pesquisa busca contribuir para uma compreensão crítica das redes sociais e de seus efeitos sobre a identidade, a autoestima, o pertencimento e os modos atuais de sofrimento psíquico.

10 Discussão dos Resultados

A análise desenvolvida neste estudo evidencia que as redes sociais digitais constituem um ambiente privilegiado para a manifestação de processos psíquicos relacionados à construção da identidade, ao narcisismo, à idealização e aos mecanismos de defesa do ego. Os comportamentos presentes no ambiente virtual transcendem aspectos meramente tecnológicos, revelando dinâmicas subjetivas associadas à necessidade de reconhecimento, pertencimento e proteção emocional.

Os resultados indicam que o chamado “ego virtual” emerge da interação entre os desejos inconscientes de autoafirmação e os recursos oferecidos pelas plataformas digitais para a construção de imagens idealizadas de si mesmo. Nesse processo, os usuários tendem a selecionar conteúdos que reforçam atributos socialmente valorizados, como sucesso, felicidade, beleza e realização pessoal. Dessa forma, as redes sociais tornam-se espaços simbólicos nos quais o sujeito busca aproximar-se de um ideal de eu frequentemente distante de sua experiência concreta, ampliando a diferença entre a identidade vivida e a identidade apresentada publicamente.

Sob a perspectiva freudiana, verificou-se que o uso excessivo das redes sociais pode funcionar como uma forma contemporânea de satisfação substitutiva. A busca constante por entretenimento, curtidas, visualizações e interações digitais oferece alívio temporário diante de experiências de ansiedade, estresse e frustração. Entretanto, embora essas práticas proporcionem prazer momentâneo, elas não eliminam os conflitos internos que motivam esse comportamento, podendo servir como mecanismos de evasão da realidade e adiamento do enfrentamento dos desafios cotidianos.

A análise também evidenciou a presença de importantes mecanismos de defesa descritos por Anna Freud (2006). A projeção manifesta-se em ataques virtuais, julgamentos excessivos e discursos agressivos direcionados a outros usuários, enquanto a negação aparece na construção de narrativas digitais que ocultam dificuldades pessoais e enfatizam versões idealizadas da realidade. A regressão, por sua vez, torna-se visível em reações impulsivas e emocionalmente desproporcionais diante de críticas ou discordâncias. Tais fenômenos demonstram que o ambiente digital funciona como um espaço de expressão de conteúdos inconscientes, permitindo observar, de forma ampliada, conflitos presentes na dinâmica psíquica dos indivíduos.

As reflexões de Fromm (1986) mostraram-se particularmente relevantes para compreender os processos de conformismo observados nas redes sociais. A necessidade de pertencimento e aceitação frequentemente conduz os indivíduos à reprodução de opiniões, comportamentos e padrões valorizados coletivamente. Nesse contexto, o medo da exclusão social favorece a construção de identidades digitais alinhadas às expectativas do grupo, muitas vezes em detrimento da autenticidade e da expressão genuína da subjetividade. O ego virtual passa, assim, a ser fortemente influenciado pela aprovação externa e pelas dinâmicas de reconhecimento social.

A contribuição de Vaillant (1977) ampliou a compreensão sobre as diferentes formas de adaptação psicológica presentes no ambiente virtual. Os resultados demonstraram que as redes sociais podem favorecer tanto mecanismos defensivos imaturos, como fantasia e idealização excessiva, quanto formas mais maduras de elaboração emocional, como a sublimação e o humor. Nesse sentido, as plataformas digitais não se limitam a reproduzir vulnerabilidades psicológicas, podendo também constituir espaços de criatividade, produção intelectual, expressão artística, compartilhamento de conhecimento e fortalecimento da resiliência emocional.

Outro achado relevante refere-se ao fortalecimento dos processos narcísicos na contemporaneidade. A valorização de indicadores públicos de reconhecimento, como curtidas, compartilhamentos e seguidores, contribui para que a autoestima se torne cada vez mais dependente da validação externa. Essa dependência favorece

sentimentos de inadequação, comparação social e insatisfação quando a imagem idealizada construída no ambiente digital não encontra correspondência na experiência concreta do sujeito.

De modo geral, os resultados demonstram que as redes sociais funcionam simultaneamente como espaços de expressão subjetiva e como potenciais fontes de sofrimento psíquico. Ao mesmo tempo em que promovem interação, criatividade e pertencimento, elas ampliam processos de comparação, vigilância e busca constante por aprovação. Assim, conclui-se que o **ego virtual** representa uma expressão contemporânea de dinâmicas psíquicas já descritas pela tradição psicanalítica, oferecendo novos cenários para a manifestação de conflitos inconscientes e novos desafios para a compreensão da subjetividade na era digital.

11 Considerações finais

A presente pesquisa permitiu compreender que o conceito de **ego virtual** constitui uma importante ferramenta teórica para analisar os processos de construção da subjetividade na sociedade contemporânea. Em um contexto marcado pela presença constante das tecnologias digitais, as redes sociais transformaram-se em espaços privilegiados para a expressão de desejos, fantasias, idealizações e mecanismos de defesa que influenciam diretamente a forma como os indivíduos percebem a si mesmos e se relacionam com os outros. A possibilidade de exposição permanente da imagem e a busca contínua por reconhecimento ampliam processos psíquicos já existentes, conferindo-lhes novas formas de manifestação no ambiente digital.

A análise das contribuições de Freud (2006; 2010) evidenciou que as redes sociais podem funcionar como importantes mecanismos de enfrentamento do mal-estar cotidiano. A navegação contínua por conteúdos digitais, a busca por entretenimento imediato e a procura constante por estímulos prazerosos revelam tentativas de aliviar sentimentos de ansiedade, frustração e sofrimento inerentes à experiência humana. Entretanto, embora essas práticas possam oferecer conforto momentâneo, elas nem sempre promovem a elaboração efetiva dos conflitos internos, podendo favorecer processos de evasão da realidade e adiamento do enfrentamento de dificuldades concretas.

Os estudos de Anna Freud (2006) demonstraram que os mecanismos de defesa permanecem profundamente presentes nas interações digitais. Fenômenos como projeção, negação e regressão manifestam-se de maneira recorrente nas redes sociais, seja por meio de ataques virtuais, da construção de identidades excessivamente idealizadas ou de reações emocionais impulsivas diante de críticas e frustrações. Tais comportamentos indicam que o universo digital não elimina os conflitos psíquicos, mas frequentemente os reproduz e amplia, oferecendo novos cenários para sua expressão. Nesse sentido, as plataformas digitais podem ser compreendidas como espaços privilegiados para a observação das dinâmicas inconscientes que orientam as relações humanas.

A perspectiva de Fromm (1986) permitiu compreender que a necessidade de pertencimento continua sendo uma das motivações centrais do comportamento social. No ambiente digital, essa necessidade frequentemente se manifesta por meio da adesão a discursos, tendências e padrões coletivamente valorizados. A busca pela aceitação pode levar muitos indivíduos a construírem identidades digitais alinhadas às expectativas externas, mesmo quando essas representações não correspondem integralmente às suas convicções ou experiências pessoais. Assim, o ego virtual emerge não apenas como uma expressão da individualidade, mas também como resultado das pressões sociais que estimulam o conformismo e a adaptação aos modelos dominantes.

Os aportes teóricos de Vaillant (1977) ampliaram a compreensão sobre as diferentes formas de adaptação psicológica observadas nas redes sociais. Os resultados indicaram que o ambiente digital pode favorecer tanto mecanismos defensivos menos maduros, como a fantasia excessiva e a idealização constante, quanto formas mais elaboradas de enfrentamento emocional, como a sublimação e o humor. Essa constatação demonstra que as redes sociais não devem ser compreendidas exclusivamente como fontes de sofrimento ou alienação. Quando utilizadas de maneira crítica e consciente, elas também podem funcionar como espaços de criatividade, desenvolvimento pessoal, compartilhamento de conhecimento e fortalecimento da resiliência psicológica.

Outro aspecto relevante identificado refere-se ao fortalecimento dos processos narcísicos na cultura digital. A crescente valorização de indicadores de

reconhecimento social, como curtidas, comentários e número de seguidores, contribui para que a autoestima seja cada vez mais associada à visibilidade e à aprovação externa. Essa dinâmica favorece a ampliação das comparações sociais e pode gerar sentimentos de inadequação, insegurança e insatisfação quando a realidade vivida não corresponde aos padrões idealizados observados nas plataformas digitais. Consequentemente, amplia-se a distância entre o eu real e o eu virtual, produzindo tensões que afetam significativamente a saúde emocional e a percepção de si mesmo.

Entretanto, os resultados desta investigação permitem afirmar que os impactos das redes sociais não podem ser compreendidos de forma simplista. Essas plataformas não são, em si mesmas, benéficas ou prejudiciais. Seus efeitos dependem das características individuais dos usuários, dos usos que fazem das tecnologias e dos conteúdos psíquicos mobilizados durante as interações digitais. As redes sociais atuam como amplificadoras de processos subjetivos já existentes, potencializando tanto recursos criativos quanto fragilidades emocionais. Por essa razão, qualquer análise sobre seus efeitos deve considerar a complexidade das relações estabelecidas entre tecnologia, cultura e subjetividade.

Diante desse cenário, torna-se fundamental desenvolver uma postura crítica em relação à produção e ao consumo de conteúdos digitais. A promoção da educação digital, da saúde mental e da reflexão sobre os mecanismos de reconhecimento social pode contribuir para uma utilização mais consciente e equilibrada das redes sociais. Compreender processos como projeção, idealização, identificação e defesa possibilita aos indivíduos reconhecerem de forma mais clara as influências exercidas pelo ambiente digital sobre seus pensamentos, emoções e comportamentos.

Por fim, entende-se que o conceito de “ego virtual” oferece uma importante chave interpretativa para compreender os desafios da subjetividade na era digital. Em uma sociedade caracterizada pela visibilidade permanente, pela comparação constante e pela busca incessante por validação, torna-se essencial refletir sobre os limites entre a identidade vivida e a identidade projetada nas redes sociais. Mais do que abandonar as tecnologias digitais, o desafio contemporâneo consiste em desenvolver formas de utilização que preservem a autenticidade, a autonomia

crítica e a singularidade dos sujeitos, permitindo que a experiência virtual se torne um complemento da vida real, e não sua substituição.

Referências

FREUD, Anna. O ego e os mecanismos de defesa. Porto Alegre: Artmed, 2006.

FREUD, Sigmund. O mal-estar na civilização. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

FREUD, Sigmund. O ego e o id. Rio de Janeiro: Imago, 2006.

FROMM, Erich. O medo à liberdade. Rio de Janeiro: Guanabara, 1986.

VAILLANT, George E. Adaptation to life. Boston: Little, Brown and Company, 1977.