

# Revista Brasileira de Ciências Sociais Aplicadas

ISSN 3085-8151

vol. 2, n. 1, 2026

## ••• ARTIGO 14

Data de Aceite: 23/01/2026

## LAÇOS DE VIDRO EM MARES DIGITAIS: RELACIONAMENTOS VIRTUAIS NA MODERNIDADE LÍQUIDA SOB A PERSPECTIVA DE ZYGMUNT BAUMAN E DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

**Ana Paula Mauricenz**

Psicóloga, especialista em Psicologia Hospitalar e da Saúde; especialista em Psicologia da Saúde; especialista em Avaliação Psicológica e Psicodiagnóstico; formada em Terapia Cognitivo Comportamental e em Sexologia Clínica. Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Uniasselvi de Blumenau.



Todo o conteúdo desta revista está licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

**Resumo:** O presente artigo investiga as transformações contemporâneas nos vínculos afetivos, estabelecendo uma interlocução teórica entre a sociologia de Zygmunt Bauman e a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC). A pesquisa parte da fundamentação filosófica do conceito de Eros em Platão, caracterizado pela busca incessante daquilo que falta, para analisar a transição em direção ao “amor líquido” na modernidade. Através de uma revisão narrativa, discute-se como a digitalização dos afetos e a arquitetura dos relacionamentos virtuais redimensionam o compromisso, substituindo a profundidade do encontro pela conveniência da conexão descartável. Sob a lente da TCC, examina-se como essa liquidez social é internalizada pelo sujeito, atuando como gatilho para distorções cognitivas e Esquemas Iniciais Desadaptativos. Conclui-se que, embora o cenário digital favoreça a efemeridade e a fragilidade dos “laços de vidro”, a prática clínica oferece subsídios para a reestruturação das crenças e o fortalecimento da tolerância à frustração, possibilitando o resgate da densidade emocional e da autonomia em meio à fluidez dos mares digitais.

**Palavras-chave:** Amor líquido; Relacionamentos virtuais; Modernidade líquida; Terapia Cognitivo Comportamental.

## INTRODUÇÃO

A onipresença do fenômeno amoroso reverbera através das eras, manifestando-se como o fio condutor das expressões artísticas, literárias e culturais que compõem a subjetividade humana. Essa presença, contudo, não é estática, ela é transmutável. Para Bukowski (1977) o amor é um cão dos

diabos, já para Camões (1997), o amor é fogo que arde sem se ver.

Filosoficamente, a hermenêutica de Platão, em sua obra paradigmática “O Banquete” (1983), circunscreve o amor à esfera da privação: ama-se, fundamentalmente, aquilo que nos falta. Sob essa ótica, Eros despoja-se da completude divina para habitar o entre-lugar da existência, um *daimon* que transita na fronteira entre a finitude humana e a imortalidade dos deuses. Ele não é a posse da beleza, mas a sua busca incessante e carente.

No entanto, para além da tensão dialética do desejo, o amor se manifesta na fenomenologia do cotidiano como uma inclinação ética e afetiva, um movimento da alma que, ao reconhecer o valor e a dignidade no outro, projeta nele o desejo de bem-estar, elevando o sentimento ao *status* de uma busca pelo esplendor do ser.

A contemporaneidade, sob o diagnóstico do sociólogo Zygmunt Bauman (2004), é regida pela lógica da modernidade líquida. Sendo essa, uma configuração social onde a solidez das instituições e dos costumes cede lugar ao fluxo ininterrupto da efemeridade. Nessa paisagem de fragilidades, os vínculos intersubjetivos não saem ilesos, tornam-se voláteis, mimetizando a descartabilidade dos objetos de consumo.

Ao cunhar o conceito de “amor líquido”, Bauman dissecava a agonia dos laços afetivos em um cenário onde o compromisso é visto como um ônus. Sua análise desdobra-se em uma cartografia das relações atuais, perpassando a instabilidade do afeto, as novas dinâmicas da sociabilidade, a erosão da alteridade no amor ao próximo e, por fim, o colapso do convívio comunitário em face do individualismo exacerbado.

A tese da liquidez amorosa encontra seu ápice na digitalização dos afetos, onde a alteridade é reduzida a uma imagem fugaz. A emergência dos relacionamentos virtuais instaurou uma dinâmica de superficialidade, na qual a complexidade do “ser” é substituída pela conveniência do “conectar”. Essa virtualização da proximidade, paradoxalmente, aprofunda o isolamento, uma vez que a facilidade do rompimento se torna uma ferramenta de proteção contra a vulnerabilidade do encontro real.

Estatisticamente, conforme evidenciado por dados da revista *Consumidor Moderno* (2020). O cenário pandêmico de 2020 operou como um acelerador do “desejo digital”. Apenas em março de 2020, os aplicativos (*apps*) registraram o aumento de 116% das mensagens enviadas entre os usuários. O Outro, outrora um próximo físico e concreto, transmuta-se em um dado global, acessível e descartável, ampliando o horizonte de contatos ao mesmo tempo em que dilui a densidade dos vínculos.

Nesse sentido, sob a lente da Terapia Cognitivo Comportamental, a transição do Eros platônico para a liquidez baumaniana pode ser compreendida como uma possível reconfiguração dos esquemas cognitivos sobre a intimidade. Em um cenário de interações virtuais aceleradas, o indivíduo desenvolve crenças condicionais de que o afeto deve ser isento de desconforto, onde o “Outro” passa a ser processado como um objeto de gratificação imediata e não como um ser complexo.

Esse padrão de hiperestimulação digital e a facilidade de novos contatos funcionam como reforçadores intermitentes que mantêm o comportamento de busca, mas sabotam a tolerância à frustração necessária para a manutenção de vínculos profundos.

Assim, a fragilidade dos laços contemporâneos não reflete apenas uma mudança social, mas a consolidação de distorções cognitivas sobre o que constitui a parceria amorosa, muitas vezes confundindo a ausência de conflito com a eficácia do vínculo, o que precipita o rompimento diante da primeira dissonância.

Em tempos de aumento do acesso à internet e o surgimento de novas possibilidades amorosas, a presente pesquisa desenrolará para compreender como o conceito de “amor líquido”, de Zygmunt Bauman, tem sido utilizado na produção acadêmica nacional para discutir a efemeridade dos relacionamentos virtuais. Além da análise sociológica, o presente estudo propõe uma articulação com a Terapia Cognitivo Comportamental.

## METODOLOGIA

O presente estudo configura-se como uma revisão narrativa, com delineamento qualitativo, orientada à articulação conceitual entre a sociologia de Zygmunt Bauman e os pressupostos da Terapia Cognitivo Comportamental. A escolha por esse tipo de revisão justifica-se pela natureza do objeto investigado (a fragilidade dos vínculos afetivos na contemporaneidade) que demanda uma abordagem interpretativa e interdisciplinar, mais voltada à compreensão dos sentidos e implicações psicológicas do fenômeno do que à mensuração de variáveis.

A busca bibliográfica foi realizada de forma sistematizada nas bases Google Acadêmico e *PubMed*, além de catálogos de editoras acadêmicas, contemplando livros clássicos e contemporâneos, artigos científicos, dissertações e trabalhos de conclusão de curso. Utilizaram-se os seguintes descritores,

em língua portuguesa combinados entre si: “amor líquido”, “modernidade líquida”, “relacionamentos virtuais”, “vínculos afetivos”, “Terapia Cognitivo Comportamental”, e “esquemas iniciais desadaptativos”.

Os critérios de inclusão abrangeram produções que: (a) abordassem diretamente o conceito de amor líquido ou modernidade líquida; (b) discutessem relações amorosas ou vínculos interpessoais mediados por tecnologias digitais; e/ou (c) apresentassem contribuições teóricas da Psicologia, especialmente da TCC, aplicáveis à compreensão dos relacionamentos contemporâneos. Foram priorizados autores de referência em seus respectivos campos teóricos, bem como estudos amplamente citados na literatura. Não houve delimitação temporal rígida, considerando-se a relevância conceitual das obras selecionadas.

A revisão narrativa tem como característica não ser tão rigorosa e sistemática no momento de selecionar materiais que serão utilizados na pesquisa, sem necessidade de seguir padrões de inclusão e exclusão pré-definidos. A análise e interpretação estarão sujeitas a subjetividade e visão do(s) autor(es) (UNESP,2015).

A análise do material ocorreu em três etapas: (1) leitura exploratória, com o objetivo de mapear os principais eixos teóricos relacionados à liquidez dos vínculos e aos relacionamentos virtuais; (2) leitura analítica, voltada à identificação de convergências e tensões entre a sociologia de Bauman e os modelos cognitivos da TCC; e (3) leitura interpretativa, na qual os conteúdos foram articulados de modo crítico.

Reconhece-se que a revisão narrativa não busca exaustividade nem pretende generalizações empíricas. Entretanto, a siste-

matização do processo de busca, seleção e análise do material confere consistência metodológica ao estudo, permitindo a construção de uma reflexão teórica fundamentada e coerente. As limitações inerentes a esse tipo de delineamento são assumidas, sobretudo no que se refere à ausência de dados empíricos, sendo o presente trabalho compreendido como uma contribuição teórica que pode subsidiar futuras pesquisas de natureza quantitativa ou qualitativa.

## **A FLUIDEZ DOS AFETOS: O CONCEITO DE AMOR LÍQUIDO NA MODERNIDADE**

Para compreender a “liquidez” contemporânea, é necessário retroceder ao período em que o amor possivelmente fora narrado como um ideal supremo de permanência. Historicamente, o sentimento que hoje chamamos de amor romântico nem sempre foi o pilar dos relacionamentos. Durante a Idade Média, por exemplo, o matrimônio era, primordialmente, um contrato econômico e político, desprovido da necessidade do que conhecemos coloquialmente por paixão (Giddens, 1993).

O primeiro grande deslocamento do conceito de amor romântico ocorre com o surgimento do renomado Amor Cortês, especificamente no século XII. Nas cortes europeias, o amor era visto como um ideal inalcançável, uma devoção ao parceiro (a), que introduziu a ideia de que o afeto poderia ser uma força transformadora e individual (Lipovetsky, 2000). No entanto, é no Romantismo do século XIX que o amor romântico se consolida como a base das relações conjugais.

Neste período, surge a ideia da “alma gêmea” e do “amor paixão”. O amor româ-

tico introduz elementos que hoje parecem contrapostos à liquidez das relações: o amor era narrado como algo eterno, capaz de transcender a própria vida (temporalidade da eternidade), havia a promessa de que o indivíduo só estaria “completo” ao encontrar sua metade, gerando vínculos profundos (Rougemont, 1988). Por fim, diferente do *match* algorítmico, o amor romântico era visto como um destino inescapável, algo que vinha para exigir sacrifício e entrega genuína.

Como aponta Giddens (1993) o amor romântico serviu como uma âncora de identidade por quase dois séculos. Ele oferecia uma narrativa de vida linear e previsível: encontrar o par ideal, casar e construir a vida juntos. Contudo, essa “solidez” começou a ruir com após a denominada Revolução Sexual, abrindo espaço para o que Bauman (2001) define como o amor líquido. Onde antes havia o “amor-sacrifício” hoje impera o “amor-satisfação”.

Sendo assim, os relacionamentos contemporâneos encontram-se imersos em um contexto de transitoriedade: da solidez dos encontros presenciais para a fluidez dos “mares digitais” transformando a dinâmica do vínculo amoroso. Como observa Bauman (2001), o advento das tecnologias de comunicação não apenas facilitou o contato, mas alterou a própria natureza do compromisso.

O sociólogo (Bauman, 2001) sugere que as estruturas sociais que outrora conferiam estabilidade ao indivíduo, como por exemplo, o trabalho vitalício, a comunidade de bairro e o casamento indissolúvel, derreteram-se, dando lugar a uma configuração social onde a única constante é a mudança. Dessa forma, o sujeito contemporâneo navega em águas onde a permanência é vista

como uma ameaça à sua própria liberdade individual.

Nesse contexto, Bauman (2001) constrói uma comparação entre as relações modernas e o consumo. Nesta esteira de pensamento, o afeto se torna um “bem de consumo”. A promessa de “até que a morte nos separe” é substituída pelo “até que a satisfação dure”, transformando o compromisso em um peso a ser evitado em nome da liberdade.

Sob essa perspectiva, os relacionamentos humanos passam a ser pautados pela lógica do custo-benefício, o parceiro amoro-so é frequentemente visualizado como um objeto de desejo que deve gerar satisfação imediata e caso surjam conflitos ou o “produto” perca o seu encanto inicial, a cultura do descarte entra em cena. Logo, a noção clássica de relacionamento romântico, esse que exige tempo, negociação e investimento emocional é substituída pelo conceito de conexão.

Enquanto o relacionamento implica profundidade e enraizamento, a conexão é superficial, podendo ser estabelecida e interrompida com a facilidade de um *clique*. É nesta “liquidez” que residem os laços de vidro: estruturas que, embora pareçam límpidas e brilhantes no início, não possuem a resiliência necessária para suportar as pressões da realidade, quebrando-se ao menor sinal de esforço ou tédio.

Entende-se que a transição da solidez para a liquidez não foi apenas uma mudança de costumes, mas uma alteração na economia dos afetos. Na modernidade sólida, o valor supremo era a segurança. O indivíduo aceitava “abrir mão de parte de sua liberdade”, como por exemplo, submetendo-se a normas rígidas, casamentos indissolúveis e

rotinas fixas, em troca da certeza de pertencer a algo e de não ser abandonado. Havia um solo firme, mas, como aponta Bauman (2001), esse solo muitas vezes sufocava a individualidade.

Em contraste, a modernidade líquida elegeu a liberdade como o bem mais precioso. Nos “mares digitais”, a liberdade manifesta-se como a autonomia total para entrar e sair de conexões sem dar explicações e a possibilidade de “reinventar” o perfil a cada dia. Para Bauman (2001) em nosso mundo de individualismo desenfreado, os relacionamentos são bêncas ambíguas: oscilam entre o sonho de um porto seguro e o pesadelo de ser prisioneiro de um compromisso.

A insegurança intrínseca aos laços líquidos gera um estado de alerta constante no sujeito envolvido emocionalmente. Como não há garantias de permanência, o indivíduo moderno navega em uma incerteza existencial que, como veremos adiante, torna-se o terreno fértil para o desenvolvimento de padrões de pensamento disfuncionais e consequentemente adoecimento psíquico.

## MARES DIGITAIS: A ARQUITETURA DOS RELACIONAMENTOS VIRTUAIS

As relações modernas propiciaram uma maior exposição a própria possibilidade de relacionar-se, pela facilidade se conectar com outras pessoas com a mobilidade virtual, o que, em tese, poderia ser fator potencializador da experiência do que seria o amor romântico (Silva, 2021). Porém, para Bauman (2004):

A súbita abundância e a evidente disponibilidade das “experiências amorosas” podem alimentar (e de fato alimentam) a convicção de que amar (apaixonar-se, instigar o amor) é uma habilidade que se pode adquirir, e que o domínio dessa habilidade aumenta com a prática e a assiduidade do exercício. Pode-se até acreditar (e frequentemente se acredita) que as habilidades do fazer amor tendem a crescer com o acúmulo de experiências que o próximo amor será uma experiência ainda mais estimulante do que a que estamos vivendo atualmente, embora não tão emocionante ou excitante quanto a que virá depois (Bauman, 2004, p.17).

Em contrapartida, Primo *et al.* (2017) sugere o termo fluidez mais relacionado ao modo rápido e contínuo das interações virtuais do que efêmera, no sentido de que esse fluxo constante de conversas é importante para conectar as pessoas e atravessar temporalidades.

Também é possível observar a influência das redes sociais na linguagem cotidiana, termos como contatos, encontros, reuniões, comunidade e outros ganham outro sentido no mundo virtual. Antes, um amigo era alguém que você conhecia pessoalmente e tinha uma certa intimidade, mas nas redes é utilizado para se referir às pessoas que acompanham o seu perfil, a maioria são desconhecidas para o usuário (Silva; Carvalho, 2014).

A migração dos afetos para o ambiente virtual não representa apenas uma mudança de suporte, mas uma alteração profunda na própria substância do compromisso. Nos “mares digitais” a dinâmica dos vínculos é pautada por uma nova arquitetura técnica que redefine a intimidade, onde o encontro dá lugar ao “amor-algoritmo” e as relações passam a ser baseadas em métricas de popularidade.

O que Bauman critica como efêmero, os aplicativos de relacionamentos convertem-se em característica atrativa que contribui e facilita a vida do usuário, pois onde estiver ele poderá se relacionar e deixar de se relacionar com os outros usuários com apenas um *clique* (Acselrad; Barbosa, 2017). A mobilidade do mundo virtual, assim como a liquidez, não se fixa, não possui lugar, tampouco uma única pessoa, ela não para, assim como o mar.

Miranda e Marback (2019) discorrem sobre relações sexuais e amorosas na modernidade. O amor líquido é observado com uma sucessão de reinícios, assim como os outros laços sociais. A era da liquidez transforma o humano em objeto e produto de consumo, e seguindo a lógica capitalista, logo descartado, assim que surge algo novo ou melhor.

Segundo os autores supracitados, identifica-se a carência como o principal motivo das pessoas usarem aplicativos de encontros: o virtual como forma de conexão com outras pessoas quando há um isolamento físico de ambos. Ainda na mesma pesquisa, notou-se que as exposições nas redes tornam a construção do sexo e do amor em objetos de vitrine. Como ilustra Bauman (2004):

É como num shopping: os consumidores hoje não compram para satisfazer um desejo, como observou Harvie Ferguson — compram por impulso. Semear, cultivar e alimentar o desejo leva tempo (um tempo insuportavelmente prolongado para os padrões de uma cultura que tem pavor em postergar, preferindo a ‘satisfação instantânea’) (Bauman, 2004, p. 26).

Há também a possibilidade de alternar entre as conversas, e que conquistar durante o bate papo pode se tornar tão prazeroso quanto o encontro presencial, pois está ligado ao ato de escolha, seleção e descarte de forma rápida, o que acaba por tornar as conexões virtuais vazias. Desta forma, tornar o humano um objeto é a maior característica da modernidade e amor líquido (Miranda; Marback, 2019).

Sob essa lógica, o parceiro amoroso é frequentemente visualizado como um objeto de desejo que deve gerar satisfação imediata. Sibilia (2016) discute como o “eu” se torna um espetáculo nas redes: o indivíduo não busca mais apenas uma conexão, mas uma audiência. Nos aplicativos, o outro é consumido visualmente através de uma curadoria estética de si mesmo; caso o “produto” apresente imperfeições ou perca o encanto inicial, a cultura do descarte é acionada.

A abundância de perfis disponíveis nas plataformas digitais alimenta a convicção de que o próximo amor será sempre uma experiência mais estimulante que a atual. Essa dinâmica cria o que a socióloga Eva Illouz (2011) denomina como “capitalismo emocional”, onde os sentimentos são transformados em mercadorias passíveis de avaliação racional e descarte.

Nesse sentido, segundo Schwartz (2007) quanto maior o número de opções apresentadas ao indivíduo, maior é a sua paralisia decisória e menor é a satisfação com a escolha feita, uma vez que a mente permanece fixada nas opções que foram deixadas para trás. Essa “tirania da escolha” reforça a percepção de Bauman de que a permanência é vista como uma ameaça à liberdade individual.

A liquidez manifesta-se de forma nítida na facilidade com que as interações podem ser interrompidas com a simplicidade de um *clique*. A onipresença da tecnologia nas relações afetivas criou o que se pode chamar de “proximidade sem intimidade”. Se na modernidade sólida os laços eram construídos através do convívio e da superação de barreiras físicas, nos mares digitais a conexão é mediada por interfaces que priorizam a eficiência em detrimento da profundidade.

Dentro deste universo, o *ghosting* (o desaparecimento súbito sem explicações) é a materialização dos laços de vidro: estruturas que brilham na tela, mas não possuem a resiliência para suportar as pressões da realidade e quebram-se ao menor sinal de insuficiência. Essa prática de silenciamento digital reflete a “desumanização do outro”, onde o término de um vínculo não requer maturidade emocional.

É válido ressaltar, que os relacionamentos virtuais não se restringem aos relacionamentos amorosos, como Santos e Santos (2014) ressaltam, esse tipo de relação fluída contempla outros âmbitos da vida dos usuários, como a área profissional e educacional, o que ressalta a urgência de compreender como lidar as diferentes ferramentas de comunicação.

Nunes e Munhoz (2013) abordam como a internet propiciou uma nova organização na socialização das pessoas, pois o ciberespaço possibilitou novas criações de comunidades conectadas por suas preferências. Agora há uma proximidade *on-line* que é independente do contato físico e espaço geográfico, sendo a conversação em rede, um diálogo entre as pessoas mediado pelo computador.

Como discutido anteriormente, a modernidade líquida elegeu a liberdade como o valor supremo. Contudo, essa liberdade, quando desprovida de segurança, transmuta-se em desamparo. Segundo Bauman (2004), o medo de ser prisioneiro de um compromisso é tão grande quanto o medo de ser descartado em um mundo de individualismo. Essa oscilação constante gera um estado de alerta no sujeito.

Ao colidir com a liquidez dos laços de vidro, a mente tenta, desesperadamente, criar previsibilidade onde só existe fluidez. Nesse esforço, o processamento de informações torna-se enviesado, dando origem aos padrões de pensamento disfuncionais mediados por disfunções cognitivas. Em suma, a liquidez que define a modernidade não se limita a uma reorganização das estruturas externas da sociedade, mas sim penetra na subjetividade, moldando as bases sobre as quais o indivíduo constrói sua percepção de mundo.

Torna-se imperativo, portanto, deslocar o olhar do macro social para o micro cognitivo, investigando como essas dinâmicas líquidas são interpretadas pela mente e de que forma elas alimentam esquemas e distorções que sustentam o sofrimento emocional na era das conexões voláteis

# LENTE DISTORCIDAS: O PROCESSAMENTO DE INFORMAÇÕES NA MODERNIDADE LÍQUIDA SEGUNDO A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

A transição do cenário macroestrutural da liquidez para a análise do funcionamento psíquico exige o suporte teórico da Teoria Cognitivo Comportamental (TCC), uma abordagem que comprehende o indivíduo como um processador ativo da realidade. Se, como discutido, o ambiente digital impõe um fluxo de interações efêmeras e incertas, a teoria psicológica permite identificar como essa configuração externa é internalizada e traduzida em modelos mentais. Sob essa perspectiva, o sofrimento emocional nos relacionamentos virtuais não decorre meramente da tecnologia em si, mas da forma como o sujeito avalia e atribui significado a esses novos fenômenos.

Desde a revolução cognitiva ocorrida na psicologia na década de 60, diferentes teóricos passaram a incluir a cognição em seus trabalhos, segundo suas próprias perspectivas. Várias formas de psicoterapia que compartilham pressupostos comuns em relação à mediação da cognição, sua acessibilidade e influência sobre o comportamento passaram a ser consideradas como terapias cognitivo comportamentais (Dobson & Block, 1988). Dentre elas, a Terapia Cognitiva de Aaron Beck:

A terapia cognitiva de Beck caracteriza-se por ser uma abordagem psicoterapêutica estruturada, de participação ativa entre terapeuta e cliente,

voltada para o presente, que se baseia no Modelo Cognitivo e na utilização de técnicas específicas, predominantemente cognitivas e comportamentais, que visam à modificação dos padrões de pensamentos e crenças disfuncionais que causam ou mantêm sofrimento emocional e/ou distúrbios psicológicos no indivíduo. Fundamenta-se no pressuposto de que as emoções, comportamentos e reações fisiológicas estão diretamente ligados à forma como o indivíduo avalia suas experiências no mundo (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979).

Segundo o modelo cognitivo, o modo como as pessoas interpretam as situações será determinante da maneira como ela irá se sentir, afetiva e fisiologicamente, e de como ela irá se comportar (Shinohara, Figueiredo & Brasileiro, 1999). Exemplificando, não é o evento em si (como o término de um vínculo virtual ou a falta de resposta em uma rede social) que gera o sofrimento, mas sim o significado atribuído a esse evento pelo sujeito.

Ainda segundo essa teoria, é possível identificar três níveis de cognição: os pensamentos automáticos, nível mais superficial e espontâneo que surge na mente diante de diversas situações do cotidiano; as crenças intermediárias, onde conteúdos cognitivos aparecem sob a forma de regras e suposições ligadas ao nível mais profundo, que são as crenças nucleares (ou centrais) a respeito de si mesmo, dos outros e do mundo, que se

formam a partir de experiências remotas da infância (Beck, 1997).

No cerne do modelo cognitivo encontram-se as crenças nucleares, que são estruturas profundas, rígidas e globais que o indivíduo desenvolve. Quando essas crenças são de natureza negativa ou disfuncional, elas funcionam como verdades absolutas que filtram a realidade, levando o sujeito a focar apenas em informações que confirmem sua percepção negativa (Beck, 2021). No contexto dos mares digitais, uma crença negativa de defectividade (como, por exemplo, “eu sou inadequado”) faz com que o indivíduo intérprete a falta de um *match* ou um silêncio virtual não como um evento circunstancial, mas como uma prova incontestável de sua própria falha pessoal.

Ainda no contexto da modernidade líquida, onde a segurança foi trocada pela liberdade excessiva e os vínculos tornaram-se frágeis como vidro, o sistema cognitivo torna-se hipervigilante. Como aponta Knapp (2004), o ser humano possui uma necessidade biológica de previsibilidade; logo, a incerteza intrínseca aos “mares digitais” é interpretada pelo cérebro como uma ameaça constante, ativando padrões de crenças nucleares disfuncionais.

As distorções cognitivas são erros lógicos no processamento da informação que distorcem a realidade para que esta se encaixe em esquemas pré-existentes. Nos relacionamentos virtuais, a arquitetura das plataformas potencializa tipos específicos de erros cognitivos, como por exemplo, a distorção do tipo Leitura Mental, a qual o indivíduo presume saber o que o outro está pensando ou sentindo sem evidências diretas. No mundo digital, a ausência de resposta (o “vácuo”) é frequentemente interpretada como um julgamento negativo: “Ele (a) vi-

sualizou e não respondeu porque me achou desinteressante”.

Já a Supergeneralização trata-se de uma distorção na qual a partir de uma experiência negativa isolada, como um *ghosting*, o sujeito estabelece uma regra global e imutável. Frases como “ninguém quer nada sério hoje em dia” ou “todos os relacionamentos virtuais são vazios” refletem essa tentativa de criar uma “solidez teórica” para explicar a fluidez do meio.

Na distorção de Personalização o indivíduo assume inteiramente a responsabilidade por um evento que, na verdade, é uma característica do sistema. Interpretar o descarte rápido do outro como uma prova de sua própria insuficiência, e não como um subproduto da lógica de custo-benefício e do consumo afetivo descrito por Bauman (2004).

Conforme Sibilia (2016), a objetificação do outro nas telas facilita o descarte asséptico, mas para quem é descartado, a interpretação cognitiva é de profunda inadequação pessoal.

Por fim, a distorção do tipo Catastrofização, o sujeito antecipa o pior cenário possível em uma interação. Se uma conversa não flui perfeitamente, o sujeito conclui que “ficará sozinho para sempre”.

Sibila (2016) aborda questões acerca do Eu mediado por algoritmos. Nesse fenômeno, a autoestima do indivíduo passa a depender de *likes* e *matches*, que funcionam como reforçadores intermitentes. Quando esses reforços falham, o sistema cognitivo interpreta a ausência de engajamento como uma falha pessoal. Nesse cenário, o valor do indivíduo passa a ser mediado pelo olhar do outro e pelas métricas de popularidade em suas redes sociais.

Para aprofundar a discussão sobre como a precariedade dos vínculos virtuais afeta a estrutura psíquica profunda, é fundamental detalhar os Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs). Na Terapia Cognitivo Comportamental, especificamente na Terapia do Esquema de Jeffrey Young, os esquemas são o “DNA” das nossas crenças.

Os Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs) representam o nível mais rígido e profundo da estrutura cognitiva. Segundo Young (2003, p. 20), os esquemas são “padrões emocionais e cognitivos autoderrotistas que se iniciam precocemente no desenvolvimento e são repetidos ao longo da vida”. Nos “mares digitais”, a transitoriedade das conexões não apenas gera desconforto, mas atua como um potente gatilho para esquemas formados na infância, reatualizando dores antigas.

A fragilidade dos laços de vidro atua como um ativador de esquemas iniciais desadaptativos, especialmente os de Abandono/Instabilidade e Defectividade/Vergonha (Young, 2003).

O Esquema de Abandono/Instabilidade refere-se à percepção de que os outros são instáveis ou pouco confiáveis. Para indivíduos com este esquema a facilidade de substituição dos parceiros confirmam a crença de que “as pessoas importantes não permanecerão ligadas a mim de forma duradoura” (Young, 2003). Onde Bauman descreve a falta de solo firme, o sujeito com este esquema experimenta sintomas ansiosos intensos a cada demora numa resposta de mensagem, por exemplo.

Já o Esquema de Defectividade/Vergonha envolve a sensação de que se é internamente imperfeito ou indesejável. No “show do eu” descrito por Sibilia (2016), a necessi-

dade de manter uma vitrine impecável exacerba este esquema. Quando o *match* não ocorre ou o *ghosting* acontece, o indivíduo culpa a sua suposta “falha interna”. Conforme Beck (2021), a crença nuclear de ser “incapaz de ser amado” é reforçada pela lógica do descarte, transformando uma rejeição digital numa confirmação de uma identidade defeituosa.

A liquidez dos afetos cria o que a teoria chama de perpetuação do esquema. O indivíduo, movido pelo medo do abandono, pode adotar comportamentos de hipervigilância (verificar constantemente a última visualização) ou de evitamento (descartar o outro antes de ser descartado). Estas estratégias de enfrentamento, embora visem a proteção, acabam por quebrar os “laços de vidro” precocemente, confirmando a crença de que os relacionamentos são inherentemente frágeis e dolorosos.

Diante da cristalização desses Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs) no cenário de liquidez, a clínica embasada na Terapia Cognitivo Comportamental oferece um percurso de desconstrução e ressignificação.

As intervenções psicoterapêuticas não visam apenas mitigar o sintoma, mas promover a reestruturação cognitiva, permitindo que o paciente identifique a origem de suas crenças nucleares e perceba como a dinâmica dos aplicativos de relacionamento atua como um reforçador dessas distorções. Através de técnicas baseadas em evidência o terapeuta auxilia o indivíduo a desativar modos esquemáticos impulsivos, substituindo a busca incessante por validação externa por uma base de segurança interna.

Ao fortalecer o “Eu” e ampliar a tolerância à frustração, por exemplo, a Terapia Cognitivo Comportamental devolve ao su-

jeito a sua autonomia, potencializando que o amor deixa de ser um consumo ansioso do Outro para tornar-se uma escolha consciente, capaz de suportar as ambiguidades e o tempo necessário para a construção de laços que, embora imersos na liquidez, sustentam-se pela solidez de uma possível consciência emocional.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente investigação permitiu percorrer o sinuoso caminho que conduz do ideal clássico de Eros à fragilidade contemporânea dos laços de vidro. Ao confrontar a sociologia de Zygmunt Bauman com a estrutura da Terapia Cognitivo Comportamental, percebe-se que a liquidez dos tempos modernos não é apenas um fenômeno externo, mas uma força que molda e, por vezes, distorce a arquitetura da própria mente humana.

Em última análise, este artigo reafirma que o amor, embora navegue em águas incertas e tecnologicamente mediadas, permanece sendo o terreno onde a subjetividade busca expressão. Sendo assim, conclui-se que os relacionamentos virtuais, embora ofereçam a promessa de conexão ilimitada, frequentemente operam como catalisadores de incertezas. A facilidade do descarte e a intermitência dos reforços digitais alimentam esquemas de abandono e defectividade, transformando o “Outro” em um dado efêmero e o “Eu” em um sujeito em constante estado de vigilância. A análise aqui empreendida revela que, em um mundo onde tudo flui, a dor da desconexão é sentida de forma sólida e persistente.

No entanto, a articulação com a Terapia Cognitivo Comportamental abre um horizonte de possibilidades. Se a moder-

nidade líquida nos empurra para a superficialidade, a clínica psicológica oferece o mergulho necessário para a retomada da autonomia. Através da flexibilização de crenças e do fortalecimento da tolerância à frustração, torna-se possível resgatar a densidade dos encontros, mesmo em mares digitais.

## REFERÊNCIAS

- ACSELRAD, M.; BARBOSA, R. R. L. O amor nos tempos do Tinder: uma análise dos relacionamentos amorosos na contemporaneidade a partir da compreensão de adultos e jovens adultos. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, [s. l.], v. 17, n. 1, p. 161-180, 2017.
- BAUMAN, Z. *Modernidade líquida*. Tradução: Plínio Dentzien. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2001.
- \_\_\_\_\_. *Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos*. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.
- BECK, A. T.; RUSH, A. J.; SHAW, B. F.; EMERY, G. *Terapia cognitiva da depressão*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- BECK, J. S. *Terapia cognitiva: teoria e prática*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- \_\_\_\_\_. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.
- BUKOWSKI, C. *O amor é um cão dos diabos*. Tradução de Pedro Gonzaga. Porto Alegre: L&PM, 2014.
- CAMÕES, L. V. Sonetos 005. In: CAMÕES, L. V. *Camões: verso e prosa*. 2. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1997.
- CONSUMIDOR MODERNO. *Aplicativos de relacionamento registraram alta durante a pandemia*. [S. l.], 1 abr. 2020. Disponível em: <https://www.consumidormoderno.com.br/2020/04/01/aplicativos-relacionamento-pandemia/>. Acesso em: 03 nov. 2024.

- DOBSON, K. S.; BLOCK, L. *Historical and philosophical bases of cognitive therapies*. In: DOBSON, K. S. (org.). ***Handbook of cognitive-behavioral therapies***. New York: Guilford, 1988.
- GIDDENS, A. **A transformação da intimidade**: sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas. São Paulo: UNESP, 1993.
- ILLOUZ, E. **O amor nos tempos do capitalismo**. Tradução de Vera Ribeiro. Rio de Janeiro: Zahar, 2011.
- ROUGEMONT, D. **O amor e o ocidente**. Rio de Janeiro: Guanabara, 1988.
- SANTOS, V. L. C.; SANTOS, J. E. As redes sociais digitais e sua influência na sociedade e educação contemporâneas. **Holos**, Natal, v. 6, p. 307-328, fev. 2015.
- SIBILIA, P. **O show do eu**: a intimidade como espetáculo. 2. ed. Rio de Janeiro: Contraponto, 2016.
- SILVA, S. G. S. **Efemeridade e relacionamentos virtuais**: contribuições do conceito de amor líquido de Bauman para discutir as relações modernas. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2023. Disponível em: <https://www.repositorio.ufal.br/handle/123456789/12164>. Acesso em: 26 out. 2024.
- KNAPP, P. **Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- LIPOVETSKY, G. **A terceira mulher**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- MIRANDA, H. L.; MARBACK, H. F. A liquidez das relações afetivas no ciberespaço. In: ENCONTRO DE ESTUDOS MULTIDISCIPLINARES EM CULTURA, 15., 2019, Salvador. **Anais** [...]. Salvador: ENECULT, 2019.
- NES, C. F.; MUNHOZ, T. N. Relacionamentos amorosos e Facebook: uma revisão de literatura. **Em Tese**, [s. l.], v. 10, n. 2, 2013.
- PLATÃO. O banquete. In: PLATÃO. **Diálogos**. Tradução de J. C. Souza. São Paulo: Abril Cultural, 1983. (Coleção Os Pensadores, v. 1).
- PRIMO, A. T.; VALIATI, V.; LUPINACCI, L.; BARROS, L. Conversações fluidas na cibercultura. **Revista FAMECOS**, Porto Alegre, v. 24, n. 1, p. ID24597, 2 jan. 2017.
- ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 5-6, abr. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/z7zZ-4Z4GwYV6FR7S9FHTByr/?lang=pt#>. Acesso em: 28 out. 2024.
- SCHWARTZ, B. **O paradoxo da escolha**: por que o mais é menos. Tradução de Maria Luiza X. de A. Borges. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2007.
- SHINOHARA, H.; FIGUEIREDO, C.; BRASILEIRO, R. F. Terapia cognitiva: aspectos históricos, filosóficos e conceituais. **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro, v. 11, p. 133-159, 1999.
- SILVA, R. B.; CARVALHO, A. B. de. Amizade e a virtualização das relações humanas na sociedade contemporânea: reflexões a partir de Zygmunt Bauman. **Revista Espaço Acadêmico**, [s. l.], v. 13, n. 153, p. 10-16, 27 jan. 2014.
- UNESP. Faculdade de Ciências Agronômicas. **Tipos de revisão de literatura**. Botucatu: Biblioteca Prof. Paulo de Carvalho Mattos, 2015. Disponível em: <https://www.fca.unesp.br/Home/Biblioteca/tipos-de-evisao-de-literatura.pdf>. Acesso em: 01 nov. 2024.
- YOUNG, J. E. **Terapia do esquema**: guia de técnicas cognitivo-comportamentais focadas em esquemas. Porto Alegre: Artmed, 2003.