

Discussão de temas: crises existenciais

Professor: Carolina Achutti

Resumo

Texto I:

- O que é depressão?

Sentir-se triste em momentos específicos da vida é normal, como após a morte de um ente querido. Porém, algumas pessoas vivenciam esse sentimento de forma muito intensa e por períodos muito longos, que podem não ser apenas dias, mas sim meses e até mesmo anos. O ponto chave da questão é: essas pessoas nem sempre tem um motivo aparente para se sentirem assim.

Fisiologicamente, a depressão é um desequilíbrio no cérebro. Mas, ao contrário de outras doenças, ela não pode ser curada apenas com medicamentos, já que ela é uma **combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais**. Ou seja, sua qualidade de vida, seus relacionamentos e sua maneira de enfrentar o mundo, podem ser os gatilhos para a depressão aparecer.

<https://minutosaudavel.com.br/o-que-e-depressao-sintomas-tratamento-causas-tipos-e-mais/>

- O que é ansiedade?

Os **Transtornos de Ansiedade** podem ser considerados como os principais males do mundo moderno. Não é de hoje que eles existem, mas a rotina corrida e os diversos compromissos diários, somados ao estresse, pressões profissionais, fobias e privações sociais constantes, potencializam o desenvolvimento desses tipos de desordem mental.

Para ter uma ideia, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 33% da população mundial sofre de algum tipo de **Transtorno de Ansiedade**, e os brasileiros figuram entre os primeiros dessa lista.

Em conceituação mais ampla, pode-se definir a ansiedade como um estado de tensão e alerta diante de determinada situação, seja esta real ou imaginária.

Os motivos que desencadeiam o **sentimento de ansiedade** podem estar relacionados a eventos que ainda vão acontecer, ou podem habitar somente a mente do indivíduo, com a possibilidade de que os fatos nunca venham a ocorrer.

O indivíduo ansioso vive constantemente preocupado com o futuro. O termo preocupação já indica a ação de se pré-ocupar, ou seja, antecipar cargas emocionais que não deveriam ser absorvidas no momento presente.

A ansiedade já é definida como um dos males do século, a sociedade vive permeada pelo sentimento de urgência e as pessoas, em sua autocobrança, estão exauridas de tantas tarefas e informações que devem processar continuamente.

<https://hipnoseinstitute.org/transtornos-de-ansiedade/>

Texto II

- Bullying

Bullying é um ato caracterizado pela violência física e/ou psicológica, de forma intencional e continuada, de um indivíduo, ou grupo contra outro(s) indivíduo(s), ou grupo(s), sem motivo claro.



(Bullying. Foto: Twin Design / Shutterstock.com)

No Brasil, a palavra “Bullying” é utilizada principalmente em relação aos atos agressivos entre alunos e/ou grupos de alunos nas escolas. Até pouco tempo, o que hoje reconhecemos como Bullying, era visto como fatos isolados, “briguinhas de criança”, e normalmente família e escola não tomavam atitude nenhuma a respeito.

Atualmente o Bullying é reconhecido como problema crônico nas escolas, e com consequências sérias, tanto para vítimas, quanto para agressores.

As formas de agressão entre alunos são as mais diversas, como empurrões, pontapés, insultos, espalhar histórias humilhantes, mentiras para implicar a vítima a situações vexatórias, inventar apelidos que ferem a dignidade, captar e difundir imagens (inclusive pela internet), ameaças (enviar mensagens, por exemplo), e a exclusão.

Tanto vítimas, quanto agressores podem sofrer consequências psicológicas desta situação de abuso, porém o que normalmente acontece, é que todas as atenções dos responsáveis (pais e professores) se voltem para o agressor, visto como um marginal em potencial, e a vítima é esquecida.

<https://www.infoescola.com/sociologia/bullying-na-escola/>

Texto III

- Modernidade líquida

A filosofia de Zygmunt Bauman, o pensador da modernidade líquida

Na época atual, o ritmo incessante das transformações gera angústias e incertezas e dá lugar a uma nova lógica, pautada pelo individualismo e pelo consumo.

Conceito central do pensamento do autor, a “modernidade líquida” seria o momento histórico que vivemos atualmente, em que as instituições, as ideias e as relações estabelecidas entre as pessoas se

transformam de maneira muito rápida e imprevisível: “Tudo é temporário, a modernidade (...) – tal como os líquidos – caracteriza-se pela incapacidade de manter a forma”.

(...)

Alguns acontecimentos da segunda metade do século XX, como a instabilidade econômica mundial, o surgimento de novas tecnologias e a globalização, contribuíram para a perda da ideia de controle sobre os processos do mundo, trazendo incertezas quanto a nossa capacidade de nos adequar aos novos padrões sociais, que se liquefazem e mudam constantemente. Nessa passagem do mundo sólido ao líquido, Bauman chama atenção para a liquefação das formas sociais: o trabalho, a família, o engajamento político, o amor, a amizade e, por fim, a própria identidade. Essa situação produz angústia, ansiedade constante e o medo líquido: temor do desemprego, da violência, do terrorismo, de ficar para trás, de não se encaixar nesse novo mundo, que muda num ritmo hiperveloz.

Assim, duas das características da modernidade líquida são a substituição da ideia de coletividade e de solidariedade pelo individualismo; e a transformação do cidadão em consumidor. (...)

<https://guiadoestudante.abril.com.br/estudo/a-filosofia-de-zygmunt-bauman-o-pensador-da-modernidade-liquida/>

- Relação entre tecnologia e crises existenciais

Texto IV

Estudo afirma que Instagram é a rede social que mais causa depressão

Você está aí no Instagram Site externo ou em alguma outra rede social e a impressão que dá é que a vida do próximo parece sempre maravilhosa e perfeita, não? E quem tem a vida sempre assim, o tempo inteiro? A estética do Instagram cria a ilusão de que o outro tem uma vida incrível e que você precisa ter uma vida assim também.

Essa afirmação foi feita em um estudo da pesquisadora Hanna Krasnova, da Humboldt University de Berlim. Segundo ela, em comparação às outras redes sociais, o Instagram tem essa tendência mais recorrente de forjar uma vida perfeita. “Em uma foto, você tem sinais mais explícitos e implícitos de como é ser uma pessoa feliz, rica e bem-sucedida do que teria a partir de uma atualização de status. A foto provoca comparação social imediata, o que pode desencadear sentimentos de inferioridade”, disse. De acordo com o estudo, esse sentimento gera inveja e ressentimento.

A busca constante em transmitir uma imagem de perfeição em todos os momentos pode frustrá-lo, e pode levar até mesmo à depressão. “Se você vê belas fotos de seu amigo no Instagram, uma maneira de compensar é com fotos melhores. Quando o seu amigo olha as suas fotos, vai querer postar outras ainda melhores, e assim por diante. Autopromoção dispara mais autopromoção, e o mundo das mídias sociais fica mais longe da realidade”, afirma Krasnova.

<https://espiralinterativa.com/estudo-afirma-que-instagram-e-a-rede-social-que-mais-causa-depressao/>

Texto V

Uso excessivo das redes sociais pode ser indicativo de depressão

Pessoas com a doença podem buscar, nas redes, o convívio social que não conseguem obter no mundo real. O impacto que as redes sociais têm em nossas vidas trouxe muitas mudanças positivas, porém é preciso ficar atento para os malefícios que o seu uso indevido pode trazer e que, por enquanto, são pouco compreendidos. Psiquiatras e médicos já discutem o vício nas redes e a sua influência no desenvolvimento de depressão em pessoas com predisposição para a doença.

<http://emails.estadao.com.br/noticias/comportamento,uso-excessivo-das-redes-sociais-pode-ser-indicativo-de-depressao,70001777894>

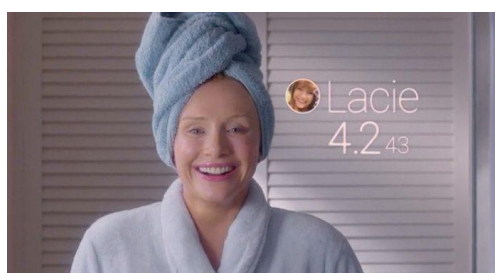
Texto VI



<https://esteeomeusangue.wordpress.com/category/charges/>

Sugestões de séries:

- Black Mirror 3ª temporada ep. 1



Enredo: Talvez o mais famoso episódio da terceira temporada, "Queda Livre" mostra a história de uma sociedade que dá importância excessiva à reputação em redes sociais. As pessoas são valorizadas de acordo com suas notas públicas, que servem inclusive de moeda de compra e venda. No fim, a protagonista chega ao fundo do poço, mas parece perceber o valor real das coisas.

Esse tipo de comportamento já é atual para muitas web-celebridades, que fazem de tudo por um like. Porém, algo ainda mais impressionante vem acontecendo na China: o governo do país quer implementar um ranking de pessoas baseado em “bom comportamento”. Quem atender certos requisitos e for bem avaliado ganha créditos para gastar.

<https://www.showmetech.com.br/mundo-real-assustador-como-black-mirror/>

- Os 13 porquês



Enredo: A série gira em torno de uma estudante que se mata após uma série de falhas culminantes, provocadas por indivíduos selecionados dentro de sua escola. Uma caixa de fitas cassetes gravadas por Hannah antes de se suicidar relata treze motivos pelas quais ela tirou sua própria vida.

https://pt.wikipedia.org/wiki/13_Reasons_Why

- Atypical



Enredo: O protagonista de Atypical é um adolescente autista que está no ensino médio e passa por todos os dilemas que a época proporciona. Ao redor dele, além dos estereótipos clássicos da escola, está uma família confusa e amigos que desconsideram (para o bem e para o mal) as necessidades e a visão especial que ele tem do mundo. Com essa mudança constante de perspectiva e um texto que afasta qualquer vestígio de pieguice, a série questiona as atitudes de todos os personagens e de maneira descontraída mostra que ser normal é a missão mais complicada de todas.

<https://m.omelete.uol.com.br/series-tv/atypical/criticas/?key=134032>

Filmes:

- O Brilho Eterno de uma Mente sem Lembranças
- Preciosa
- To the bone (Até os Ossos)
- Extraordinário
- Na Natureza Selvagem