

## **O papel da TCC nos relacionamentos amorosos na era digital durante a pandemia da Covid-19**



*Luciana Santos de Moura*

DOI: 10.47573/aya.5379.2.103.12

## RESUMO

O presente estudo vem, sob a luz das teorias, discutir e apresentar uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa sobre a instantaneidade e fugacidade de grande parcela de relacionamentos entre indivíduos no contexto do século XXI e pandemia, através de redes sociais ou aplicativos de relacionamentos e o inevitável adoecimento psíquico. E, partindo dessas premissas elencar possíveis elementos para seu enfrentamento dentro da clínica a partir da psicoterapia na abordagem da TCC, com o desafio de minimizar os impactos negativos e os prejuízos biopsicossociais na vida do paciente e em seu entorno, presentes após, a intensidade associada a brevidade do relacionamento amoroso. É possível perceber através desse construto que a TCC tem grande valia para a prevenção de recaídas e a promoção de saúde mental nesse cenário atual. Para discorrer sobre o tema foi imprescindível revisitar algumas teorias bibliográficas como a Terapia Cognitivo-Comportamental, Amor Líquido, DSM-V, Fronteiras da Terapia Cognitiva, sites de artigos científicos como o SciELO, PePSIC entre outras diversas fontes com o objetivo de elaborar, compreender e colaborar para o construto desse material.

**Palavras-chave:** relacionamentos amorosos. pandemia. redes sociais. dependência emocional. terapia cognitivo-comportamental.

## INTRODUÇÃO

A imperatividade dos relacionamentos no século XXI, que traz a falsa narrativa de que a felicidade completa está em ter um relacionamento amoroso, têm contribuído de forma negativa para o desenvolvimento pleno das relações humanas e, por fim dos seres humanos. As pessoas de uma maneira geral têm atropelado de forma impulsiva e agressiva todas as etapas que deveriam acontecer de forma natural, e, justamente por desejarem tudo ao seu tempo, falta autorreflexão, paciência e real desejo para perseguir ou não um relacionamento amoroso. A tecnologia tem facilitado de maneira exacerbada a união de casais e em paralelo a isso, em velocidade espantosa, tem separado os mesmos casais sem levar em conta qualquer tipo de responsabilidade afetiva.

O isolamento culminado e agravado pela pandemia da Covid-19 levou a grande maioria das pessoas a desenvolverem vários transtornos e, associados a eles a tão prejudicial carência emocional. Os aplicativos de encontros amorosos virtuais (Tinder, Grindr, Ashley Madison, Solteiros50, be2, c.date entre outros) tem sido a “bola da vez” onde se pode escolher aqueles cujo estereótipo físico mais agrada, ou seja, uma vitrine de rostos e corpos figurativamente como um self-service de pessoas que nem sempre buscam por um relacionamento sério, porém, não o deixam claro para a outra parte, que deseja o contrário. A partir disso, o relacionamento, quer seja platônico ou amoroso iniciado nesse disfarce de propósitos iniciais de um ou ambos os lados culminam, na grande maioria das vezes, em marcas emocionais nos envolvidos que, a partir da situação original, usam as táticas do outro, gerando um ciclo de relacionamentos vazios que geram sofrimento e o fragilizam de forma assustadora.

Outro fator relevante que se destaca nas literaturas e mídias sociais trata-se da crescente busca pelos relacionamentos no ambiente virtual. Os ciberespaços ganham força, de modo geral, nas relações interpessoais. O uso da internet tem sido um espaço cada vez mais abrangente na vida das pessoas, assim como disserta que a dependência da internet é uma expansão mundial tanto em publicações leigas como a científicas. E os efeitos do

convívio da Geração Digital, expôs todos os homens as redes mundiais nos últimos anos. Pesquisa realizada com jovens, apontam para características peculiares e o uso progressivo da internet fez com que a linha divisória entre recreacional e o patológico esteja a um ponto muito tênue. Inclusive levando os profissionais de saúde mental a uma preocupação de como lidar com a dinâmica nos consultórios e na vida pessoal (Rangé, 2011, p. 440). (apud BUENO, 2020, p.8-9)

Os relacionamentos amorosos na era digital e no contexto da Pandemia, tema relevante e atual, que tem adoecido uma grande parcela de indivíduos, não respeitando faixa etária, etnia, cor ou sexo é uma questão séria e emergente que tem se apresentado à psicologia como desafio complexo a ser enfrentado dentro da clínica. Pode-se dizer que é uma pandemia dentro de outra pandemia, só que agora não é o vírus da covid-19 que contamina os indivíduos, mas a superficialidade subjetiva que contamina e machuca o outro, levando-se em consideração que ninguém sai ileso da vida do outro. Embasado em leituras teóricas bibliográficas questiona-se se o recurso digital tem sido, de fato, saudável e sustentável para as relações atuais e, o que se pretende dizer quanto ao isolamento social no contexto da Pandemia ser indicativo das relações amorosas serem breves e rasas.

Também se questiona como a TCC pode ser eficaz e eficiente no enfrentamento dessa problemática atual dentro do contexto da clínica e, se comprovada a eficácia e a eficiência, no que se diferencia essa abordagem de outras. São questionamentos como esses que vieram a provocar o construto do artigo, não com a intenção de encerrar as discussões, mas com a intenção de provocar estudiosos para uma reflexão crítica diante dessa problemática relevante e muito presente nos dias atuais, ao permear aspectos tão significativos e profundos.

Esta pesquisa teve o objetivo de refletir sobre as relações no cenário atual, as quais grande maioria são breves, rasas e padecedoras. Identificar os aspectos relevantes para tal problemática entre os casais. Buscar identificar as causas do não envolvimento entre os pares. Identificar e descrever a eficácia e eficiência da terapia cognitivo e comportamental diante dessa demanda no cenário da clínica.

Importante ressaltar que o assunto abordado em todo o decorrer do texto é de suma importância, uma vez que afeta não só a vida amorosa dos indivíduos, mas todos os aspectos biopsicossociais. As pesquisas nessa área estão ainda em formato embrionário, sendo assim, é imprescindível mais estudos científicos com o intuito de refletir, entender, compreender, elaborar e, assim combater e minimizar os prejuízos tão presentes e reais na vida dos envolvidos. O referido artigo é uma pesquisa bibliográfica qualitativa e, portanto, para tal construto foi imprescindível o debruçar-se sobre várias teorias científicas.

## DESENVOLVIMENTO

O advento da Pandemia da Covid-19 chegou trazendo muitos prejuízos para as pessoas em âmbito mundial. Ninguém ficou impune. De alguma forma, todos sentiram na pele a força da pandemia. Entretanto, apesar de milhares de vidas ceifadas, famílias inteiras dizimadas, perda de empregos, prejuízo na economia entre outras coisas, a pandemia veio, também, convocar no indivíduo a autorreflexão, a mudanças no estilo de vida, a parar e olhar para a vida de uma maneira diferente de tudo o que se já viveu. O isolamento social transformou de forma profunda todas as interações, os valores morais, sociais e éticos tomaram novas formas. Agora, ficar em casa nos obriga a repensar a nossa vida como um todo. Todos foram obrigados a colocar

o pé no freio e a andar de forma lenta e gradual quando possível e a parar quando necessário. Todos a um só passo e compasso.

Por outro lado, com a pandemia e o inevitável isolamento social, casamentos chegaram ao fim, as doenças psíquicas afloraram de maneira assombrosa e as relações, a partir de então, passaram a ser necessariamente através da tecnologia. Pais e filhos, avós e netos, colegas de trabalho, namorados, todos, agora passaram a se comunicar, na maioria das vezes, através da tecnologia. O toque físico não se usa mais, é muito arriscado, assim, um simples “oi” tornou-se suficiente nos dias atuais.

A circunscrição à habitação e o isolamento social tornaram-se uma realidade com impacto a vários níveis na vida das famílias e dos casais. Maior assistência aos filhos, redução dos contactos com a família alargada e redes sociais, lazer familiar indoor e dificuldade de planeamento a curto/médio prazo, traduziu-se num grande aumento do stress. Um estudo desenvolvido pelo CES\* evidencia um aumento estatisticamente significativo do stress, entre os períodos pré e pós isolamento social, em pessoas que estão numa relação amorosa, em coabitação. Sabe-se que o stress pode provocar uma amplificação das dificuldades existentes no casal, como a percepção de menor qualidade conjugal ou aumento do conflito. O contexto criado pela pandemia promove a instabilidade da díade (que, por definição, é em si mesma instável), através do fecho sobre si própria, com redução drástica das habituais e salutares triangulações com os restantes elementos da família ou com o trabalho e os amigos, por exemplo. O problema é então a inevitabilidade da exposição sistemática e continuada do Eu ao Tu (e vice-versa), maximizando as componentes individuais e vulnerabilizando o Nós, ou seja, o coletivo do casal. (RELVAS, 2020, p.90)

Entretanto, para aqueles que querem se relacionar de alguma forma, uma das únicas opções é se adaptar ao universo dos aplicativos de relacionamentos amorosos, tão naturalizados na atualidade. Inclusive, já existem experts no assunto de navegar e escolher perfis de acordo com a satisfação de seu desejo. O início e a sequência das relações não são diferentes dentro dessas plataformas, o caminho é padronizado. Dessa forma, percebe-se que a indústria tecnológica para “unir casais” tem tido excelente êxito no princípio, entretanto, muitos se perdem no decorrer do caminho. Assim, fica claro que ainda que a tecnologia seja de ponta, somos ainda meros seres humanos complexos e incompletos.

Nos aplicativos de relacionamento, é apresentado vitrines com diversos estereótipos e um mini - currículo abaixo, um amplo cardápio para todos os gostos, e, assim, basta curtir o perfil da pessoa da qual se gosta, e caso ocorra “match”, parte-se para a próxima etapa que é a entrevista semiestruturada e, se for aprovada por ambos, sobem para o próximo nível onde ocorre a troca de números e conversas por WhatsApp. Com isso, o relacionamento se inicia de forma artificial, gerando pouca conexão entre os participantes, além de raso e inconsequente. Nesse nível a entrevista continua, porém, agora de forma íntima e quase que instantaneamente o encontro presencial é marcado. Encontro cheio de promessas, boas intenções, projetos de futuro e veemência de um relacionamento sério ou não. Entretanto, essas promessas iniciais tendem a cair no esquecimento em um breve espaço de tempo. A entrega sem reservas no início, os traumas relatados dos relacionamentos anteriores e as declarações de amor, logo, se tornam um verdadeiro pesadelo na vida daqueles que está mais vulnerável, e, aquilo que parecia ser um sonho torna-se algo insustentável e padecedor.

Segundo Lima e Almeida (2016), o relacionamento amoroso pode ser definido por uma relação entre duas pessoas de distintas famílias que se amam, podendo ser considerados namorados, cônjuges, companheiros, amantes ou ficantes. Entretanto, na atualidade, esses relacionamentos tendem a ser vistos como uniões com menor durabilidade de tempo, além de serem compostos por indivíduos menos tolerantes a conflitos, impacientes em vários aspectos e dirigidos pelo imediatismo (Smeha; Oliveira, 2013). (*apud* SANTOS,

Haja vista que a baixa tolerância em lidar com conflitos e o imediatismo que assolam a atualidade, tem feito dos indivíduos reféns de suas próprias sombras. Como lidar com seus próprios demônios, se tudo é uma sequência de efeito cascata, se tudo é atropelado? Já quase não existe o luto pós término de relacionamento para que se possa elaborar e acolher seus sentimentos e, apenas depois, se possa novamente iniciar uma nova relação, sem atropelos.

Ao contrário disso, os jogos patológicos começam, vácuos ou lei do silêncio como forma de punição, bloqueios e desbloqueios em WhatsApp, diminuição ou anulação do outro, agressões em suas mais diversas ordens e por fim o pedido de desculpas muitas vezes acompanhados de presentes e a promessa de que as atitudes tóxicas não voltarão a se repetir. Meras promessas infundadas e vãs. Novamente por um breve período de tempo tudo volta ao primeiro estágio, mas, não muito tempo depois o ciclo se repete. Amor, paixão, entrega, agressões, jogos e pedidos de desculpas.

A partir desses elementos nasce a dependência emocional, e, associado a isso surgem as crises de ansiedade e pânico, as desordens alimentares, a baixa autoestima, que ao final do relacionamento, gera um ciclo patológico que influencia grandemente, não só, em relacionamentos futuros, mas em todas as esferas da vida do indivíduo.

A dependência emocional, que um dos principais prejuízos nos relacionamentos atuais e o sinal vermelho para o adoecimento psíquico está classificado no DSM-V como Transtorno da Personalidade Dependente, F60.7. Transtorno que surge geralmente no início da vida adulta, assim, não exclui o surgimento em outro momento da vida, e enumera os seguintes critérios diagnósticos os indivíduos que:

1. Tem dificuldades em tomar decisões cotidianas sem uma quantidade excessiva de conselhos e reassuramento de outros.
2. Precisa que outros assumam responsabilidade pela maior parte das principais áreas de sua vida.
3. Tem dificuldades em manifestar desacordo com outros devido a medo de perder apoio ou aprovação. (Nota: Não incluir os medos reais de retaliação.)
4. Apresenta dificuldade em iniciar projetos ou fazer coisas por conta própria (devido mais a falta de autoconfiança em seu julgamento ou em suas capacidades do que a falta de motivação ou energia).
5. Vai a extremos para obter carinho e apoio de outros, a ponto de voluntariar-se para fazer coisas desagradáveis.
6. Sente-se desconfortável ou desamparado quando sozinho devido a temores exagerados de ser incapaz de cuidar de si mesmo.
7. Busca com urgência outro relacionamento como fonte de cuidado e amparo logo após o término de um relacionamento íntimo.
8. Tem preocupações irrealistas com medos de ser abandonado à própria sorte (DSM-V, 2014, p.675).

O “início de um sonho e o tudo deu errado”, torna-se a cada dia mais tênue entre os relacionamentos atuais. Uma parte só permanece na relação enquanto um terceiro não oferece mais a ela, ou seja, todos se tornaram descartáveis. Não existe mais a tão necessária responsabilidade afetiva. E, o isolamento social durante a pandemia e a facilidade de acessibilidade oferecida pelas redes sociais em encontrar o “par perfeito” tem fragilizado as relações. Não é preciso mais o toque, o olhar ou o ajustamento presencial, só é necessário o currículo ideal para ocupar um lugar importante na vida do indivíduo.

Bauman (2009, p. 111) reforça isso em o “relacionamento puro” tende a ser, nos dias de hoje, a forma predominante de convívio humano, na qual se entra “pelo que cada um pode ganhar” e se “continua apenas enquanto ambas as partes imaginem que estão proporcionando a cada uma satisfações suficientes para permanecerem na relação.

E ainda,

as pessoas tendem tecer suas memórias do mundo utilizando o fio de suas experiências. Os membros da atual geração podem achar artificial a imagem luminosa e alegre de um mundo confiante e fiel – em profundo desacordo com o que eles próprios aprendem diariamente e com que é insinuado pelas narrativas comuns da experiência humana e recomendado pelas estratégias de vida que lhe são apresentadas no dia a dia (...). Bauman (2009, p.109)

A impulsividade e a urgência por um relacionamento atropelam a parcimônia necessária para se criar relacionamentos saudáveis e duradouros, causando ao indivíduo alienação ao seu meio. Atualmente, o indivíduo, com a popularização das redes sociais, expõe suas realizações acadêmicas, financeiras e amorosas causando uma espécie de competição entre pessoas que sempre desejam ter mais para poder se exibir, porém com a falsa sensação de que aquilo, quando alcançado, seja o suficiente para completar algo que falta.

A necessidade em se ter algo, que complete o indivíduo, leva ao desespero e ao sofrimento e, quando acuado com essas emoções negativas, o indivíduo pode se tornar cruel com si próprio e para com outros. Não são raros, os relacionamentos amorosos que surgem por essa necessidade e por esse desespero. O conto de fadas ideal para ser exposto nas redes sociais, mas que na vida privada – no melhor dos cenários possíveis – o casal é indiferente um ao outro, ou – em cenários alternativos – até mesmo violento, de forma psicológica, financeira ou física.

Os relacionamentos nos dias atuais começam de forma rápida e intensa, deixando sempre marcas profundas e dolorosas em seu término, uma vez que se parte da premissa de que ninguém sai ileso da vida do outro. As relações tornaram-se líquidas e rasas, limitantes e abusivas, se normalizaram dizer eu te amo com a mesma frequência que se diz bom dia e com a mesma banalidade que um prato de sobremesa. Inicia-se uma relação com a intensidade da paixão, do novo, da expectativa de que esse será melhor que o anterior. Entretanto, em pouco tempo, e aqui fala-se de tempo cronológico, a relação toma um rumo diferente do esperado. Ao invés de carinho, proteção e respeito, o outro começa a experimentar a angústia, o medo, e a sensação de perda, gerando, dessa forma, a violência simbólica.

Desde o desenvolvimento e aprimoramento da tecnologia e a mudança das relações de trabalho o indivíduo se socializa cada vez menos, quer seja por não ter tempo e ânimo para socializar ou – no caso daqueles que já nascem rodeados de redes sociais – não aprendeu a fazê-lo. Por isso, o indivíduo tem pouca interação social com o outro. Surgem, portanto, nesse cenário as redes sociais que tinham como objetivo “suprir” a necessidade de interação e relacionamento do ser humano sem que atrapalhassem o fluxo das redes de trabalho e, ao mesmo tempo auxiliassem na criação de relacionamentos amorosos de forma artificial com facilidade. Os aplicativos de relacionamento, portanto, substituíram a forma orgânica de se relacionar, gerando a falsa solução imediatista de um problema que afeta a sociedade por inteiro.

A necessidade de soluções imediatas gera consequências e sofrimento prolongados, que afeta a vida do indivíduo e, por fim, causa comportamentos e pensamentos negativos. As emoções geradas nesse processo de “tentativa e erro” são, quase sempre, negativas, geram padrões disfuncionais de comportamento nos indivíduos afetados – depressão, raiva, a sensação de insuficiência, entre outros, que causam ciclos de comportamentos em relacionamentos futuros.

As relações amorosas estão diretamente relacionadas aos comportamentos (funcionais ou disfuncionais) e aos sentimentos (positivos e negativos). Dessa forma quando as relações



se tornam tóxicas ou abusivas, a visão em relação ao self, ao mundo e ao futuro ficam inevitavelmente afetadas e, não raras às vezes, é necessário a ajuda de profissional capacitado para que o indivíduo possa elaborar e ressignificar sua vida, após compreender que existe vida após o término de um relacionamento. É importante salientar que existem várias abordagens dentro da psicologia, as quais podem ser escolhidas pelo profissional, ou seja, as abordagens não se excluem, mas se completam.

Entretanto, a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) por ser uma abordagem focada no aqui e agora, ou seja, no problema atual, pontual e estruturada, que provoca no indivíduo mudanças de pensamentos e comportamentos disfuncionais, através de treinamentos de habilidades sociais, autoestima e autoconfiança, além de proporcionar o entendimento de como determinado evento afeta o indivíduo através de sua interpretação, e não a dimensão do evento em si, é que pode perceber tanto a eficácia quanto a sua eficiência no enfrentamento dos danos causados pela dependência em suas diversas faces dentro dos relacionamentos.

Conforme Falcone e Oliveira (2012), a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), baseia-se na avaliação do processo interno e velado da cognição, sendo que a cognição possui influência nas emoções e comportamentos dos sujeitos. Partindo desse princípio, cada indivíduo pode interpretar uma determinada situação de maneira diferente, onde cada um poderá apresentar reações distintas para a mesma situação. Sendo assim, “Não é a situação em si que determina o que a pessoa sente, mas como ela interpreta uma situação” (BECK, 1964; ELLIS, 1962 *et al.*, *apud* BECK, 2013. p. 51). (*apud* Martins, 2021, p.23)

Em suma, as crenças centrais são aqueles entendimentos que carregamos e o temos como verdades incontestáveis. São formadas na infância, tomam forma no decorrer do tempo e se solidificam. Essas crenças podem ser funcionais ou disfuncionais e são direcionadas ao self (eu), ao mundo e ao futuro, formando-se dessa maneira a tríade cognitiva. A TCC, portanto, permite que os terapeutas trabalhem de uma maneira mais profunda a cognição do paciente, sendo assim, é possível trabalhar as crenças centrais e/ou enraizadas quando disfuncionais (desamor, desvalor e desamparo) valendo da quebra de paradigmas com intuito de provocar mudanças mais duradouras e eficazes no enfrentamento dos males. É possível, portanto, alterar a percepção de situações que sejam específicas com o escopo de minimizar os prejuízos biopsicossociais e ressignificar os eventos traumáticos.

Assim, a abordagem da TCC através de suas técnicas pontuais, tende a ser eficaz e eficiente nos diversos transtornos que as relações breves e intensas podem desencadear, como por exemplo, a dependência emocional, a ansiedade, a depressão, as desordens alimentares entre outros, o trabalho desenvolvido é em parceria, e conseqüentemente o indivíduo aprende a ser o seu próprio terapeuta para lidar e vencer seus desafios diários; e, além de pontual e objetiva, tem o poder de modificar o raciocínio e o comportamento do paciente. Portanto, o terapeuta e o paciente tornam-se aliados em prol do enfrentamento do sofrimento subjetivo dentro da clínica e fortalecem a promoção da saúde mental.

O estabelecimento e a manutenção de uma aliança terapêutica é uma oportunidade de monitoramento de respostas adaptativas quanto ao evento presente e a possíveis eventos futuros está diretamente ligada à psicoterapia sob a abordagem da TCC, pois de acordo com BECK (2021) a TCC se resume em: “... uma abordagem da psicoterapia que, de forma estruturada, busca a solução de problemas atuais do indivíduo e a modificação de pensamentos ou comportamentos disfuncionais.”

De uma forma geral, a TCC é utilizada tanto para tratamento de doenças psiquiátricas - depressão, transtorno de personalidade limítrofe, fobia social, agressores sexuais entre outros - quanto para comportamentos considerados disfuncionais e pensamentos negativos que afetam a vida do indivíduo. Portanto, seu uso em indivíduos com padrões de relacionamento que impactam negativamente a sua vida privada pode ser de grande valor para a reversão desses comportamentos disfuncionais.

O Dr. Beck começou a ajudar os pacientes a identificar e avaliar esses pensamentos automáticos. Ele descobriu que, ao fazer isso, os pacientes eram capazes de pensar de forma mais realista. Como resultado, eles se sentiram melhor emocionalmente e foram capazes de se comportar de forma mais funcional. Quando os pacientes mudaram suas crenças subjacentes sobre si mesmos, seu mundo e outras pessoas, a terapia resultou em uma mudança duradoura. Dr. Beck chamou essa abordagem de “terapia cognitiva”. Também se tornou conhecido como “terapia cognitivo-comportamental” ou “TCC”. INSTITUTO BECK (2020)

É importante apontar que o ser humano é um ser sociável, e todas as relações interpessoais ao decorrer da vida afetam significativamente a forma como reage a adversidades, mecanismos que se cria e, principalmente, padrões de conduta em diversas situações. Portanto, são as relações passadas que ditam como lidar com relações presentes e futuras, através da criação de pensamentos autônomos, gerados por experiências positivas e/ou negativas.

A necessidade de um relacionamento amoroso para “se completar” gera pressa em criar laços com a pessoa desejada, no menor tempo possível, essas relações inorgânicas surgem - quer seja a partir de aplicativos de relacionamento ou por redes sociais. Entretanto, na maioria das vezes, o relacionamento - sendo fugaz ou duradouro - causam marcas psicológicas profundas, gerando sensações e pensamentos de falta, incapacidade, rejeição e baixa autoestima que são reafirmados apenas por suas reações gerando um processo de tentativa de auto aperfeiçoamento físico ou comportamental que não causa mudanças no subconsciente do indivíduo que, a partir disso, gera ciclos de ações e reações nos futuros relacionamentos, como sentimentos de ciúmes desproporcional, baixa autoestima e raiva.

Segundo o dicionário online de Português, o ciúme é definido como um sentimento de tristeza ou de raiva por imaginar que a pessoa amada pode se relacionar com outra: tenho ciúmes de você, por outro lado, o ciúme – patológico ou não - causa sentimentos como ansiedade, depressão, desespero, raiva e, em casos mais graves, intimidação física, psicológica e até física, com consequências graves. (LEAHY,2008)

Já a baixa autoestima é gerada por “fracassos” em manter um relacionamento e se manter a par para com seus pares, ocasionado principalmente por comparação a desconhecidos ou conhecidos. Enquanto isso, a necessidade em se ter um relacionamento e “vencer” o jogo do amor criou-se comunidades nas redes sociais – principalmente no Facebook e no Reddit – que aconselham e discutem a melhor estratégia para poder ter “o parceiro ideal” – aquele que é o mais apropriado para as redes sociais. Grupos como o americano “r/FemaleDatingStrategy” ou “r/Tinder” ambos presentes no Reddit, aconselham e discutem acerca de mensagens recebidas e enviadas, ou, por vezes, compartilham seu sucesso. O pensamento “de rebanho” nessas comunidades aprofunda a sensação de falha, já que nem sempre o primeiro match é o para sempre, nem o primeiro encontro se torna o relacionamento perfeito.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

É um fato que as relações no cenário atual têm apresentado mudanças profundas, mudanças irreversíveis e, em muitos aspectos, patológicos. A tecnologia associada a pandemia do Covid-19, apesar de ter facilitado a vida de muitos, tem ocasionado e/ou agravado o caos dentro das relações. A forma inorgânica e tecnológica de se relacionar, criando-se um mundo paralelo, tem feito com que as pessoas padeçam e percam a destreza de lidar com seus pares. Percebe-se que a escassez, das relações humanas presenciais, tem aumentado diariamente. Muitos relatam a necessidade de se relacionar, entretanto, uma parcela mínima quer pagar o preço da construção diária das relações.

Os recursos digitais, apesar dos altos avanços tecnológicos tem demonstrado de forma clara que existem limites, ou seja, a tecnologia apesar de sua pomposidade não consegue transmitir ou trocar o calor humano entre humano-máquina-humano. Essa barreira entres os corpos apesar das “boas” intenções iniciais, se perde facilmente em um curto espaço de tempo. O campo simbólico torna-se falho e insuficiente para o ser humano, o qual é cheio de subjetividades complexas.

Assim também se pode dizer que a fácil acessibilidade ao mercado de pessoas, em vitrines tecnológicas, tem desenvolvido nos indivíduos o empobrecimento e o embotamento dos sentimentos, a arte da conquista foi mudada de configuração, ao invés de flores têm se agora o “match”. O tempo natural para que o afeto saudável seja construído, foi substituído pela ansiedade de respostas imediatas tendo como efeito colateral iminente a dependência emocional e suas arestas. Assim, inevitavelmente, todos adoecem, a psique entra em colapso por não entender a dinâmica atual e tecnológica. Não há digestão daquilo que se provou, mas compulsão em se provar o novo sempre. Não se sente mais de forma saudável, mas tudo o que se sente é tóxico e padecedor.

Os pares não conseguem se conectar afetivamente e com essa insuficiência ocorre de forma inevitável o distanciamento entre eles. A facilidade X superficialidade faz com que o afeto saudável não ganhe força para o seu crescimento no relacionamento, conseqüentemente ocorre o afastamento daquele que apresenta mais embotamento e falha afetiva e que por diversas vezes, machuca o outro de forma cruel uma vez que não se consegue exercer a responsabilidade afetiva.

A sociedade no século XXI padece com transformações profundas, a era digital com o advento da pandemia da Covid-19 fez com as relações humanas entrasse em colapso. Dessa forma, a psicologia foi provocada a repensar o seu papel enquanto agente transformador e formador, mediando conflitos e utilizando ferramentas e técnicas com o objetivo de reduzir os impactos negativos e a redução de danos, prevenir recaídas e promover a saúde mental que é imprescindível para cada indivíduo.

Infere-se, portanto, que a terapia cognitivo comportamental tem importante papel no combate aos agravos atuais nas interrelações. A sua eficácia e eficiência podem ser corroboradas diante dos resultados positivos apresentados por suas técnicas e intervenções pontuais, ao tratar o problema atual que causa sofrimento subjetivo e prejuízos biopsicossociais, enquanto sintomas corporais, psíquicos e sociais. Entretanto, não se pretende encerrar o assunto, mas, provocar estudiosos e profissionais a colaborar com reflexões e construções teóricas fundamen-

tadas cientificamente e testagens empíricas, deixando de lado o senso comum e os achismos.

## REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zygmunt, 1925 – Amor Líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos/Zygmunt Bauman; tradução Carlos Alberto Medeiros. – Rio de Janeiro: Zahar, 2004, p.109 -111.

BECK, Judith S. et al. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021

BUENO, Cícera Aparecida da Silva. As relações amorosas atuais sob ótica da terapia cognitivo comportamental de casais. 2021. Disponível em:< <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/278>> Acesso em 02 de fev. 2022

Dicionário Online de Português. Disponível em:<<https://www.dicio.com.br/ciumes/>> Acesso em 03 de fev. 2022

Instituto Beck p terapia cognitiva comportamental. Bala Cynwyd, EUA, 2020. Disponível em:< <https://beckinstitute.org/about-beck/history-of-cognitive-therapy/> >Acesso em 04 de fev. 2022

LEAHY, Robert L.; TIRCH, Dennis D.Cognitive Behavioral Therapy for Jealousy. International Journal Of Cognitive Therapy, [S.L.], v. 1, n. 1, p. 18-32, fev. 2008. Springer Science and Business Media LLC. Disponível em:<<http://dx.doi.org/10.1521/ijct.2008.1.1.18>.> Acesso em 03 de fev. 2022

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5 / [American Psychiatric Association ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... *et al.*] ; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2014, p.675.

MARTINS, Letícia Nayara da Silveira. Como a terapia cognitivo comportamental pode auxiliar em casos de mulheres com consequências psicológicas negativas após vivenciarem um relacionamento abusivo. / Letícia Nayara da Silveira Martins - 2021. Disponível em: < <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/315> > Acesso em 04 de fev. 2022

RELVAS, Ana Paula; PORTUGAL, Alda; SOTERO, Luciana. Relações amorosas. Palavras para lá da pandemia: cem lados de uma crise, p. 90, 2020. Disponível em:< <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/90726/1/Relacoes%20amorosas.pdf>> Acesso em 04 de fev. 2022

SANTOS, Thalita Cristina dos; REIS, Natali Máximo dos. DEPENDÊNCIA EMOCIONAL NOS RELACIONAMENTOS. 2020. Disponível em: < <http://repositorio.faema.edu.br:8000/jspui/handle/123456789/2748> >Acesso em 03 de fev. 2022