



Storytelling e Sentido Existencial

Ovídio Mendes

Projeto realizado com recursos da Lei
Federal Paulo Gustavo em parceria
com a Prefeitura de Santo André

Storytelling e Sentido Existencial

Este e-book pode ser livremente copiado e distribuído sem qualquer tipo de autorização ou retribuição financeira, pois foi desenvolvido e escrito no contexto do Edital 6 (Pesquisa) da Lei Paulo Gustavo 2024 – Prefeitura Municipal de Santo André – SP.

Distribuição

Este e-book pode ser livremente baixado em
https://logos-psique.com.br/storytelling_e_sentido_existencial.pdf.

Apoio Financeiro

Projeto realizado com recursos da Lei Federal Paulo Gustavo em parceria com a Prefeitura de Santo André.

Escrita, Fotos, Revisão, Diagramação, Projeto Gráfico e Capa

Ovídio Mendes

e-mail: story@logos-psique.com.br

A capa contém uma foto estilizada de pintura no espaço Concha Acústica, na região central de Santo André, SP.

Consultorias técnicas

Temas da Psicologia: Michele Mendes, CRP 06/130567

Tratamento digital das fotos: Greice Mendes, Supervisora de Projetos

(página intencionalmente em branco)

Introdução

A foto à direita foi tirada do bairro Vila Alto de Santo André, por volta do meio-dia, e com direção na região próxima ao Parque das Nações em Santo André. Naturalmente, ela pode despertar em você diferentes sentimentos, seja no sentido de não apreciá-la, indiferença, ou satisfação pelo vigor e pujança da cidade.



Foto com foco na verticalização de Santo André.

Já a foto abaixo foi tirada do mesmo local, mas com foco voltado para a vizinha São Caetano do Sul e ao entardecer. À semelhança da foto anterior, diversos sentimentos podem despertar em você e não necessariamente coincidentes com os anteriores.



Foto com foco no céu de Santo André ao entardecer

Agora, foquemos em outros aspectos da cidade, como, por exemplo, a riqueza do ecossistema presente no Parque Celso Daniel, representada nas fotos da página seguinte.



Fotos do Parque Celso Daniel



Como não poderia deixar de ser, a religiosidade também está presente em Santo André e se manifesta de diversos modos e em diferentes credos, todos indistintamente merecedores de respeito. Algumas dessas manifestações permanecem silenciosas nos corações dos devotos; outras são representadas no espaço público.



Foto de símbolo religioso na Praça Utinga, em Santo André

As razões para que as pessoas apreciem ou não determinado fato está associado às emoções e demonstram nosso posicionamento na sociedade, pois indicam quem somos e nossas disposições. Mas esse “ser” e essa “disposição” não são traços aleatórios da personalidade, mas eventos associados às experiências, crenças, relacionamentos sociais, elementos neurobiológicos e valores morais de cada sujeito. São traços complexos desenvolvidos e sedimentados ao longo da existência e que se materializam pelo estado de humor, cordialidade e tipo de sociabilidade.

Para tornar esse argumento menos abstrato, consideremos, simplificada-mente, as seguintes emoções: irritação em oposição à serenidade, antagonismo em oposição à sintonia, e aversão em oposição à atração. Mas observe que estamos abordando o contexto das emoções, que são fenômenos psicológicos de duração limitada, e não distúrbios relacionados aos transtornos do comportamento que requeiram abordagem clínica.

A irritação decorre de um estímulo que ocasione raiva ou frustração, com potencial para gerar comportamentos ríspidos. Exemplificada-mente, pode ser ocasionado pela tomada de conhecimento de um fato que contrarie nossos interesses, pela demora em determinado atendimento ou por uma pessoa se dirija a nós em alto tom de voz ou utilizando termos de baixo calão.

O estado psicológico oposto à irritação é a serenidade e paz de espírito. É razoável supor que as fotos acima sobre os animais em convívio harmonioso com a natureza ou sobre a escultura da figura religiosa induzam naturalmente a esse estado de tranquilidade nas pessoas.

Antagonismo é um estado emocional de acentuada incompatibilidade direcionada contra determinado estado de coisas. Seu oposto é a sintonia, ou concordância. Como exemplo, você pode sentir forte antagonismo frente as condutas que agredem a cidade, como lixo abandonado em local público e pichações de prédios. Mas pode de-

monstrar sintonia na contemplação de paisagens de Santo André que simbolizem a integração entre a obra humana e o mundo natural, mitigando eventuais antagonismos aos fenômenos que possam estar localizados na cidade.



Foto noturna de Santo André com céu carregado de nuvens

Aversão é uma emoção que denota julgamento negativo em relação a algo. Muitas pessoas têm aversão por pichação. Por outro lado, o graffiti é uma expressão da arte de rua apta a atrair a atenção quando consegue “falar” ao transeunte.



Medo do desconhecido – fotos de pinturas na Vila Alpina e Rua Correia Dias, respectivamente (ano de 2016).

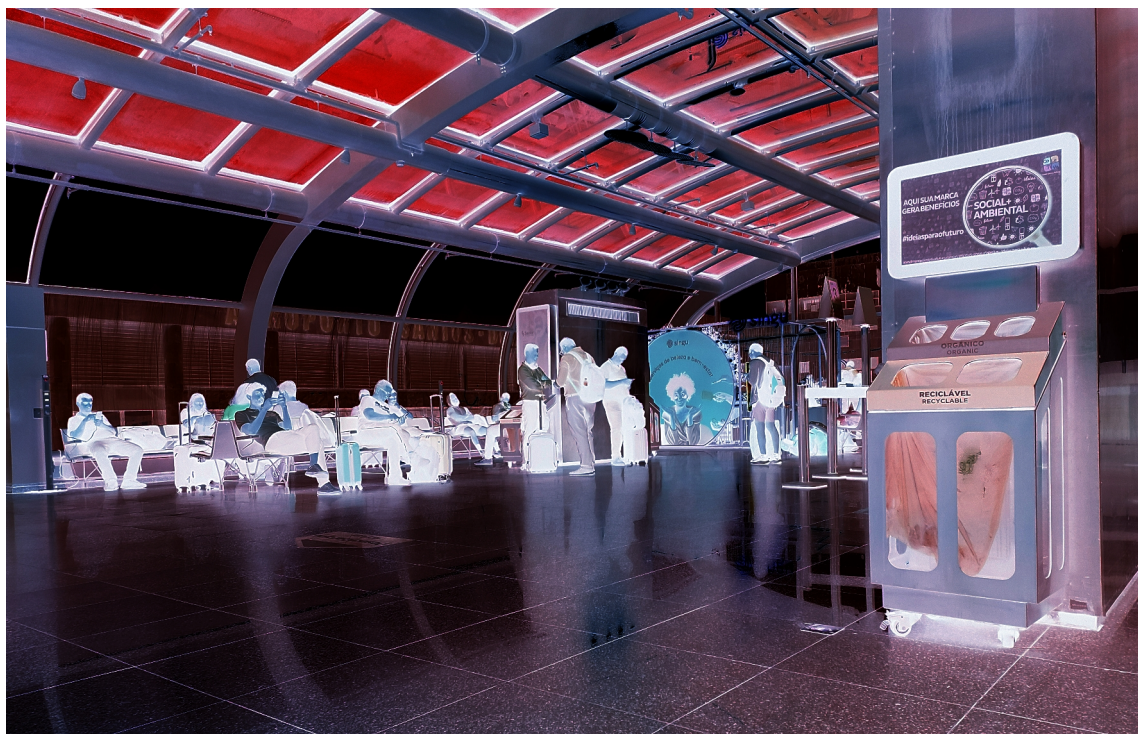


Mas, neste ponto da introdução, uma questão apresenta pertinência, a saber: **Qual a relação entre emoção, os cenários apresentados e storytelling?**

A relação é simples: a storytelling, num primeiro momento, é estímulo voltado para despertar emoções, de modo a alcançar e cativar nossa atenção. Mas a emoção é uma reação imediata, algo que mexe com a pessoa e que não envolve o pensamento. Para ser eficaz em termos de permanência na memória, a emoção deve evoluir para sentimento, que envolve um alto grau de componente cognitivo, de percepção e avaliação de algo. Emoção é reação, enquanto sentimento é construção. **Storytelling é estímulo que desperta emoção que se transmuta em sentimento.**

Mas a questão proposta não está plenamente respondida, pois o termo “componente cognitivo” não foi conceituado. De modo extremamente simplificado, pois o Cognitivismo é uma teoria Psicológica fortemente estruturada, mas suficiente para os propósitos destes escritos, a ideia presente no termo “componente cognitivo” é que o sujeito é condicionado por regras comportamentais impostas pelo contexto do mundo físico, mas dispõe da habilidade mental (pensamento lógico racional) de **planejar e antever** resultados possíveis para suas ações e agir de forma a **alcançar o objetivo pretendido**. Sentimento, então, é o estímulo em que o sujeito antevê mentalmente um resultado possível para seus atos, percebe a possibilidade concreta de atingi-lo e o valora abstratamente se atende seus interesses.

Também integra o presente estudo uma breve caracterização do fenômeno “nomofobia”, que é o comportamento pessoal de pessoas que sofrem psicologicamente se impedidas, por qualquer razão, da utilização de celulares.



Pessoas focadas no uso de celulares em espaço público no Rio de Janeiro. A foto, tirada em 2024, está alterada para evitar possíveis identificações. Em conformidade com a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD).

O uso intensivo e sistemático de telefone celular, conduta culturalmente aceita na vida moderna, não é suficiente para caracterizar a pessoa como portadora do transtorno, pois é necessário que o sofrimento psicológico, seja na forma de pânico ou ansiedade, se apresente se constatado algum impedimento de uso do dispositivo. O fenômeno é classificado como um transtorno ou, em termos de saúde pública, desvio do comportamento considerado como adequado ao bem-estar físico, mental e social do sujeito.

A razão para abordagem da nomofobia associada à storytelling está na tese que esta pode induzir sentimentos que auxiliem as pessoas portadoras do transtorno, pelo posicionamento crítico, a superá-lo e, assim, desenvolver padrões de comportamentos considerados saudáveis. Isso porque estudos acadêmicos contemporâneos indicam

que, além de fortemente retratar práticas culturais de diferentes grupos humanos, a storytelling é um fenômeno com acentuadas possibilidades de utilização nos mais diversos enfoques do cotidiano das pessoas, seja na educação, na saúde, no comércio, no entretenimento ou na motivação pessoal.

Aliás, não por acaso, esta introdução está redigida na forma de storytelling com as seguintes etapas:

1. Situação **temporal** na cidade de Santo André contemporânea;
2. **Caracterização** de algumas das belezas e riquezas da cidade;
3. Apresentação da potencialidade da cidade para trazer **bem estar** aos seus habitantes;
4. Abordagem de um **comportamento cultural** predominante no mundo tecnologicamente conectado que pode ser mais bem entendido com apelo aos recursos comunicativos da storytelling.

Estrutura deste estudo

Os seguintes capítulos integram este estudo:

A comunicação como característica primeira da existência humana:

Este capítulo situa as relações interpessoais como fundamento primeiro da concepção de ser humano. Um sujeito que exista isolado, totalmente sem contato com outras pessoas, fica privado da condição de experimentar os diversos fenômenos culturais, econômicos, sociais e das possibilidades de escolhas entre as diferentes alternativas que caracterizam a vida em comunidade. Também são apresentados argumentos que fortemente enfatizam e evidenciam o fenômeno comunicativo como característica primeira da existência humana.

Sugestão: Se você desejar verificar em uma situação real o que seja a vida em total reclusão, visite o artigo Kaspar Hauser disponível na Wikipedia¹. Merece menção a significação semântica do título do filme sobre o personagem lançado em 1974, em Português como sendo “O enigma de Kaspar Hauser” e em Alemão “Cada um por si e Deus contra todos”. A acentuada diferença semântica, com sentido linear e direto em Português, e com alcance filosófico e polêmico em Alemão, marcam a incidência do fenômeno comunicativo entre nacionais com diferentes visões de mundo e processos formativos educacionais diferenciados entre si.

Estória ou História?

De acordo com a Wikipedia², a palavra *estória* é um neologismo proposto por João Ribeiro em 1919 para designar, no campo do folclore, a narrativa popular e o conto tradicional. Há quem considere o termo arcaico, por ser encontrado em textos antigos quando a grafia *história* não estava consolidada na língua portuguesa. Entretanto, este estudo adota o termo “*estória*” quando referencia o fenômeno da *storytelling*. Justificativas argumentativas são disponibilizadas sobre a escolha.

Uma Storytelling Urbana:

Este capítulo apresenta uma *story* elaborada a partir de um personagem encontrado em diferentes pontos da cidade de Santo André. Ele está simbolizado por uma pintura de uma pessoa esboçando comportamentos típicos do cotidiano Andreense e em todas consta a identificação “Lokil” seguido do ano da arte.

O objetivo do capítulo é destacar a onipresença da *storytelling* nos diversos espaços urbanos públicos, embora nem sempre conscientemente percebida pelos transeuntes.

1 https://pt.wikipedia.org/wiki/Kaspar_Hauser – Acesso em 13/08/2024.

2 <https://pt.wikipedia.org/wiki/Estória> – Acesso em 13/08/2024.

Psicologia e Storytelling:

Neste capítulo é desenvolvida uma abordagem científica do fenômeno comunicacional sob o enfoque da ciência psicológica, em particular nas vertentes do comportamento e da cognição. Atenção especial é dedicada à caracterização do desenvolvimento da personalidade, atributo essencial da pessoa humana, e suas correlações com os relacionamentos interpessoais, ou processos comunicativos, entre eles o fenômeno da storytelling.

Psicologia, Storytelling e Qualidade de Vida:

Após sucessivas caracterizações da storytelling, este capítulo foca a razão se ser da existência humana, qual seja uma vida eticamente digna, aqui entendida como a possibilidade de realizar de modo livre, consciente e socialmente responsável escolhas subjetivamente valoradas como indicadoras de ausência de privações e sofrimentos e que configuram uma vida com qualidade.

Algumas questões relacionadas às escolhas pessoais e relacionadas aos possíveis estímulos decorrentes da storytelling são abordadas.

Storytelling e Nomofobia:

Tanto a storytelling quanto a nomofobia (dependência psicológica de aparelhos celulares) são fenômenos típicos do processo comunicacional, ainda que a primeira exista há séculos e a nomofobia não tenha completado duas décadas de prevalência. Os fundamentos de ambos os fenômenos são análogos, que é, pelo exemplo comportamental, incentivar a aderência das pessoas a determinados atos comunicativos. Mas as consequências advindas das condutas são opostas e no capítulo são abordadas algumas dessas condutas.

A comunicação como característica primeira da existência humana

*In principio erat verbum, et verbum erat apud Deum, et Deus erat verbum (No princípio era a palavra, e a palavra era segundo Deus e Deus era a palavra)*³.

As diferentes abordagens e estratégias explicativas da natureza humana parecem não conflitar significativamente sobre a evidência que, durante a existência, aqui compreendida, como os atos, comportamentos, condutas e crenças predominantes durante o período de vida de cada pessoa individualmente considerada, somos seres comunicativos com prática predominante no uso da linguagem. Obviamente, não importa aqui a abordagem empírica de determinada linguagem, com sua ortografia, gramática e semântica, mas a linguagem abstratamente considerada enquanto meio de comunicação.

Isso posto, a ideia de comunicação deve satisfazer as seguintes condições⁴:

- 1. Cooperação:** a comunicação é uma atividade cooperativa, ou interação estruturada e compartilhada, onde os participantes entendem os significados envolvidos;
- 2. Atenção compartilhada:** para que a comunicação ocorra, os envolvidos devem considerar que os atos reciprocamente executados são expressivos e significativos e, portanto, requerem foco no assunto envolvido;

3 Inscrição em moeda da Idade Média.

Fonte: ENGH, Line Cecilie; GULLBEKK, Svein Harald Gullbekk; ORNING, Hans Jacob. *Standardization in the Middle Ages, Vol. 1: The North*. Berlin (Alemanha): De Gruyter, 2024, p. 6.

4 BARA, Bruno G. *Cognitive pragmatics: the mental processes of communication*. Cambridge - MA (Estados Unidos): Massachusetts Institute of Technology, 2010, p. 51-53. Traduzido do Italiano por John Douthwaite.



Arte de rua de autor desconhecido que simboliza o ato comunicativo com maestria. A foto foi tirada em local público na cidade de Aracaju, Sergipe, em 2023.

3. **Intencionalidade comunicativa:** toda comunicação é intencional. Os envolvidos reconhecem o conteúdo informativo do ato de comunicação e julgam relevante o que está sendo transmitido. Isso implica que a atividade comunicativa é sempre consciente;
4. **Simbolismo:** o significado da interação é construído conjuntamente pelos participantes. A atuação não é comunicativa por si só. Ela só se torna comunicativa quando todos os participantes concordam que ela tem o status de comunicação. Posto em outros termos, a ação se torna ato de comunicação quando lhe é atribuído um significado compartilhado, pois está a referenciar alguma coisa que não ela própria;

5. Compartilhamento: a comunicação obtém maior efetividade na direta proporção do grau de conhecimento comum dos participantes sobre o assunto abordado;

6. Diálogo: os envolvidos na comunicação devem empregar meios comunicativos adequados ao contexto em que ela ocorre, com oportunidades para expressão de opiniões, coerência e clareza expositiva;

7. Dependência cultural: as regras culturais socialmente estabelecidas requerem respeito, independente de estarem em forma linguística ou não (extralinguísticos, como gestos com significados definidos, símbolos, vestimentas, comportamentos). A efetividade de comunicação poderá ser tanto maior quanto mais bem seguidas forem as regras culturais;

8. Sistemas linguísticos e extralinguísticos: os modos de comunicação linguísticos e extralinguísticos não são formas antagônicas, mas suplementares, que podem ser harmoniosamente integrados entre si.

Apresentadas as condições necessárias para a efetividade de um ato comunicativo, a comunicação pode ser conceituada como atividade social que envolve o esforço combinado de duas ou mais pessoas que, de modo consciente, intencional e proposital, desenvolvem um esforço cooperativo para atribuir significado à sua interação⁵.

O problema da deficiência na comunicação pode ser mais bem entendido quando se considera que a interação social e os interesses e atividades são práticas que repousam nos atos comunicativos, pois somente adquirem significados quando abordados no inter-relacionamento entre os envolvidos (essencialmente os requisitos 2-4

5 BARA, Bruno G. *Cognitive pragmatics: the mental processes of communication*. Cambridge - MA (Estados Unidos): Massachusetts Institute of Technology, 2010, p. 2. Traduzido do Italiano por John Douthwaite.

da efetividade do ato de comunicação anteriormente apresentados). Mesmo os padrões comportamentais repetitivos e estereotipados, como algumas formas de transtornos comportamentais, podem, de forma ampla, ser considerados atos de comunicação extralinguísticos.

Talvez o registro mais antigo da atividade comunicativa esteja representada pelas pinturas rupestres, embora não seja possível precisar seus significados⁶. Entretanto, existe consenso entre os estudiosos e pesquisadores que os registros são fontes importantíssimas como sinais sobre a cultura e costumes daquele tempo.

Da cultura na Grécia Antiga chegaram até nós exemplos vibrantes da comunicação por intermédio do teatro, como as tragédias Édipo Rei e Antígona (442 AC) escritas por Sófocles. Essas representações são clássicos universais com fortes valores morais e políticos que ainda são estudados nos tempos atuais⁷.

A Bíblia é exemplo clássico de atividade comunicativa desenvolvida há séculos e aceita como fonte da verdade por uma infinidade de pessoas, embora seja uma coleção de livros cujo complexo desenvolvimento não é plenamente compreendido⁸. Os primeiros livros tiveram início como canções e histórias transmitidas oralmente de geração em geração. Os estudiosos estão a explorar os inter-relacionamentos entre escrita, desenvolvimento, memorização e a dimensão auditiva dos textos. As indicações atuais são de que o processo inicial de escrita e leitura foi complementado pela memorização e apresentação oral na comunidade. Em síntese, a Bíblia foi escrita e compilada por muitas pessoas, a maioria desconhecida, e oriundas de uma variedade de culturas díspares.

6 Fonte: https://pt.wikipedia.org/wiki/Arte_rupestre. Acesso em 13/08/2024.

7 Ver, por exemplo, SILVA, Eleonoura Enoque; PERRUSI, Martha Solange; MORAES, Antonio Henrique Coutelo de. Análise retórica e moral de Antígona. Curitiba: UFPR, Revista Letras, n. 97, pp. 38-54, jan./jun. 2018. Disponível em <https://revistas.ufpr.br/letras/article/download/56569/35750>. Acesso em 13/08/2024.

8 Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Bíblia>. Acesso em 13/08/2024.

Na época moderna, apenas para referenciar de modo superficial figuras lembradas pelo grande público, temos como exemplos comunicativos significativos os textos do ator, dramaturgo e poeta William Shakespeare (Inglaterra, 23/04/1564 – 23/04/1616), em especial a tragédia Romeu e Julieta. Na música, o compositor e pianista, Ludwig van Beethoven (Alemanha, 1712/1770 – 26/03/1827). No cinema, o ator e comediante Charles Chaplin (Inglaterra, 16/04/1889 – 25/12/1977).

Naturalmente, subjacente a todo ato comunicativo existe um propósito que o guia e lhe atribui sentido. Na tragédia, a motivação repousa na condição humana obstacularizada por fatos adversos aptos a resultarem na aniquilação física. Na música, a motivação repousa na sensibilidade e no despertar de emoções. No cinema, a performance de situações existenciais encontra expressão. Assim, inúmeros contextos que envolvam relações entre seres humanos podem ser representados.

O elemento a ser enfatizado é que não importa o meio da comunicação, seja a pintura, o teatro, o texto escrito, a performance oral, a música, o cinema ou qualquer outro meio que permita a troca recíproca de sentimentos entre as pessoas, o ato comunicativo é imprescindível à vida em sociedade.

Para finalizar este capítulo cumpre destacar alguns elementos eloquentes da riquíssima atividade comunicativa em forma de pinturas presente na cidade de Santo André.



Foto de pintura presente defronte à entrada do Teatro Municipal de Santo André no ano de 2014.

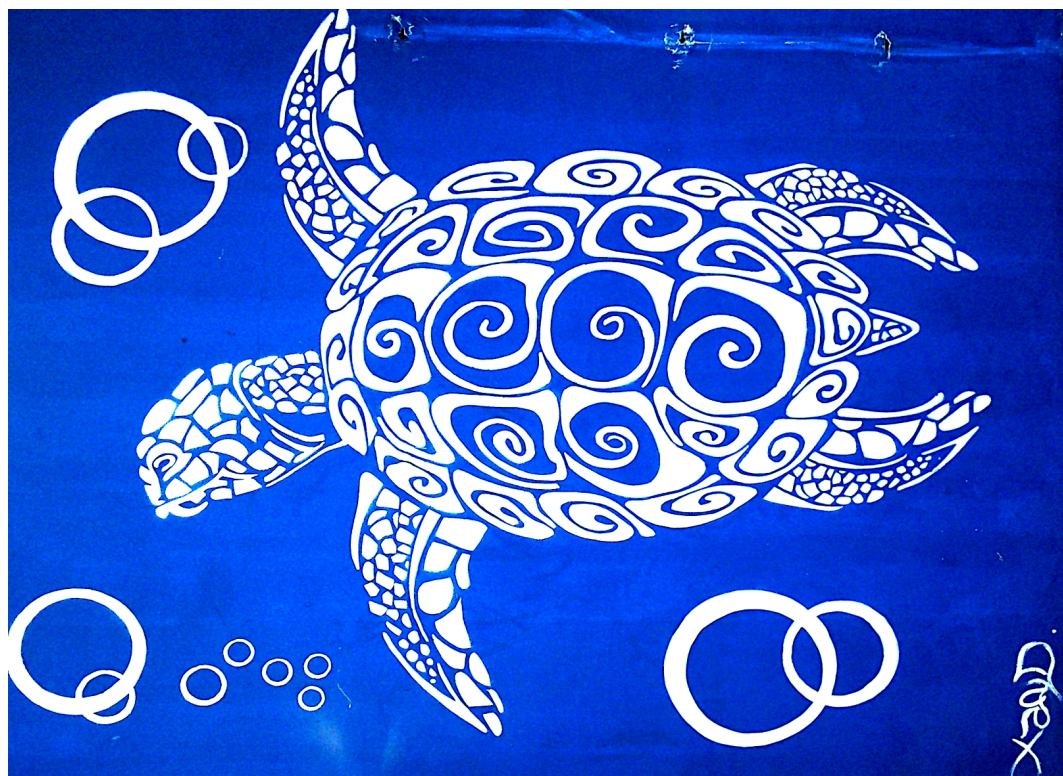


Foto tirada em 2014 de parede de estabelecimento comercial na Rua Maria Ortiz em Santo André.



Foto de pintura em estilo rupestre em muro do Rio Tamanduateí na região central de Santo André, e datada de 2015.

Estória ou História?



Foto de pintura na região central de Santo André tirada em 2023, cujo autor não foi identificado pelo fato da arte não conter assinatura.

A palavra inglesa “**story**” tem os significados de relato de fatos ou incidentes, breve narrativa de ficção ou intriga com ampla divulgação⁹.

Mas, neste ponto da narrativa, é necessário explicar o porquê da abordagem de uma palavra estrangeira se o presente estudo versa sobre um contexto brasileiro, em especial o fenômeno comunicacional representado pela narrativa imaginativa, seja visual seja com uso de tecnologias digitais, na cidade de Santo André.

A justificativa repousa no fato que a palavra **storytelling** tem larga utilização no contexto brasileiro, ainda que possa ser traduzida por

⁹ <https://www.merriam-webster.com/dictionary/story> – acesso em 15/04/2024.

narração, arte de narrar, contador de histórias¹⁰. Mas o objetivo principal é atribuir um significado inequívoco ao termo enquanto **designativo próprio de uma arte ou fenômeno cultural**.

Retornando ao significado das palavras, existe uma acentuada controvérsia sobre os usos e sentidos das palavras inglesas “**history**” e “**story**”. Algumas pessoas as julgam como sinônimos, enquanto outras lhes atribuem sentidos diferentes¹¹.

Neste trabalho, é assumida a tese que os significados das palavras são diferentes. “**History**” se refere ao registro de eventos passados comprovados por fatos e evidências. A pessoa habilitada a descrevê-los é o Historiador formado em uma Instituição legalmente reconhecida. Já “**story**” diz respeito a uma narrativa de autoria de uma pessoa ou grupo de pessoas e pode apoiar-se em fatos, na imaginação ou em ficções. Tem objetivos variados, como entretenimento, servir como fonte de inspiração, propósitos educacionais, inspiração para escolhas políticas ou ser empregada com fins econômicos, entre outros.

Entretanto, cabe informar que na língua portuguesa, de acordo com Julia Bezerra¹², Professora de História, a palavra “estória” referencia narrativas de ficção, mas pode ser corretamente substituída por “história”, já que esta significa tanto narrativas oriundas da imaginação quanto fatos concretos empiricamente comprováveis.

Adriane Zeni, Contadora de Histórias, professora no curso “Contar e encantar: a arte da narrativa oral – Curso de Contação de Histórias” ministrado na cidade de Curitiba – PR¹³, também utiliza a palavra “história” em substituição à “estória”, ainda que no contexto da narrativa oral: *“Pois, contador de **histórias** sim. Pessoa que num estado passional optou por ter como ofício a narração de **histórias**. Profissional que onde quer que vá leva tudo o que precisa sem esforço,*

10 <https://www.wordreference.com/enpt/storytelling> – acesso em 15/04/2024.

11 <https://thecontentauthority.com/blog/history-vs-story> – acesso em 15/04/2024.

12 <https://www.significados.com.br/historia-e-estoria/> – acesso em 15/04/2024.

13 <https://www.casadocontadordehistorias.org.br/contar-e-encantar-a-arte-da-narrativa-oral-curso-de-contacao-de-historias/> – acesso em 15/04/2024.

*uma vez que pode fazer uma performance artística com apenas sua voz, seu corpo e um público. Artista que, aos poucos, vai mostrando seu valor e sua identidade, afirmando que sua linguagem artística não é teatro, não é literatura. É, no Brasil, contação de **histórias** ou, em boa parte do mundo, narração oral.”¹⁴.*

Assim, no intuito de evitar eventuais polêmicas ou mal entendimentos, será utilizada neste texto a palavra inglesa “**story**” ou “**stories**” quando no plural, além de, naturalmente, o termo **storytelling**.

O fato é que, como já mencionado anteriormente, “stories” representam muito mais do que simples entretenimento¹⁵. Apresentadas nos mais diferentes formatos, como livros, filmes e jogos, as narrativas estão intimamente conectadas nos discursos culturais em que estamos imersos e contribuem para a construção de nossas crenças. Na infância e nos primeiros anos escolares, provavelmente contar “stories” seja o primeiro método abstrato de aprendizagem formal, com a propriedade intrínseca de moldar a maneira como pensamos sobre o mundo. Pesquisadores do desenvolvimento infantil citados por Vine & Richards¹⁶ compararam os tipos de “stories” que as crianças de diferentes culturas ao redor do mundo lêem, bem como aquelas que elas próprias contam ou, de forma imaginativa, concebem e contam. O que estes estudos tendem a revelar é que, na narrativa ocidental, o conceito de protagonista ou herói individual é um componente fundamental, enquanto no Oriente, especialmente na China, as narrativas enfatizam as virtudes do envolvimento social e da ação coletiva. Ora, tal abordagem apresenta forte elemento de caracterização sociológica presente na storytelling, que extrapola a abordagem superficial centrada na diversão, e permite deduzir, de forma coerente e passível de comprovações empíricas, que a motivação da narrativa centrada no individualismo é cultivada no Ocidente desde tenra idade, ao passo que o sentido de comunidade e união é cultivado rotineiramente no Oriente. A conclusão é que as

14 <https://www.casadocontadordehistorias.org.br/o-contador-de-historias/> – acesso em 15/04/2024 – sem destaques no original.

15 VINE, Tom; RICHARDS, Sarah. *Stories, Storytellers, and Storytelling*. Reino Unido: Palgrave Macmillan, 2022, p. 2.

16 VINE, Tom; RICHARDS, Sarah. *Op. cit.*

narrativas (que são, em essência, sequências de eventos) pressupõem e reforçam relações específicas de causa e efeito. Entretanto, elas também podem disseminar aspectos valorados como socialmente inadequados ao oportunizarem prejulgamentos inconscientes, preconceitos e atitudes discriminatórias.

No mesmo sentido da amplitude e alcance das narrativas nos contextos de vidas nas mais diversas culturas estão os argumentos do Professor Universitário Douglas E. Cowan¹⁷, a seguir apresentados.

"- Me conte uma história ..."¹⁸

Mitos e lendas, missões heroicas e sagas épicas, fábulas e contos de fadas como formas de descontração das crianças antes de dormirem – tudo começa com essas quatro palavras simples. Desde as mais antigas tentativas de narrativas, que podem ter começado há um milhão de anos, até as narrativas por meios altamente sofisticadas, elaborados cenários de fantasias e ficções baseados no uso intensivo de modernas tecnologias, temos sido *Homo narrans*. Estes são aqueles que contam “stories”; eles dão textura e forma às nossas vidas através dos mundos narrativos que criamos e ordenam os fragmentos dispersos do mundo real em conjuntos significativos. Durante décadas, os terapeutas ajudaram as pessoas a resolver eventos dolorosos e experiências traumáticas através da narração de “stories”. Empresas de marketing e especialistas em marcas comerciais trabalham com os clientes na elaboração de “stories” convincentes para potenciais consumidores. Os líderes religiosos iniciam as pregações com uma “story” envolvendo os fiéis e conectando-os às lições do dia. Contar “stories” afeta nossa capacidade de lembrar coisas, muitas vezes distorcendo nossa compreensão a cada recontagem. E, talvez o mais importante, quanto mais contamos uma “story” específica, mais acreditamos na “story” que contamos.

17 COWAN, Douglas E. *Magic, Monsters, and Make-Believe Heroes. How Myth and Religion Shape Fantasy Culture*. Oakland, California (Estados Unidos): University of California Press, 2019, p. 1.

18 “Tell me a story ...” no original,

Ora, pelas situações descritas é possível a inferência que “story” (estória) possui um alcance **social, fenomenológico e cultural diferenciado em relação à história**, razão pela qual é adotada neste estudo.



“Me conte uma estória ...”

Foto tirada em 2014 de pintura no Parque das Nações, em Santo André.



“Me conte uma estória ...”

Foto tirada em 2014 de pintura no Parque das Nações, em Santo André.



“Me conte uma estória ...”

Foto tirada em 2014 de pintura na Av. Pereira Barreto, em Santo André.

Uma Storytelling Urbana



Foto tirada em rua de Santo André no ano de 2023 e assinada como “Loki”.

“Lokil”, a identificação que aparece na foto, guarda forte sentido com storytelling, pois, enquanto nome próprio, pode significar versatilidade, entusiasmo, agilidade e emprego de métodos não convencionais¹⁹ e cada letra que compõe o nome denota uma qualidade pessoal fortemente valorada (os significados podem ser consultados no portal indicado como fonte). Mas “Lokil” também é um personagem da série de videogames denominada “The Elder Scrolls”²⁰. Na vida real, desconhecemos o sentido da assinatura na pintura.

A foto acima foi tirada no dia 02 de maio de 2023 em uma rua de Santo André. As sensações que induz naquele que a vê são diversas, a depender do histórico de experiências pessoais. Por exemplo, pelos fatos de estar mascarado, o portão ser de material reforçado e o personagem tentar abri-lo de modo aparentemente forçado, aliada à relativa frequência da ocorrência de crimes contra o patrimônio em Santo André, é razoável a suposição que o graffiti desperte em quem o vê um sentimento de alerta contra tais eventos. Alternativamente, considerando que a máscara é indumentária típica do personagem como atestado por outros graffiti pintados em diferentes locais de Santo André, é razoável e crível a suposição que o personagem está em sua residência e que realiza esforço extra para abrir o portão em razão sua estrutura e peso, com total ausência da intenção de praticar qualquer ilicitude.

Esta suposição, caracterizada pela ausência de experiências baseadas na violência típica das áreas urbanas, encontra respaldo em outro graffiti, abaixo reproduzido, sobre o mesmo personagem e em que parece se desculpar pelo fato de, supostamente, ter perdido a chave do portão.

19 Fonte: <https://www.meaningslike.com/name-stands-for/lokil> – acesso em 15/04/2024.

20 https://en.uesp.net/wiki/Main_Page – acesso em 15/04/2024.



Foto tirada em rua de Santo André no ano de 2023 e assinada como “Lokil”.

Na sequência, é possível imaginar o personagem assumindo uma visão crítica sobre a possibilidade de necessidade de utilização da garagem e encontrar um veículo estacionado defronte ao acesso. Nesta situação, esquecer a chave do portão em algum lugar ou encontrar um veículo estacionado defronte à garagem, impedindo a entrada ou saída de veículos, configura obstáculo no uso apropriado da entrada. Por isso, adequada a sinalização para não estacionamento de veículos defronte ao portão.



Foto tirada em rua de Santo André no ano de 2023 e assinada como “Loki”.

Finalmente, levando em consideração que o repouso após o trabalho é uma condição ao bem-estar, o quarto graffiti da sequência retrata essa situação.



Foto tirada em rua de Santo André no ano de 2023 e assinada como “Lokil”.

As fotos dos graffiti apresentados foram tiradas em Santo André em diversos momentos e não foi possível identificar de fato o autor das pinturas, pois aparecem assinadas apenas como “Lokil”. Mas a sequência de suas apresentações, independente da real intencionalidade do artista que as pintou, permitiu a construção da narrativa, que se insere no contexto das atribulações da vida diária dos habitantes das grandes cidades brasileiras.

A narrativa tem a forma de storytelling. No meio ao caos e desordem dos problemas cotidianos, a story apresenta caminhos alternativos, filtrando os ruídos e permitindo encontrar significados nos atos e comportamentos. Ao esquecer (ou perder) a chave de entrada do portão da casa, o personagem reconhece sua falta de atenção, compreende que esse é um fenômeno decorrente da atribulação dos afazeres cotidianos que não merece crítica ou reprovação severa de ato praticado si mesmo, pois o fato poderia ter decorrido do comportamento de um desconhecido, como, por, estacionar inapropriadamente um veículo defronte à entrada da casa, e que tanto um como outro devem ser tratados e resolvidos de forma tranquila e sem estresse. Atingido esse propósito, nada melhor que um merecido e relaxante descanso.

A storytelling possui **qualidades ímpares**, pois nos ajuda a mais bem nos compreendermos e descortina percepções de nossos concidadãos. Ela captura nossa atenção e oferece visões alternativas do mundo em que estamos inseridos. A story apresentada é uma sequência de sugestões graficamente disponibilizadas e não sabemos, ao certo, os contextos emocionais vivenciados por seu autor nos exatos momentos das pinturas em diferentes locais de Santo André. Mas, por retratarem experiências do cotidiano de muitas pessoas, elas permitiram uma organização lógica e estruturada desses cotidianos, de modo que se apresentam como situações familiares que podem influir na superação de eventual sentimento negativo por eventuais frustrações de expectativas. Essa é a **qualidade ímpar** da storytelling: o forte incentivo ao enfrentamento realista dos problemas, do mais simples ao mais complexo. Aliás, não por acaso, a storytelling está presente em todos os contextos da vida humana, seja no entretenimento, na superação de obstáculos, no desenvolvimento do conhecimento, ou em tratamentos de saúde, como testemunha a pesquisadora universitária indiana Ritu Gupta em artigo sobre o tema²¹:

21 Riut Gupta é docente pesquisadora da Escola de Humanidades e Ciências Sociais da CMR University de Bangalore, India. O mencionado artigo intitulado “The Psychological Power of Storytelling” está publicado no “The International Journal of Indian Psychology, ISSN 2348-5396 (Online) / ISSN: 2349-3429 (Print), Volume 10, Issue 3, July - September, 2022”

“Este artigo é resultado da tentativa de entender a eficácia da *storytelling* na compreensão de conceitos complexos e ideias abstratas. *Storytelling* é vista como ferramenta em potencial em eventos participativos, pois ajudam a manter a coerência das ideias e induzem seu reforçam. Contemporaneamente, cientistas retomam essa arte parcialmente esquecida para estabelecer conexões autênticas com seus públicos e entenderem o processamento de informações em partes complexas do cérebro. Eles a identificam como um caminho seguro para comunicar mensagens que envolvem os sentimentos, as emoções e as atitudes, e, principalmente, os domínios cognitivos das pessoas. *Storytelling* está associada às intenções diversificadas de despertar consciência sobre si mesmo, os sistemas de valores, a visão e a missão de vida pessoal e profissional. É uma ferramenta em potencial para desenvolver conexões emocionais, autorreflexão, compreensão mútua e maior empatia. Oferece a opção de aprender com as experiências dos outros, moldando assim o sistema de valores de um indivíduo, seja fortalecendo seja desafiando crenças fortemente arraigadas na psique.”

A foto a seguir foi tirada em Passo Fundo, cidade do interior do Rio Grande do Sul, no ano de 2018, e se correlaciona com uma “story urbana” pertencente à cidade, além de comprovar a argumentação recém-apresentada.



Foto com forte simbolismo local tirada em Passo Fundo, RS, em 2018.

Com forte simbolismo local, a contextualização da estátua não é óbvia e pode induzir, num primeiro momento, interpretações díspares e desconexas nos viajantes. Por isso, se amolda com perfeição ao argumento acima apresentado de Riut Gupta que a *“Storytelling está associada às intenções diversificadas de despertar consciência sobre si mesmo, os sistemas de valores, a visão e a missão de vida pessoal e profissional”*. A foto, de estátua no Parque da Gare, é de uma homenagem ao Ferroviário e, de acordo com o estudo “Resgate monumentos e marcos de Passo Fundo –RS”, produzido pelo Grupo Pró-Memória 1ª parte de 1994 a 1997, o Homem Voador é uma obra feita pelo escultor Paulo Siqueira e lembra a imaginação do ferroviário. *“No seu trem, voava com o mundo em suas mãos, sustentando por um grande pedestal ornamentando com peças do mundo ferroviário”*, descreve o arquivo disponibilizado pelo Instituto Histórico de Passo Fundo (IHPF)²².

22 Fonte: https://artederua.com.br/arte_de_rua-passo_fundo – acesso em 15/04/2024.

Psicologia e Storytelling

Não sabemos quem somos, de onde viemos e para onde vamos. Não sabemos o quê somos, pois desconhecemos nossa essência e nos valem de características, ou atributos, para descrever a pessoa: habilidade cognitiva, desenvolvimento de comportamentos, capacidade intelectual, criação de crenças e valores. Como não sabemos de onde viemos e para onde vamos, buscamos significados através das experiências percebidas no lapso temporal entre nascimento e morte, seja pelo conhecimento científico, pela fé religiosa, pela crença mítica, pelo desenvolvimento de valores ou, de maneira radical, no niilismo, que é a rejeição de aspectos majoritariamente considerados fundamentais da vida humana²³.



Talvez sejamos luz no infinito do espaço

23 Sobre a tarefa de atribuição de sentidos para a experiência humana nos diferentes contextos históricos ver TAYLOR, Charles. *As fontes do self: a construção da identidade moderna*. São Paulo: Loyola, 1997.

Não sabemos de onde viemos, pois não temos evidências empíricas comprovadas sobre a energia que nos mantém vivos, se é que podemos empregar esse termo. Afirmar que essa energia é a alma é simples redundância linguística, pois a significação da palavra depende do contexto em que é abordada, seja em termos filosóficos, de crença religiosa ou da neurociência.

Não sabemos para onde vamos, pois desconhecemos eventuais fenômenos passíveis de ocorrência após a morte com exceção das crenças, sejam elas de natureza religiosa ou pseudocientífica, como a vida após a morte.

Mas se não sabemos quem somos, de onde viemos e para onde vamos, como então explicar a existência humana e os envolvimento sociais em que estamos cotidianamente imersos? Ou, colocado em outros termos, qual característica é necessária e fundamental para nos caracterizar como seres vivos e sociais?

O estudo do comportamento humano ao longo da história fornece uma resposta minimamente satisfatória: o fenômeno comunicacional intermediado pelo cérebro associado ao uso da linguagem nos caracteriza como seres vivos e permite nossa diferenciação em relação aos demais animais, ao mesmo tempo que fornece uma compreensão razoável do que somos: não sabemos quem somos, não sabemos de onde viemos e para onde vamos; mas sabemos que **somos seres comunicativos com base na linguagem**. Como explicam os professores de neurociência Kolb e Whishaw²⁴:

“Muitas espécies de animais se comunicam por meio de sinais e sons. Os sistemas de comunicação mais elaborados são os usados pelos seres humanos. Nós nos comunicamos usando nossos corpos, gestos espontâneos com as mãos ou por meio de sinais; nos comunicamos por símbolos e nos comunicamos

24 KOLB, Bryan; WHISHAW, Ian Q. *Fundamentals of Human Neuropsychology*. Nova Iorque: Macmillan Learning, 2021, 8ª ed., p. 137.

por sons nos cerca de 7.000 idiomas diferentes falados atualmente.

A capacidade de usar a linguagem é exclusiva dos seres humanos ou podemos encontrá-la em outros animais?

Uma abordagem para entender a evolução das habilidades de linguagem associadas ao desenvolvimento cerebral é estudar nossos parentes vivos mais próximos – os chimpanzés.”

A explicação acima por ser transmutada no seguinte questionamento: Qual a natureza e a dimensão da distância que nos separa de outros primatas?²⁵

Pela explicação é possível inferir que, por desconhecermos nossa essência, e dado o fato que a comunicação é fenômeno fundante da convivência humana, a maneira encontrada para nos autoconhecermos repousa na comparação com outros animais que guardam semelhanças morfológica e neurológica conosco, no caso os chimpanzés.

Mas esse estudo comparativo não é absoluto no fornecimento de respostas. A Filosofia e a Psicologia também apresentam seus questionamentos e possíveis respostas sobre a natureza humana.

A **Filosofia**, pela Metafísica, busca o estudo da realidade em seus aspectos mais fundamentais e gerais pelo questionamento, análise e interpretação sistemáticas e organizadas das possíveis evidências presentes no mundo²⁶.

Entretanto, diferentes escolas filosóficas forneceram explicações por vezes contraditórias sobre os fenômenos percebidos, demonstrando a impossibilidade de perceber as coisas como elas são em si mesmas e que, portanto, devem ser valoradas como se apresentam para nós. Isso porque a estrutura da sensibilidade e dos entendimentos subjetivos influenciam e condicionam a percepção dos objetos.

25 KAPPELER, Peter M.; SILK, Joan B. *Mind the Gap*. Heidelberg (Alemanha): Springer, 2010.

26 KOONS, Robert C.; PICKVANCE, Timothy H. *Metaphysics: the fundamentals*. Oxford (Inglaterra): John Wiley & Sons, 2015, p. 2.

Tal percepção originou o método fenomenológico de abordagem da realidade, com ênfase na subjetividade²⁷.

A **Psicologia**, com suas diversas linhas de estudo e aplicação de achados sobre o fenômeno humano, enfrenta o mesmo problema da Filosofia. Não existe uma abordagem única, mas diferentes orientações teóricas explicativas da natureza humana, como as teorias comportamental, psicanalítica, cognitivista, fenomenológica, entre outras. Todas as abordagens seguem regras definidas e eticamente controladas no âmbito profissional e a escolha entre uma e outras é consequência de afinidades pessoais. Tal fato é constatação clara e cristalina de ausência conhecimento objetivo e incontroverso sobre quem somos, de onde viemos e para onde vamos.

Uma abordagem para a caracterização de quem somos repousa no conceito psicológico de personalidade, embora não haja consenso sobre uma definição precisa²⁸. É descrita como um padrão na exteriorização do pensamento, dos sentimentos e dos comportamentos de cada pessoa, o que permite a individualização destas. A personalidade desenvolve-se na dependência de fatores biológicos, ambientais e culturais, e se mantém relativamente estável ao longo da vida. Assim algumas pessoas são introvertidas e outras extrovertidas; algumas alegres e outras com semblantes carregados. Entretanto, é importante enfatizar a afirmação de “relativamente estável” em oposição à “deterministicamente estável”, pois, em decorrência de experiências marcantes, do avanço da idade, de fenômenos neurológicos ou do uso substâncias psicoativas a personalidade pode sofrer mutações.

Algumas características da personalidade são:

1. Consistência: geralmente cada pessoa apresenta uma determinada ordem e regularidade no modo de comportar-se, que se mantém em diferentes situações;

27 Op. Cit, p. 5.

28 LARSEN, Randy J.; BUSS, David M. *Personality Psychology. Domains of Knowledge about Human Nature*. Nova Iorque: McGraw Hill, 2024, 8a ed.

2. Apresenta tanto **natureza psicológica quanto biológica**: além de influências de natureza psicológica, a personalidade também recebe influências de fatores biológicos e necessidades básicas;

3. **Influencia comportamentos e ações**: o modo como reagimos ao ambiente e as ações que adotamos quando requeridas estão associadas à personalidade. A Teoria do Aprendizado Social²⁹ estabelece que muitas de nossas ações e comportamentos decorrem da imitação de comportamentos de outras pessoas que, conscientemente ou não, julgamos como significativas. Introjetadas, essas imitações se tornam componentes da personalidade;

4. **É multifacetada**: não são somente comportamentos e ações que sofrem influência da personalidade; os planos, objetivos e possíveis “estratégias” que as pessoas estabelecem para si próprias ao longo da vida, assim como a auto imagem, também são características psicológicas.

É importante destacar que a associação da personalidade com a elaboração de “estratégias” parece ter fortes raízes culturais, pois pode representar apenas uma fantasia (a pessoa tem um objetivo determinado, mas não têm consciência do caminho a trilhar para que esse objetivo se concretize), ou pode estar baseada na intuição (a pessoa tem consciência do caminho a trilhar para concretizar determinado objetivo, mas não investiga as condições reais exigidas pelo caminho a seguir), ou pode ainda estar baseada na análise de dados empíricos, que regulam a possibilidade de sucesso no caminho escolhido e os possíveis ajustes a serem implementados³⁰. Exemplos frequentes das duas primeiras situações, e que são de domínio público no contexto brasileiro, se refletem na acentuada quantidade de iniciativas que fracassam em decorrência de erros de planejamento ou avaliação deficiente das possibilidades de sucesso.

29 BRANDURA, Albert. *Social Learning Theory*. Nova Jersey (Estados Unidos): Prentice-Hall, 1977.

30 É comum na literatura estrangeira sobre educação a proposta de “formação de líderes”, com o desenvolvimento de habilidades específicas, pré-determinadas e com forte ênfase em contextos comportamentais e cognitivos.

Culturalmente, as estratégias que poderiam conduzir aos objetivos buscados são substituídas por crenças autênticas e merecedoras de respeito, mas que, ao serem implementadas, não condizem com os resultados almejados.

Por outro lado, não é somente no contexto das profissões originadas em instituições de ensino e pesquisa que a diversidade de visões sobre a natureza humana se faz presente. Por exemplo, no âmbito do trabalho e dos empreendimentos as crenças também se manifestam, como o movimento empresarial representado nos atualmente vinte anos de existência do “*Journal of Management, Spirituality and Religion (JMSR)*”, aqui livremente traduzido como “Revista de Gestão, Espiritualidade e Religião”³¹.

Ora, a miríade de concepções sobre o mundo derivadas das crenças mais diversas, combinadas com as possibilidades multifacetadas da personalidade, tornam a storytelling elemento indispensável da comunicação humana em todos os contextos da vida moderna, como é possível verificar na sequência:

*“Todas as pessoas contam histórias, embora a maioria não se considere ‘storytellers’. Mas todos somos. As pessoas são seres ‘storytellers’. Você e eu somos, admitamos ou não. Isso porque compartilhamos memórias, contamos piadas, descrevemos experiências, inventamos situações inusitadas. Nossas vidas são compostas por histórias, pois ouvimos canções, somos influenciados por anúncios comerciais, lemos livros, assistimos televisão, ouvimos rádio e conhecemos nossas vidas por intermédio das histórias das pessoas mais velhas, sejam familiares ou não. Atribuímos sentido ao mundo e à existência por histórias.”*³²

31 Fonte: International Association of Management, Spirituality & Religion – <https://www.iamsr.org/journal/overview/>. Acesso em 15/04/2024.

32 MILLER, Danyah. *Seven Secrets of Spontaneous Storytelling*. Reino Unido: Hawthorn Pressm 2023, p. 10.

Em termos **psicológicos** e de tecnologia na comunicação:

“As pessoas categorizam e relembram informações no formato de ‘stories’ desde que pensem nas narrativas com ausência de espírito crítico. Isso porque o cérebro humano processa informações no formato de narrativas, que proporcionam os contextos de tempo, espaço e emoções que caracterizam o mundo e despertam o sentimento de pertencimento na pessoa. Assim, as ‘stories’ são portadoras de mensagens facilmente lembradas de modo muito mais eficiente que qualquer outra forma de comunicação. Já o desenvolvimento das tecnologias da informação gerou novos e diferentes métodos de comunicação e a storytelling se apresenta como o mais fundamental elemento comunicacional atualmente. Com o surgimento da media online, storytelling apresenta crescimento explosivo em termos de audiência, com rápida propagação em plataformas como Facebook e Twitter.”³³

Ursula Kroeber Le Guin (1929-2018), autora americana sobre ficção especulativa, deslocou a abordagem da storytelling da esfera de fenômeno cultural para a esfera de fenômeno revestido da condição de verdade ao declarar, certa feita, que *“as fantasias são verdadeiras. Não se apoiam em fatos, mas são verdadeiras”*. Realmente, mitos, lendas, criaturas fantásticas, fábulas, contos de fadas e histórias oriundas da imaginação, sejam orais, escritas ou mediadas por tecnologias, são abstrações que ganham vida na imaginação de milhares de pessoas e estão aptas a influenciarem, para o bem ou para mal, nas crenças, valores e comportamentos destas.

33 ÖZBÖLÜK, Tuğba. The Marketer as Storyteller: Transmedia Marketing in a Participatory Culture in *Handbook of Research on Transmedia Storytelling and Narrative Strategies*. Hershey (Pensilvânia, Estados Unidos): ICI Global, 2019. p. 310.



Para finalizar este capítulo, é importante destacar que, no Brasil, **riquíssimas vertentes de storytelling** podem ser facilmente encontradas, como a atribuída a Sílvia Romero³⁴ e que está a seguir reproduzida:

“A Raposa entendeu que devia andar debicando o tucano. Uma vez o convidou para jantar em casa dela. O tucano foi. A raposa fez mingau para o jantar e espalhou em cima de uma pedra, e o pobre tucano nada pôde comer, e até machucou muito o seu grande bico. O tucano procurou um meio de vingar-se. Daí a tempos foi à casa da raposa e lhe disse: “Comadre, você outro dia me obsequiou tanto, dando-me aquele jantar; agora é chegada a minha vez de lhe pagar na mesma moeda: venho convidá-la para ir jantar comigo. Vamo-nos embora, que o petisco está bom.” A raposa aceitou o convite e foram-se ambos. Ora, o tucano preparou também mingau e botou dentro de um jarro de pescoço estreito. O tucano metia o bico e quando tirava vinha-se regalando. A raposa nada comeu, lambendo apenas algum pingo que caía fora do jarro. Acabado o jantar disse: “Isto, comadre, é para você não querer-se fazer mais sabida do que os outros”.

Psicologia, Storytelling e Qualidade de Vida

34 IANNA, Eduardo Rodrigues. Sílvia Romero: Contos Populares do Brasil in *Coleção acervo brasileiro*, Volume 3. Jundiaí, SP: Cadernos do Mundo Inteiro, 2018, 2ª ed., p. 197. Disponível em http://www.bibliocasjrp.com/2021/03/contos-populares-do-brasil-silvia-romero_54.html – acesso em 15/04/2024.

“- Onde você está indo?”, o gato perguntou para Alice.
“- Qual caminho devo seguir?”, responde Alice com um questionamento.
“- Depende para onde você está indo.”, disse o gato.
“- Eu não sei.”, informa Alice.
“- Então não importa qual caminho você seguirá.”, informa o gato.

Alice no País das Maravilhas.

Se não sabemos para onde vamos, então não iremos para nenhum lugar. Não podemos chegar a um destino determinado se não sabemos qual ele é; podemos, tão somente, andar a esmo em qualquer direção.

Existe amplo consenso entre os pensadores sobre a natureza humana que a ética é o estudo dos comportamentos, condutas e atos que as pessoas supostamente devem adotar e praticar com base em suas decisões e escolhas individuais³⁵. Ora, como comportamentos, condutas e atos são elementos comunicativos, a ética pode ser concebida como características comunicacionais socialmente previsíveis e desejados com o objetivo de relacionamentos sociais pacíficos e estáveis.

Com fundamento nas decisões e escolhas subjetivas, basicamente dois fins podem ser encontrados: a excelência ou perfeição na prática dos atos da vida e a felicidade. A felicidade pode ser subjetiva, focada na própria pessoa, ou universal, focada na sociedade.

A felicidade pode ser considerada como o estado psicológico em que os conflitos são compreendidos e aceitos como elementos inerentes à condição humana. Ser feliz, assim, não representa a ausência de conflitos que possam eventualmente induzir alguma situa-

35 Sidgwick, Henry. *The Methods of Ethics*. Nova Iorque: MacMillan & Co., 1907.

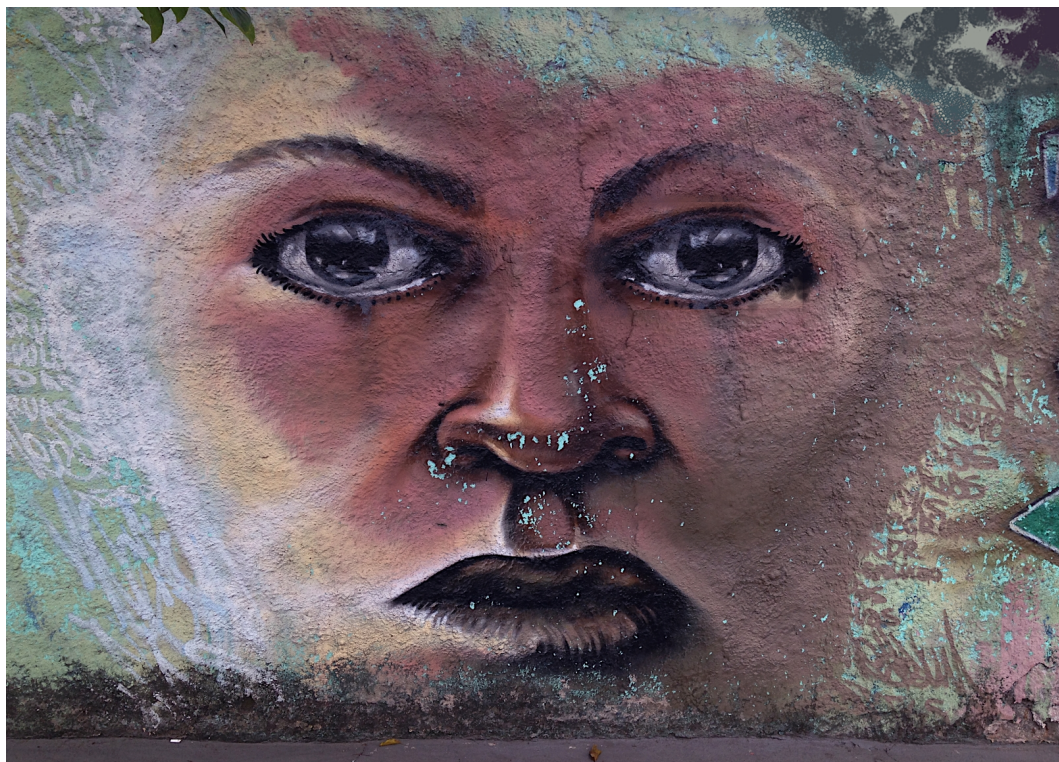
ção desagradável, mas, na pessoa adulta, a capacidade de controlar conscientemente e superar tais condições. Ou então, em pessoas fragilizadas, a habilidade em propiciar, por uma outra pessoa, conforto para que o estado de sofrimento seja mitigado e superado.



Sufrimento infantil
Foto tirada no bairro do Bixiga, São Paulo, em 2016.



Fragmentação da identidade social
Foto tirada na Av. Industrial em Santo André, em 2016.



Angústia

Foto tirada na Rua das Maravilhas, em Santo André, em 2017.



Que propósito de vida?

Foto tirada em São Paulo em 2016.

Existem evidências empíricas que seguir caminhos claros e definidos podem ocasionar graves problemas psicológicos com consequências físicas se a pessoa estabelecer objetivos que conflitem, de forma aguda, com seus autênticos anseios³⁶. Insonia, stress acentuado, irritação sistemática, problemas de pressão sanguínea e também comportamentos eticamente reprováveis estão entre os sofrimentos identificados. Alternativamente, após alcançar o objetivo traçado, a pessoa pode ser acometida pela dúvida, pelo medo, pela raiva, pela autocritica, pela dúvida sobre suas ideias, pelo medo do que os outros possam pensar a seu respeito, pelo fardo das responsabilidades pessoais e pela síndrome do impostor, de modo que nunca será feliz³⁷.

Por outro, os propósitos, ou caminhos a seguir, não são constantes ao longo da vida em decorrência da complexidade de oportunidades, obstáculos e escolhas que se apresentam. Se biologicamente a vida pode ser linearmente configurada, com nascimento, desenvolvimento e morte, a existência é fenômeno altamente complexo, com influências do meio físico, do contexto social, das condições de preservação do corpo físico e das oportunidades para apropriação de riquezas materiais. O resultado é o desenvolvimento de experiências, crenças, valores e visões de mundo que formam um universo único para cada ser humano. Daí que as escolhas dos caminhos a seguir estão intimamente relacionadas a momentos determinados da existência particular de cada pessoa e exigem atenção permanente. A seguinte narrativa mais bem esclarece o afirmado.

Em uma escola de educação infantil uma criança foi solicitada a colocar uma semente de feijão envolto em algodão umedecido em água em um copo e observar seu desenvolvimento por dado período de tempo. A tarefa consistia em a criança anotar com suas próprias palavras as etapas percebidas no desenvolvimento da planta e entregar as anotações após 20 dias.

36 Nanjiani, Payal. *Make it to the top*. Nova Iorque: Routledge, 2025 (edição preliminar).

37 Nanjiani, Payal. *Op. cit.*, p. 9.

Ao 6° dia, com umedecimento diário do algodão, as raízes começaram a aparecer. No 10° dias as raízes estavam abundantes. No 15° dia as primeiras folhas surgiram e iniciaram a saída da semente. No dia seguinte, apresentaram rápido crescimento e o feijoeiro foi transferido para um pequeno pote com terra adubada comprada em uma loja. No 20° dia a planta continuava em seu desenvolvimento natural e a tarefa escolar foi conclusa.

Mas a criança continuou por algum tempo a cuidar da plantinha, regando-a regularmente e a expondo ao sol até o início das férias escolares. Então, a colocou em um local protegido, na expectativa de encontrá-la em estágio mais avançado de desenvolvimento no retorno das férias.

Quando o retorno aconteceu, a criança correu para reencontrar sua plantinha, que supunha ter crescido significativamente durante sua ausência. Mas, para sua surpresa, a plantinha morrera e suas partes estavam espalhadas e ressecadas. Assustada e desorientada, a criança correu em direção da mãe para buscar socorro que, após escutá-la, prontamente acionou a professora que solicitara a experiência. A criança, então, foi por esta informada que o feijoeiro necessitava de água para continuar se desenvolvendo; que possíveis doenças causadas por pragas, como ácaros, pulgões e fungos poderiam acometer a planta, que então necessitaria de tratamento; que eventualmente insetos também poderiam causar danos. Assim, para que o feijoeiro continuasse sua trajetória de desenvolvimento, os cuidados necessários deveriam ter sido mantidos, algo que não ocorreu em decorrência das férias escolares. Naturalmente, a criança desconhecia tais circunstâncias e o acontecido se configura como importante experiência cognitiva. Entretanto, não tivessem a angústia e a desorientação sido prontamente controladas, a criança poderia desenvolver um trauma psicológico com efeitos futuros danosos.

Com a existência humana ocorrem fenômenos análogos. Os fatos, acontecimentos, escolhas e ações que praticamos cotidianamente têm consequências intimamente relacionadas com nossa qualidade

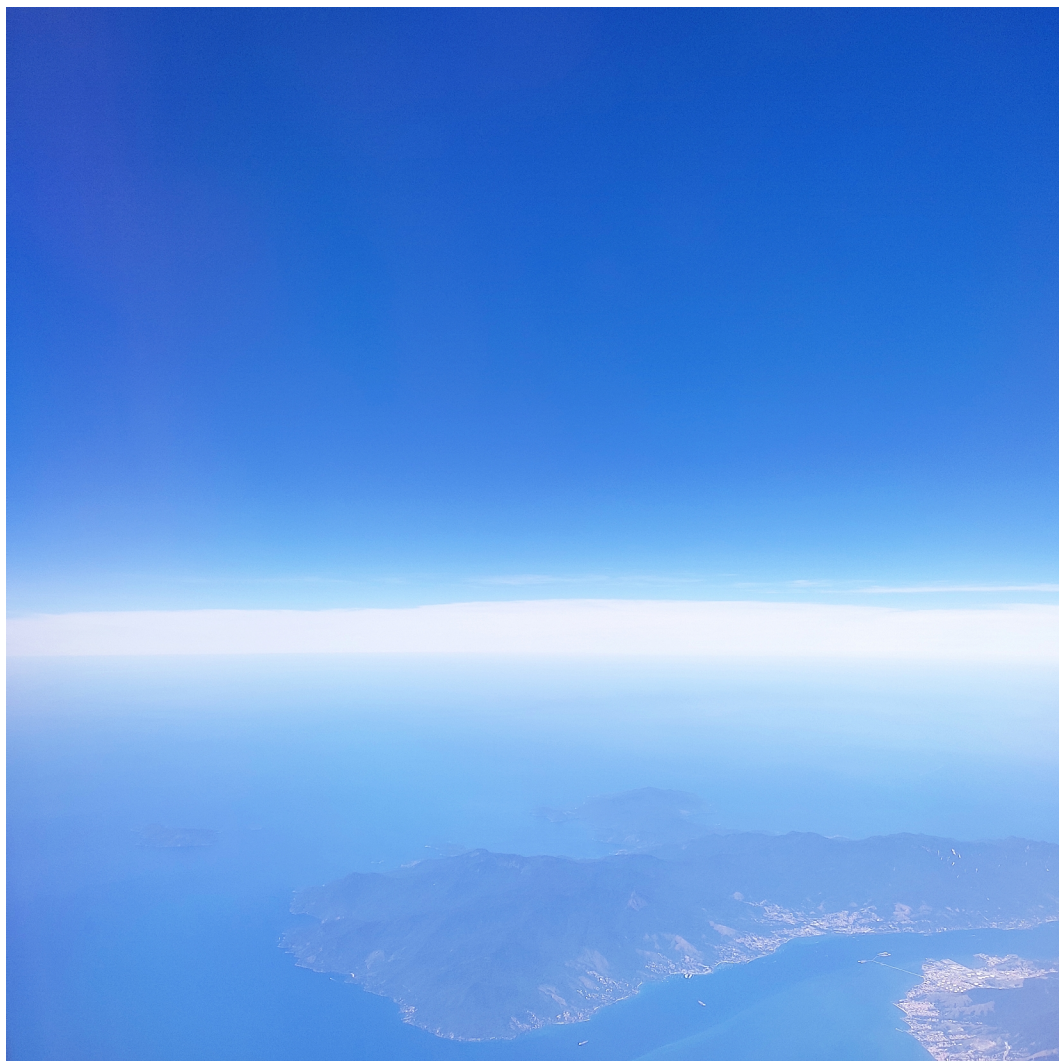
de vida, servindo os acertos, enganos e decepções como lições a serem cognitivamente apropriadas como balizas racionais para a conquista e permanência da felicidade, por mais abstrata que a ideia de felicidade possa parecer.

As situações causadoras de sofrimento psíquico podem ser adequadamente enfrentadas pela superação mediante uma abordagem esclarecedora e que permita seu entendimento e controle. Nesse contexto, a arte da storytelling se apresenta como possibilidade exemplar para o desenvolvimento e permanência da crença que o sujeito pode criar algo significativo para si e para os outros, mesmo na presença de situações adversas. Isso porque

“A paixão pelo nosso trabalho, a compaixão pelos outros e a imaginação para a alma são realmente importantes na vida. Essas três qualidades são significativas e são as áreas que a psicologia contemporânea deve abraçar. Depois de anos vagando no deserto psicológico científico, cada vez mais psicólogos estão encontrando alimento na psicologia metafórica firmemente baseada no significado, usando a abordagem mito-poética”³⁸.

A storytelling é fantasia como alimento verdadeiramente imaginativo e nutritivo para a alma, onde o autor cria uma narrativa expondo seus medos, temores e sofrimentos para transmutá-los em confiança, fé no devir e alegria pela certeza da transformação, que é o objetivo de toda story: narrar como uma situação de desprazer é reconstruída para uma situação de prazer. Naturalmente, a imaginação, ainda que associada com fatos da vida real, é a guia mestra no processo narrativo.

38 ALLE, Rob; KREBS, Nina. *Dramatic Psychological Storytelling*. Nova Iorque: Palgrave Macmillan, 2007, p. 12.



A beleza da Natureza



Não importa quão significativa uma imagem da natureza possa ser. A felicidade será sempre uma condição humana indicativa da paz interior de quem a possui.
Foto tirada em Santo André em maio/2024.

Uma questão importante se coloca neste momento: se storytelling é “**fantasia como alimento verdadeiramente imaginativo e nutritivo para a alma**”, “*Como você poder descobrir seu caminho ao escrever sua story e potencializar sua qualidade de vida?*”

Essencialmente, quatro regras e uma convicção guiam a trajetória.

1. Você **não está competindo com ninguém** na escrita de seu texto. Seja autêntico e escreva da forma que lhe proporcionar satisfação, pois a story é a sua experiência de vida, a explicitação dos seus anseios, dos seus projetos pessoais e envolve seus significados existenciais;

2. É **impraticável agradar todo mundo**. Se tornar público suas histórias, existirão pessoas que a apreciarão e outras não. Mas essa é uma expectativa plenamente realista e com profundo respeito pelas crenças, valores, experiências e visões de mundo de outras pessoas. Também se insere plenamente na concepção que o processo de comunicação, como anteriormente abordado, engloba a atenção das demais pessoas com quem você se comunica e que essas pessoas, pelos mais diversos motivos, podem não dispensar a devida atenção na mensagem que você transmite;

3. A story deve expressar seus **sentimentos autênticos**, mas com superação de eventuais situações negativas. Estas devem ser transformadas ao longo da narrativa e convergirem para uma proposta que transmita um *sentimento de paz aos futuros leitores*. Aqui, aplica-se com maestria a seguinte observação³⁹:

“Precisamos de nossos mitos e contos de fadas, nossas lendas e sonhos. Podemos pegar esses sonhos da imaginação e transformá-los em uma forma material por meio da magia e da ilusão e, por um curto período, realmente acreditar que eles são verdadeiros.”

É importante destacar o fato que “*mitos, contos de fadas, lendas e sonhos*” podem ser mesclados com fatos extraídos do mundo real, de modo a significar, enriquecer a narrativa e cativar a atenção do leitor. Isso situado no contexto psicológico que permita “*por um curto período, realmente acreditar que eles são verdadeiros*” (daí o emprego da palavra “estória” em detrimento de “história”), mas sem esquecer que o sentido existencial da narrativa transmitida ao leitor, independente de suas alegorias, é genuíno e verdadeiro;

4. Considere a possibilidade que, ao buscar seus sentimentos autênticos, você poderá reencontrar eventuais **aspectos de sua perso-**

39 ALLE, Rob; KREBS, Nina. *Dramatic Psychological Storytelling*. Nova Iorque: Palgrave Macmillan, 2007, p. 10.

nalidade que estão reprimidos e esquecidos como forma de autoproteção. Despertar tais sentimentos pode tornar-se uma oportunidade de autoconhecimento e superação de eventuais traumas⁴⁰. Por exemplo, a baixa autoestima pode decorrer de opiniões negativas formuladas irresponsavelmente por terceiros em momentos de vulnerabilidade emocional de sua parte e que foram introjetadas, de forma acrítica, como verdades incontestáveis. Sua redescoberta pode permitir a reavaliação dessa crença como irracional e destituída de fundamento, com superação e eliminação do sofrimento psicológico.

Mas como o autoconhecimento ocorre?

“- *Onde você está indo?*”

“- *Qual caminho devo seguir?*”

“- *Depende para onde você está indo.*”

“- *Eu não sei.*”

“- *Então não importa qual caminho você seguirá.*”

Alice no País das Maravilhas

Em primeiro lugar, e de forma inexorável, e ao contrário da personagem Alice, você deve saber ou descobrir qual problema requer enfrentamento e solução. O problema é uma condição, uma necessidade ou habilidade a ser, respectivamente, superada, provida ou desenvolvida por você, sob o risco de seu desenvolvimento pessoal ficar estagnado.

Alguns exemplos são eloquentes de problemas a serem enfrentados. Alguns são altamente complexos e demandam longos períodos de tempo e dedicação para serem analisados, estudados e solucionados. Começemos com um exemplo:

40 SHUTAN, Mary Mueller. *Shadow Work for the Soul*. Rochester, Vermont (Estados Unidos): Findhorn Press, 2024.

“O gênio filosófico francês do Iluminismo, Denis Diderot, escreveu sobre os matemáticos que eles “se assemelham àqueles que olham do topo de altas montanhas cujos cumes se perdem nas nuvens. Os objetos na planície abaixo desapareceram de vista; eles ficam apenas com o espetáculo de seus próprios pensamentos e a consciência da altura a que se elevaram e onde talvez não seja possível para todos segui-los e respirar o ar rarefeito”. ”⁴¹

Leonhard Paul Euler, matemático e físico suíço, foi um desses personagens que *“olhava do topo de altas montanhas cujos cumes se perdem nas nuvens”*, dada sua necessidade de dominar conceitos que inicialmente não conseguia entender.

“Todas as expressões como $\sqrt{-1}$, $\sqrt{-2}$, etc., são números impossíveis ou imaginários, visto que representam raízes de quantidades negativas e sobre tais números podemos assegurar com confiança que são inexistentes, pois não são nem maiores e nem menores que qualquer coisa existente, condição que os torna imaginários ou impossíveis.”⁴²

Como pode ser percebido, o problema de Euler apresentava altíssimo grau de abstração teórica e demandou uma vida inteira de estudos, dedicação e paciência para que respostas convincentes fossem obtidas, mas foi consequência de decisão consciente. Esse percurso ao longo da vida envolveu escolhas entre diferentes possibilidades e reflexões sobre seus significados, assim como a perseverança em avançar no caminho escolhido, fenômenos que, conectados, configuram autoconhecimento.

41 Nahin, Paul J. *An Imaginary Tale*. Nova Jersey (EUA): Princeton University Press, 1998, p. viii.

42 Nahin, Paul J. *An Imaginary Tale*. Nova Jersey (EUA): Princeton University Press, 1998, p. 31.

Contemporaneamente, os números imaginários encontram diversas aplicações práticas, como na análise de ondas eletromagnéticas, na computação quântica, nas imagens por ressonância magnética, na matemática financeira, em sistemas de navegação, em sistemas ópticos e em outros ramos do conhecimento⁴³.

Obviamente, o problema que você necessita resolver não precisa ter a complexidade teórica equivalente ao de Euler. Mas **as escolhas entre diferentes possibilidades e reflexões sobre seus significados, assim como a perseverança em avançar no caminho escolhido**, se mantém.

Um problema de que pode ser considerado de média complexidade, se comparado ao de alta complexidade presente nas abstrações matemáticas, emerge nas terapias psicológicas. Obviamente, “média complexidade” não significa solução fácil nem ausência de conhecimentos especializados, mas tão somente o grau de abstração teórica envolvido. Isso porque as teorias terapêuticas na Psicologia repousam sobre procedimentos comportamentais anteriormente experimentados e verificados quanto ao grau de segurança e confiança sobre os eventuais resultados esperados e, naturalmente, pressupõem caminhos (procedimentos) com rigorosos padrões éticos a serem observados. Posto em termos condizentes com a storytelling,

“o caminho atribui importância ao destino. Ainda que a expressão ‘assim que possível’ abra a possibilidade de existência de um momento adequado para o início da caminhada em decorrência da importância do destino, a caminhada merece consideração”⁴⁴.

43 Applications of Imaginary Numbers in Real Life. Disponível em <https://www.geeksforgeeks.org/applications-of-imaginary-numbers-in-real-life/>. Acesso em 21/08/2024.

44 Allen, Rob; Krebs, Nina. Dramatic Psychological Storytelling. Nova Iorque: Palgrave MacMillan, 2007, p. 3.

Exemplo situa-se na Storytelling Dramática Psicológica, que é composta por sete passos flexíveis para uma compreensão profunda e mudanças na pessoa. Com suporte em um método de ação e na expressiva arte de representação teatral, a terapia combina drama (expressão por intermédio de sete diferentes tipos de artes expressivas) com a caracterização psicológica (experiências individuais e coletivas) e storytelling (conteúdo da expressão de uma experiência ou situação). A Storytelling Dramática Psicológica origina uma visão fenomenológica, um ecossistema intersubjetivo, pelo processo de desvendar desafios, estratégias e resultados, simultaneamente ao desenvolvimento de um livro de stories dinâmico. Ora, “desvendar desafios, estratégias e resultados” se equipara ao processo de auto-conhecimento, pois as escolhas e reflexões não podem ser dele desconectadas sob pena da perda da autonomia da pessoa e um comportamento que se afigura robotizado. Afiguram-se, desse modo, **as escolhas entre diferentes possibilidades e reflexões sobre seus significados, assim como a perseverança em avançar no caminho escolhido.**

Um caminho que pode ser considerado de baixa complexidade se comparado ao nível de abstração teórica presente nos caminhos de média e alta complexidade pode se apresentar na elaboração de uma story sobre a própria experiência existencial, ou fenomenológica na linguagem psicológica. Mas, se a abstração pode não envolver elementos que requeiram elevado grau de especialização profissional, outro requisito se apresenta igualmente ou com maior importância: a coragem para abordar, enfrentar, entender e correlacionar experiências passadas e as possíveis razões que permitiram suas concretizações. Esse percurso envolve a compreensão de atos comunicativos com outras pessoas e suas possíveis justificativos em contextos que não podem, sob hipótese alguma, enveredar para a busca de culpas de qualquer natureza. A compreensão, a empatia e o apaziguamento de sentimentos devem ser elementos prevalentes em todo o percurso, de modo que **as escolhas entre diferentes possibilidades e reflexões sobre seus significados, assim como a perseverança em avançar no caminho escolhido,** lancem luz sobre aspectos da personalidade e comportamentos até então desconhecidos.

Mas não seja ingênuo em acreditar que a identificação do caminho a seguir é fato trivial. Se a story é alimento para alma por intermédio da fantasia e dos mitos, o mundo real continua sendo o *locus* onde a jornada se desenvolverá, com o requisito de trabalho árduo, foco no objetivo e perseverança. Considere, a título de exemplo, o caso de uma pessoa que desejava genuinamente cursar medicina, mas não apresentava a dedicação requerida para estudar, prestar vestibular e ser aprovada. Decidiu, então, cursar a faculdade em um país sul americano vizinho que não exigia concurso para ingressar no curso, desde que pagasse pelas mensalidades. A pessoa conclui a formação, obteve o certificado de conclusão, mas não conseguiu revalidar o diploma por uma Universidade brasileiro pelo fato do curso apresentar elevado deficit formativo comparado aos cursos ministrados no Brasil. Ora, ainda que houvesse encontrado o caminho para sua realização pessoal, este não foi abordado de forma crítica e séria, com consideração apropriada dos obstáculos e oportunidades presentes ao longo da jornada. A pessoa preferiu seguir atalhos sem a devida consideração pela sua adequação, que resultou em fracasso.



Você escolhe o caminho que deseja seguir.
Fotos tiradas na Av. Paulista, São Paulo, no ano de 2013.

Convicção: Stories não são fins em si mesmas, mas meios altamente eficazes para induzirem emoções nas pessoas. Seja com foco no entretenimento, no desenvolvimento do conhecimento, na educação, na saúde, no comércio ou qualquer outro tema, uma story está voltada essencialmente para o elemento psicológico da pessoa, para a psique. É eficaz por mitigar a importância da realidade física e potencializar a realidade imaginativa. O fim a que se dirige a story é possibilitar sugestivamente o pleno desenvolvimento do propósito de vida da pessoa ao permitir a compreensão ou solução de um problema via percepção mental dos elementos e relações adequados de uma situação até então pouco clara. Tal percepção mental pode ser definida como o caminho a seguir para a concretização do propósito de vida. Em resumo: o objetivo último da story é a qualidade de vida da pessoa a que se dirige, de modo que **as escolhas entre diferentes possibilidades e reflexões sobre seus significados, assim como a perseverança em avançar no caminho escolhido tornem significativa a existência da pessoa sob seu ponto de vista subjetivo.**

Pronto!

Essas são as regras e a convicção.

Você pode desenvolver uma story como forma de autoconhecimento ao relembrar situações que possam ter lhe causado sofrimento psicológico e abordá-las de forma madura e responsável, mantendo-a privada. Pode compartilhá-la com seus relacionamentos mais próximos ou publicá-la de alguma forma. A escolha compete exclusivamente a você.

Storytelling e Nomofobia



Liberdade.

Foto de pintura na Praça Dom Orione, São Paulo, tirada em 2021.

A palavra “nomofobia” em Português tem origem na palavra inglesa “**nomoph**obia”, que é a abreviação para a expressão “**NO MO**bile **PHO**ne **phoBIA**”⁴⁵. Nomofobia é utilizada para referenciar a condição psicológica em que a pessoa apresenta o temor de ser desconectada da utilização de um aparelho celular, condição essa mais bem caracterizada pelo transtorno de ansiedade.

45 National Center for Biotechnology Information. *NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PhoBIA*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/>. Acesso em 21/08/2024.

O termo “**nomophobia**” foi inventado em 2008 no serviço postal do Reino Unido no decorrer de uma pesquisa para identificar a possibilidade do transtorno de ansiedade decorrente do uso abusivo de telefones móveis. O estudo concluiu que cerca de 53% dos cidadãos britânicos usuários de celulares ficavam apreensivos quando extraviam o aparelho, terminava a carga da bateria, os créditos se esgotavam ou ficavam sem cobertura de sinal.

O estudo também concluiu que, contemporaneamente, não temos opções para escapar da influência tecnológica. Em termos de faixas etárias, os jovens apresentam maior probabilidade de se tornarem nomofóbicos. Destes, 77% declararam sentir ansiedade quando separados de seus aparelhos celulares.

Algumas características pessoais que podem facilitar o desenvolvimento da nomofobia são o pessimismo, o baixo nível de maturidade, baixa autoestima, a crença em determinados comportamentos necessários para o alcance de determinados objetivos, introversão ou extroversão acentuadas, impulsividade e impaciência⁴⁶.

Verdadeira contradição da vida moderna, as novas tecnologias podem tanto libertar a pessoa de tarefas monótonas e repetitivas quanto escravizar a pessoa no apego ao mundo virtual. Os celulares são, provavelmente, a maior fonte viciadora de uso não proibido na atualidade. Pesquisas indicam que estudantes chegam a dedicar 9 horas diárias aos seus aparelhos celulares⁴⁷. Também indicam que 61% dos proprietários de aparelhos celulares verificam a existência de mensagens ao despertarem pela manhã⁴⁸.

Mas qual a provável causa para a Nomofobia?

46 National Center for Biotechnology Information. *Psychological predictors of problem mobile phone use*. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15738692/>. Acesso em 21/08/2024.

47 National Center for Biotechnology Information. *NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/>. Acesso em 21/08/2024.

48 National Center for Biotechnology Information. *NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/#ref13>. Acesso em 21/08/2024.

Um estudo no Brasil revelou que 44% das pessoas integrantes de grupos de tratamento da síndrome do pânico sentem-se “seguros” na posse de seus aparelhos celulares se estes estiverem funcionando adequadamente. Por outro lado, em entrevista com pessoas com ausência da síndrome, 46% informaram não se sentirem inseguras na ausência de seus aparelhos. Adicionalmente, 68% do total de participantes relataram dependência dos celulares⁴⁹.

As pessoas são seres comunicativos. Previamente à massificação das tecnologias digitais, fortes laços sociais eram estabelecidos, com o predomínio de relacionamentos pessoais. Profundas transformações sociais, como a acentuada urbanização cobrindo extensas áreas geográficas, a necessidade de longos deslocamentos até os locais de trabalho, que mitigam o convívio familiar, e a crescente demanda por segurança, oportunizaram a desintegração social e a criação de situações caracterizadas como “vazios”, que foram prontamente preenchidos pelas redes sociais que repousam no emprego de tecnologias digitais de comunicação, por excelência telefones celulares. As redes sociais possibilitam comunicações com centenas de amigos virtuais que mascaram o fato que poucas são verdadeiras interações com amigos reais. Assim, a reiterada e invisível pressão exercida pelas mídias sociais incentiva o contínuo e permanente uso dos celulares e induz a nomofobia.

49 National Center for Biotechnology Information. *NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/#ref6>. Acesso em 21/08/2024.



Veículo rodando e ocupado por “amigos virtuais”.
Foto de pintura na Rua Virgínia, Santo André, tirada em junho de 2021.

E por que correlacionar Storytelling com Nomofobia?

As razões são diversas, a saber:

1. Tanto a storytelling quanto a nomofobia adquirem significado no contexto das comunicações interpessoais. A storytelling descreve situações que objetivam alcançar a **emoção das pessoas** de sua audiência por intermédio de eventos aptos a eventualmente induzirem comportamentos emergentes socialmente aceitos ou despertarem sensações de paz interior. Já a nomofobia ocupa o **vazio decorrente de carências afetivas** que, em sua gênese, são comunicações deficientes no atendimento de necessidades essenciais ao ser humano, como atenção, afeto e o ser ouvido e auxiliado na superação de conflitos transitórios. Essas carências induzem a solidão, que supostamente tende a ser superada pela presença de amigos virtuais alcançados pelo uso recíproco de aparelhos celulares;
2. Tanto a storytelling quanto a nomofobia não representam fins em si mesmos, mas processos adotados para o alcance de objetivos que resultem na manutenção ou incremento do bem-estar pessoal. Se a storytelling serve ao bem-estar psicoemocional, a nomofobia objetiva ocupar o vazio decorrente da solidão;
3. Tanto a storytelling quanto a nomofobia podem ter efeitos adversos no bem-estar pessoal, embora os **efeitos negativos da nomofobia** sejam evidenciados com maior grau de ênfase e os **efeitos benéficos da storytelling** adquiram destaque. Na storytelling, é requerido da pessoa um grau de maturidade adequado ao entendimento que a story é uma metáfora ou fantasia que objetiva despertar determinados sentimentos, mas que sua interpretação requer análise crítica na atualização de eventuais decisões e comportamentos no mundo concreto. Ações impulsivas ou socialmente reprováveis não podem ter por justificativa a crença em uma fantasia que requer acentuado entendimentos das emoções e motivações humanas, além de valores pessoais. Por outro lado, a

nomofobia é a busca de suporte para emoções, motivações e valores pessoais psicologicamente reprimidos que encontram nas comunicações virtuais mediadas por dispositivos digitais eletrônicos supostas soluções para essas angústias. Na nomofobia, a pretensa solução exige a presença de um dispositivo físico que transmita segurança para seu detentor, algo que, embora não admitido ou percebido conscientemente, encontra analogia nos poderes mágicos propiciados por determinados objetos, como amuleto de proteção astral ou anéis de poder. O uso de um simples dispositivo eletrônico apto a transmitir e receber sinais elétricos por ondas de rádio assume a característica de objeto encantado com poderes de proteger seu proprietário;

4. Em termos estritamente racionais, a storytelling é uma ferramenta potencialmente útil para **despertar emoções** nas pessoas e induzir ações e comportamentos voltados para o bem-estar. A consequência é a adoção em diversos contextos objetivando resultados previamente estabelecidos via associações com situações julgadas psicologicamente ideais e que não encontrem resistências críticas dos destinatários, como um projeto subjetivo que se concretiza em decorrência do esforço pessoal.

Também em termos estritamente racionais, a nomofobia é a ilusão no enfrentamento da solidão via relacionamentos com amigos imaginativamente idealizadas e que não necessariamente demonstram evidências de qualquer tipo de relacionamentos sociais sérios e estáveis. O elemento negativo fortemente destacado no comportamento é sua classificação como transtorno, ou comportamento apto a causar sofrimento psicológico e graves consequências no convívio social em razão da dependência anormal no dispositivo de comunicação (celular).

Em termos naturais, ou de causa e efeito, storytelling e nomofobia são fenômenos independentes que não guardam relações entre si. Mas em termos das criações humanas, storytelling e nomofobia podem ser conceituadas como fenômenos com causas comuns, qual seja, a necessidade de comunicações interpessoais, mas com con-

sequências práticas divergentes pois, enquanto storytelling objetiva mostrar possibilidades alternativas voltados para o bem-estar e satisfação pessoal, seja em termos de entretenimento, seja em termos de caminhos para novos comportamentos eticamente adequados, a nomofobia se presta para aliviar o sofrimento psicológico decorrente do vazio induzido pela solidão, mas ao preço de causar dependência de um dispositivo tecnológico de comunicação via redes sociais. Isso porque a tecnologia viabiliza que possamos ser alcançados a qualquer momento, ainda o sentimento de desconectados nos afete. Notícias e novidades são produzidas incessantemente e requererem obsessivamente nossa atenção, drenando o tempo que poderia eventualmente ser dedicado a outras atividades com resultados mais proveitosos. Por isso, embora pareça aliviar o sofrimento pessoal, essa é uma ilusão em que a pessoa mergulha em um mundo virtual para escapar das agruras da realidade da vida, mas o resultado do transtorno é uma forma de escravidão digital, aqui entendida como acentuada perda de autonomia nas escolhas pessoais em decorrência de sintomas psicológicos indutores de aumento no grau de sofrimento, como angústia, depressão e isolamento social.

E como a storytelling pode induzir significado existencial às pessoas?

Talvez desconhecido do grande público brasileiro, o *World Happiness Report*⁵⁰ (Relatório Anual da Felicidade) é uma pesquisa anual realizada pela *University of Oxford: Wellbeing Research Centre* e que abrangeu 143 países na edição de 2024. Na faixa etária das pessoas com até 30 anos, o Brasil ficou na 60ª posição e na faixa etária das pessoas com mais de 60 anos, ficamos em 37ª posição, informação que parece induzir a percepção que as pessoas mais jovens enfrentam maiores obstáculos na satisfação de seus projetos de vida.

50 <https://worldhappiness.report/> - Acesso em 21/08/2024.
O Relatório, em inglês, pode ser baixado gratuitamente.

Embora nem sempre oportunidades possam estar prontamente disponíveis, tal fato não contradiz a premissa que a **felicidade é uma escolha pessoal**. Escolhas representam tomadas de decisões frente às alternativas disponíveis, que nem sempre são prontamente percebidas ou requerem comprometimentos com mudança de hábitos e modos de valorar os eventos cotidianos. E, de extrema importância, requerem coragem e determinação na implementação de modo a produzirem frutos no mundo real de modo a torná-lo um melhor lugar para se viver. É neste contexto que a storytelling revela sua pujança enquanto forma genuinamente humana de comunicação. Ela narra, de forma lúdica, condutas de outras pessoas que podem ser livremente apropriadas e introjetadas adequadamente às condições da existência pessoal, de modo que caminhos para o alcance de objetivos e projetos subjetivos possam ser traçados. **Trilhar esse caminho é uma escolha pessoal.**



Escolha Pessoal.
Foto de pintura na cidade de Maceió, Ceará, no ano de 2021.