


**JOURNALING, ESPIRITUALIDADE E SUBJETIVIDADE NA ADOLESCÊNCIA
CONTEMPORÂNEA: EXPOSIÇÃO E INTERIORIDADE**

**JOURNALING, SPIRITUALITY, AND SUBJECTIVITY IN CONTEMPORARY
ADOLESCENCE: EXPOSURE AND INTERIORITY**

 <https://doi.org/10.63330/armv2n5-050>

Submetido em: 21/05/2026 e Publicado em: 26/05/2026

Marco Antônio Teixeira de Paula
Mestrando em Teologia pela Faculdades EST

Silvia Clícia Corrêa dos Santos de Paula
Mestranda em Teologia pela Faculdades EST

Charles Klemz
Doutor em Teologia pela Faculdades EST

RESUMO

O presente artigo analisa criticamente o *journaling* como prática contemporânea de experimentação e elaboração subjetiva, cuidado de si e busca de sentido entre adolescentes da Geração Alfa em contextos mediados por plataformas digitais. Parte-se da hipótese de que o crescimento de práticas de escrita de si nas redes sociais expressa, simultaneamente, tanto a intensificação da lógica performática da cultura digital quanto tentativas subjetivas de reorganização emocional diante da fragilidade dos vínculos contemporâneos. Conforme discutido por Paula, Paula e Klemz, a juventude atual enfrenta desafios complexos decorrentes do enfraquecimento das referências tradicionais e da volatilidade social. Em uma sociedade marcada pela hiperexposição, pela aceleração comunicacional e pela dependência de validação externa, os adolescentes experienciam, paradoxalmente, o excesso de conectividade e a carência de vínculos profundos. Nesse cenário, práticas como o *journaling* emergem como formas de autoescuta e interioridade, configurando-se como recursos subjetivos e espirituais vitais para o enfrentamento de crises existenciais e institucionais. Fundamentado nas contribuições de Michel Foucault, Byung-Chul Han, Zygmunt Bauman, Viktor Frankl, Leonardo Boff e nas produções recentes sobre a condição adolescente, o estudo problematiza as relações entre plataformas digitais, intimidade performativa, espiritualidade e escrita de si. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa bibliográfica e teórico-reflexiva. Conclui-se que o *journaling* pode operacionalizar tanto como uma prática capturada pelas lógicas de visibilidade das plataformas, quanto como um exercício ético de edificação simbólica, cuidado de si e reconstrução de sentido diante da fragmentação emocional contemporânea.



Palavras-chave: Journaling; Adolescência; Espiritualidade; Plataformas digitais; Cuidado de si; Subjetividade.

ABSTRACT

This article critically analyzes journaling as a contemporary practice of experimentation, subjective elaboration, self-care, and the search for meaning among Generation Alpha adolescents within environments mediated by digital platforms. It is hypothesized that the growth of self-writing practices on social media simultaneously expresses both the intensification of the performative logic of digital culture and subjective attempts at emotional reorganization in the face of fragile contemporary bonds. As discussed by Paula, Paula, and Klemz (2026a), today's youth faces complex challenges stemming from the weakening of traditional references and social volatility. In a society marked by hyperexposure, conversational acceleration, and a dependence on external validation, adolescents paradoxically experience an excess of connectivity alongside a lack of deep connections. In this scenario, practices such as journaling emerge as forms of self-listening and interiority, shaping up to be vital subjective and spiritual resources for coping with existential and institutional crises. Grounded in the contributions of Michel Foucault, Byung-Chul Han, Zygmunt Bauman, Viktor Frankl, Leonardo Boff, and recent literature on the adolescent condition, this study problematizes the relationships between digital platforms, performative intimacy, spirituality, and self-writing. Methodologically, this is a bibliographic and theoretical-reflexive research. It concludes that journaling can operate both as a practice captured by the visibility logics of platforms and as an ethical exercise of symbolic edification, self-care, and the reconstruction of meaning in the face of contemporary emotional fragmentation.

Keywords: Journaling; Adolescence; Spirituality; Digital platforms; Self-care; Subjectivity.

1 INTRODUÇÃO

As inovações tecnológicas contemporâneas alteraram profundamente as formas de sociabilidade, comunicação e edificação da subjetividade. No contexto das plataformas digitais, adolescentes da Geração Alfa desenvolvem grande parte de suas experimentações emocionais e relacionais em ambientes mediados pela lógica da visibilidade, da circulação de imagens e da validação contínua. Instagram e TikTok deixaram de constituir apenas ferramentas de comunicação para se consolidarem como dispositivos que organizam modos de reconhecimento social, pertencimento e produção da identidade.

Nesse cenário, a experimentação subjetiva passa a ser continuamente atravessada pela necessidade de exposição e gerenciamento da própria imagem, como observou Charles Klemz (2023; 2025). Como afirma Hall (2006, p.13), “a identidade torna-se uma ‘celebração móvel’: formada e transformada



continuamente”. A edificação do “eu” deixa de apoiar-se prioritariamente em referências relativamente estáveis e passa a depender de dinâmicas fluidas de reconhecimento social, continuamente reorganizadas pelas plataformas digitais.

Entretanto, a maximização das conexões tecnológicas não produz necessariamente vínculos profundos. Ao contrário, a contemporaneidade presencia o crescimento simultâneo da hiperconectividade e da solidão emocional. Em muitos casos, adolescentes encontram-se permanentemente conectadas, mas subjetivamente isoladas, experienciando relações frágeis, superficiais, inseguras e instáveis.

É justamente nesse contexto que práticas como o *journaling* passam a ganhar pujança entre adolescentes contemporâneas. Popularizado nas plataformas digitais por meio de rotinas estéticas de autocuidado, organização emocional e produtividade, o *journaling* perpassa a condição de simples tendência digital e pode ser compreendido como tentativa de edificação da interioridade em uma cultura marcada pelo excesso de exposição.

A escrita de si não constitui fenômeno novo. Michel Foucault, ao analisar práticas da Antiguidade, demonstra que a escrita funcionava como exercício ético de elaboração subjetiva. Segundo o autor, “a escrita de si aparece aqui claramente em sua relação de complementaridade com a anacorese: ela atenua os perigos da solidão”. (Foucault, 1992, p. 129-140). Tal perspectiva permite compreender o *journaling* contemporâneo não apenas como prática estética difundida pelas redes sociais, mas como possível exercício de autoescuta, reorganização emocional e cuidado de si.

Diante disso, o presente artigo tem como objetivo analisar criticamente o *journaling* como prática contemporânea de elaboração subjetiva e busca de sentido entre adolescentes da Geração Alfa, problematizando suas relações com hiperexposição, espiritualidade e fragilidade dos vínculos contemporâneos. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa bibliográfica e teórico-reflexiva, fundamentada em autores da sociologia, filosofia, psicanálise e teoria social contemporânea.

2 JOURNALING DIGITAL E A ESCRITA DE SI NA CONTEMPORANEIDADE

A ascensão do *journaling* nas plataformas digitais revela transformações significativas nas formas contemporâneas de subjetivação. Vídeos sobre rotinas de escrita, planners emocionais, listas de gratidão, organização da vida cotidiana e registros subjetivos acumulam milhões de visualizações em plataformas como TikTok e Instagram, especialmente entre adolescentes e jovens mulheres.

Todavia, o *journaling* contemporâneo não pode ser analisado apenas como tendência estética ou prática organizacional. Sua emergência encontra-se diretamente vinculada às fragilidades emocionais produzidas pela cultura digital contemporânea. Em um cenário marcado pela dinamização, pela comparação permanente e pela fragmentação das experiências subjetivas, a escrita aparece como tentativa de organizar simbolicamente emoções, inseguranças e conflitos intrapessoais.



A perceber-se a potencialidade direcionada ao journaling, é preciso compreender a escrita como uma experiência e como uma ascese. A escrita não funcionaria apenas como registro alusivo ou presente da experiência, mas como prática ética de transformação subjetiva.

Nessa perspectiva, o *journaling* pode ser compreendido como forma contemporânea de cuidado de si. Ao escrever sobre emoções, medos, desejos e experimentações cotidianas, adolescentes constroem espaços de elaboração subjetiva relativamente protegidos da lógica imediata da validação externa. A escrita torna-se, assim, tentativa de ressignificação da escuta de si em meio ao excesso de estímulos e à aceleração permanente das plataformas digitais.

Entretanto, essa prática também apresenta caráter contraditório. O *journaling* contemporâneo frequentemente é capturado pelas próprias dinâmicas performáticas das redes sociais. Cadernos organizados esteticamente, rotinas idealizadas e narrativas visualmente harmonizadas passam a integrar e interagir como conteúdos consumidos publicamente. A interioridade transforma-se, novamente, em objeto de exposição.

Byung-Chul Han argumenta que a sociedade contemporânea é marcada pela eliminação progressiva da negatividade e da interioridade. Segundo o autor, “a sociedade da transparência é um inferno do igual”. (Han, 2014, p.15). Nesse contexto, tudo tende a tornar-se visível, compartilhável e exposto, reduzindo os espaços de silêncio, profundidade e elaboração subjetiva.

O *journaling* contemporâneo encontra-se exatamente nesse tensionamento: simultaneamente constitui prática de interioridade e produto perpassado pela lógica da visibilidade digital.

Desse modo, o *journaling* digital habita uma fronteira tênue e ambivalente na modernidade tardia. Se por um lado a prática corre o risco de ser esvaziada pela espetacularização e convertida em mais um produto da transparência pornográfica das telas, por outro, ela resiste como uma das poucas frestas de ascese e autoescuta disponíveis à Geração Alfa. Esse paradoxo demonstra que a busca por interioridade, mesmo quando capturada pelo algoritmo, pulsa como um sintoma inequívoco dos impasses simbólicos e da profunda carência de referências estáveis que marcam a experiência adolescente na atualidade.

3 ENTRE A HIPERCONNECTIVIDADE E A SOLIDÃO: INTIMIDADE PERFORMATIVA E FRAGILIDADE DOS VÍNCULOS

A cultura digital reorganizou profundamente as fronteiras entre público e privado. Experimentações subjetivas anteriormente restritas à intimidade passam a ser continuamente compartilhadas nas plataformas digitais por meio de vídeos, relatos emocionais, fotografias e performances cotidianas. Emoções, sofrimentos, rotinas e inseguranças tornam-se conteúdos circuláveis que disputam o cenário midiático contemporâneo.



Nesse contexto, estabelece-se um dos principais contrapontos da contemporaneidade: falta intimidade onde ela deveria existir, nas relações familiares, comunitárias e afetivas mais profundas, e sobra intimidade onde talvez ela não devesse estar, na exposição contínua da subjetividade em ambientes organizados pela lógica da visibilidade.

A adolescente contemporânea aprende progressivamente que existir socialmente implica ser notada. Curtidas, comentários e compartilhamentos passam a operacionalizar como formas de reconhecimento simbólico. Contudo, conexão tecnológica não equivale necessariamente a vínculo humano profundo.

Bauman (2004, p. 7), afirma que no líquido cenário da vida moderna, os relacionamentos talvez sejam os representantes mais comuns, agudos, perturbadores e profundamente sentidos da ambivalência. Na modernidade líquida, vínculos tornam-se frágeis, provisórios e facilmente descartáveis, produzindo experiências marcadas pela insegurança afetiva e pela instabilidade do pertencimento.

Esse cenário impacta diretamente a experiência adolescente. Conforme discutido por Paula, Paula e Klemz (2026), a juventude contemporânea expressa os próprios impasses simbólicos da sociedade atual, marcada pela fragilidade dos vínculos e pelo enfraquecimento das referências tradicionais.

Ao mesmo tempo em que adolescentes compartilham intensamente suas experimentações nas redes sociais, muitas permanecem emocionalmente invisíveis. A hiperexposição não elimina o desamparo subjetivo. Pelo contrário, pode intensificá-lo. Han (2018, p.13), argumenta que “a comunicação digital favorece a exposição da intimidade e da esfera privada, produzindo relações frequentemente marcadas pela superficialidade e pela ausência de profundidade afetiva.

Nesse cenário, o *journaling* aparece como tentativa de reconstrução de uma relação menos performática consigo mesma. A escrita permite interromper, ainda que momentaneamente, a lógica da aceleração e da exposição contínua, criando espaços subjetivos de reflexão e elaboração emocional.

Desta forma, o colapso das fronteiras entre o público e o privado lança a Geração Alfa em uma engrenagem de intimidade performativa que mascara o isolamento sob o manto da hiperconectividade. Ao diagnosticar essa volatilidade dos vínculos e o desamparo subjetivo que dela decorre, percebe-se que o *journaling* atua como um dispositivo de desaceleração emergencial. A folha de papel ou o registro íntimo tornam-se um contexto de ancoragem onde a adolescente, ao romper com a superficialidade das curtidas, ensaia uma busca autêntica por estabilidade emocional e por um centro de gravidade existencial em meio à liquidez contemporânea.

4 ESPIRITUALIDADE, BUSCA DE SENTIDO E RECONSTRUÇÃO DA INTERIORIDADE

Diante da fragilidade emocional e da instabilidade relacional contemporânea, determinadas adolescentes passam a recorrer não apenas à escrita de si, mas também a experimentações espirituais como formas de reorganização subjetiva e busca de sentido.



A espiritualidade, nesse contexto, não deve ser reduzida exclusivamente à dimensão religiosa institucionalizada. Ela pode ser compreendida como experiência de elaboração existencial, produção de sentido e reconstrução simbólica da vida cotidiana.

Frankl (2008, p.123) afirma que a busca de sentido é a principal motivação da vida do homem. Tal compreensão permite analisar a emergência contemporânea de práticas espirituais e reflexivas como respostas subjetivas ao vazio existencial produzido pela fragmentação emocional e pela superficialidade relacional.

Conforme discutido por Paula, Paula e Klemz (2026), a espiritualidade pode funcionar como recurso subjetivo de reorganização emocional em contextos marcados por sofrimento, instabilidade e fragilidade identitária. Nesse sentido, determinadas práticas espirituais associadas ao *journaling*, como registros de gratidão, reflexões existenciais, oração escrita e autoescuta, podem operar como formas de cuidado de si e reconstrução simbólica da experiência subjetiva.

Além disso, Boff (2001, p. 11-13), compreende a espiritualidade como dimensão relacional da existência humana. Segundo o autor, espiritualidade é aquilo que produz em nós uma mudança interior. Tal perspectiva faz transitar a espiritualidade de uma lógica meramente individualista e permite compreendê-la como experiência ética vinculada ao cuidado, ao pertencimento e à reconstrução dos vínculos humanos.

Nesse contexto, práticas de *journaling* podem assumir função semelhante a pequenos rituais subjetivos de elaboração emocional. Em meio à aceleração digital, escrever torna-se exercício de desaceleração, interioridade e reorganização simbólica da própria experimentação.

Todavia, é necessário reconhecer criticamente que essas práticas também podem ser apropriadas pelas dinâmicas mercadológicas e performáticas das plataformas digitais. O risco consiste em transformar até mesmo o cuidado de si em produto estético de consumo e exposição contido na sociedade midiática.

Em suma, a intersecção entre o *journaling* e a espiritualidade na Geração Alfa revela uma busca premente por ancoragem existencial em meio ao vazio da hipereposição. Embora permanentemente ameaçados pela espetacularização estética do mercado digital, esses pequenos rituais de escrita resistem como ferramentas de agência e autotransformação. Ao converter a folha em branco em um altar de autoescuta e mudança interior, as adolescentes ressignificam a própria dor e a volatilidade dos laços cotidianos, transmutando a solidão virtual em um espaço fecundo de intimidade, ascese e reconstrução de sentido.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida neste artigo permitiu compreender que o crescimento contemporâneo do *journaling* entre adolescentes da Geração Alfa encontra-se profundamente articulado às ressignificações subjetivas produzidas pela cultura digital contemporânea.



Em um contexto marcado pela hiperconectividade, pela fragilidade dos vínculos e pela lógica permanente da visibilidade, adolescentes experienciam paradoxalmente excesso de exposição e carência de inter-relações profundas. A intimidade torna-se continuamente compartilhada, enquanto experimentações autênticas de escuta e pertencimento tornam-se progressivamente fragilizadas.

Nesse cenário, o *journaling* emerge como prática ambivalente. Por um lado, pode ser capturado pelas dinâmicas performáticas das plataformas digitais, transformando interioridade em conteúdo visualmente consumível. Por outro, pode funcionar como exercício ético de escrita de si, elaboração subjetiva e reconstrução da interioridade.

A articulação entre *journaling*, espiritualidade e cuidado de si evidenciam tentativas contemporâneas de reorganização subjetiva diante da aceleração, da comparação permanente e da superficialidade relacional produzidas pela cultura digital.

Conclui-se, portanto, que práticas de escrita de si não devem ser analisadas apenas como tendências estéticas juvenis, mas como fenômenos profundamente vinculados às transformações contemporâneas da subjetividade. Em meio à hiperexposição digital, escrever sobre si pode representar não apenas performance, mas também tentativa de reconstrução simbólica da escuta, do sentido e da própria experimentação de existir.

Em última análise, o *journaling* na Geração Alfa descortina o paradoxo de uma juventude que, embora sitiada pelos algoritmos da visibilidade, teima em reivindicar o direito à própria interioridade. Longe de ser uma mera resposta passiva ou um modismo superficial, a escrita de si ratifica-se como um autêntico território de resistência psicopolítica e existencial. Assim, ao cruzar as linhas do papel na contramão da aceleração digital, as adolescentes não apenas gerenciam suas crises cotidianas, mas inauguram novas frestas de emancipação, provando que o cuidado de si e a busca por sentido continuam sendo os eixos elementares para sustentar a dignidade da experimentação humana na contemporaneidade.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zygmunt. **Amor líquido**: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BOFF, Leonardo. **Espiritualidade**: um caminho de transformação. Rio de Janeiro: Sextante, 2001.

FOUCAULT, Michel. **A escrita de si**. Lisboa: Passagens, 1992.

FRANKL, Viktor. **Em busca de sentido**. Petrópolis: Vozes, 2008.

HALL, Stuart. **A identidade cultural na pós-modernidade**. Rio de Janeiro: DP&A, 2006.



HAN, Byung-Chul. **A sociedade da transparência**. Petrópolis: Vozes, 2017.

HAN, Byung-Chul. **No exame: perspectivas do digital**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018.

KLEMZ, Charles. **O rosto de Cristo na diversidade humana das redes sociais digitais**. São Leopoldo, RS, 2023. 1 recurso online (177 p.) Tese (Doutorado) - Faculdades EST, Programa de Pós-Graduação, São Leopoldo, 2023 Disponível em: http://dspace.est.edu.br:8080/jspui/bitstream/BR-SIFE/1167/1/klemz_c_td.pdf. Acesso em: 9 abr. 2026.

KLEMZ, Charles. **A diversidade humana nas redes sociais digitais: um estudo a partir da teologia**. Veranópolis, RS: Diálogo Freiriano, 2025.

PAULA, Marco Antônio Teixeira de; PAULA, Silvia Clicia Corrêa dos; KLEMZ, Charles. **A adolescência e seus desafios contemporâneos**. Revista *Projeção e Docência*, v. 17, n. 1, 2026a.

PAULA, Marco Antônio Teixeira de; PAULA, Silvia Clicia Corrêa dos; KLEMZ, Charles. **Espiritualidade como recurso subjetivo em contextos de crises: reflexões sobre o atual trabalho desempenhado mediante a situação enfrentada pelos funcionários dos correios**. Revista *Interdisciplinar*, v. 11, n. 4, 2026b.