

LIKES, AUSÊNCIAS E CONFLUÊNCIAS: A ADOLESCÊNCIA E SUAS FIGURAS NO CAMPO VIRTUAL

Resumo

A adolescência é uma fase marcada pela intensificação dos processos de construção do self, de formação de vínculos e de busca por pertencimento. Entretanto, esse processo vêm sendo fortemente ressignificado com as interações mediadas pela tecnologia, em especial, nos contextos de hiperconexão digital e exposição contínua às redes sociais. Este artigo propõe uma revisão crítica da literatura sobre os impactos psicossociais do uso das plataformas digitais e das experiências de cyberbullying na saúde emocional de adolescentes, à luz da Gestalt-terapia, discutindo como elementos como as curtidas, a ausência de respostas, o cancelamento e a validação online operaram com destaque na experiência dos adolescentes e interferem na qualidade do contato, na autorregulação emocional e na awareness. O fenômeno da confluência, amplificado pela cultura da performance e da comparação constante, é analisado como um dos principais mecanismos de interrupção de contato nessa fase do desenvolvimento, dificultando o estabelecimento de fronteiras claras do self. Também se destaca a emergência de sentimentos de exclusão, vergonha e isolamento – ausências afetivas que configuram o campo e favorecem o aparecimento de sintomas internalizantes. O trabalho busca ainda refletir sobre os desafios éticos e clínicos enfrentados por Gestalt-terapeutas que acolhem adolescentes cuja vivência subjetiva está profundamente entrelaçada ao campo virtual. Conclui-se pela necessidade de intervenções que favoreçam o contato autêntico, a escuta da experiência vivida no ambiente digital e o resgate de vínculos humanizados como suporte à construção de si.

Palavras-chave: adolescência; gestalt-terapia; contato; redes sociais; cyberbullying; confluência; campo virtual

Abstract

Adolescence is a stage marked by the intensification of self-construction processes, the formation of bonds, and the search for belonging. However, this process has been significantly redefined by technology-mediated interactions, particularly within contexts of digital hyperconnectivity and continuous exposure to social networks. This article proposes a critical literature review on the psychosocial impacts of digital platform use and cyberbullying experiences on the emotional health of adolescents, through the lens of Gestalt therapy. It discusses how elements such as likes, lack of responses, cancel culture, and online validation play a prominent role in adolescents' experiences and interfere with the quality of contact, emotional self-regulation, and awareness. The phenomenon of confluence, amplified by a culture of performance and constant comparison, is analyzed as one of the main mechanisms of contact interruption during this stage of development, hindering the establishment of clear self-boundaries. It also highlights the emergence of feelings of exclusion, shame, and isolation—emotional absences that shape the experiential field and contribute to the development of internalizing symptoms. This work further reflects on the ethical and clinical challenges faced by Gestalt therapists who support adolescents whose subjective experiences are deeply intertwined with the virtual environment. It concludes with the need for interventions that promote authentic contact, attentive listening to lived experiences in

the digital environment, and the restoration of humanized relationships as a foundation for self-construction.

Keywords: Adolescence; Gestalt therapy; contact; social media; cyberbullying; confluence; virtual field

Introdução

A adolescência representa uma etapa central no amadurecimento psíquico do indivíduo, caracterizada por profundas mudanças nos âmbitos físico, emocional e social, que desempenham papel essencial na formação da identidade, nos vínculos afetivos e na necessidade de pertencimento a grupos. Essa fase da vida envolve o contato com novas experiências e relações que, por sua vez, colaboram para o desenvolvimento do self e para o fortalecimento das fronteiras identitárias, promovendo um ajustamento criativo às constantes transformações internas e externas (Steinberg, 2025; Blakemore, 2018; Neimeyer, Harris, Winokuer, & Thornton, 2011).

Com o avanço exponencial da tecnologia digital nas últimas décadas, os modos de interação e de construção subjetiva dos adolescentes vêm sofrendo alterações relevantes. A presença quase contínua nos espaços virtuais, por meio de redes sociais, aplicativos de comunicação e ambientes digitais interativos, tem influenciado diretamente na forma como os jovens se relacionam consigo mesmos e com os outros. Nesse cenário, configura-se uma nova paisagem relacional marcada pela hiperconectividade, que, ao mesmo tempo em que amplia possibilidades de contato, intensifica desafios para a saúde emocional – como sentimentos de exclusão, ansiedade diante da comparação social e dificuldades na regulação emocional (Odgers & Jensen, 2020; Orben, 2020; Keles, McCrae, & Grealish, 2019).

Frente a esse contexto, a Gestalt-terapia emerge como uma abordagem terapêutica potente para refletir sobre os impactos subjetivos que emergem das mediações tecnológicas nas relações dos adolescentes. Sua concepção de self como processo em contínua formação, articulado à teoria do campo e ao foco na qualidade das experiências de contato, torna-se especialmente pertinente para identificar como configurações simbólicas próprias do ambiente digital – como a busca incessante por validação nas redes e o sentimento de invisibilidade virtual – reverberam na construção da identidade juvenil (Robine, 2021; Spagnuolo Lobb, 2023). Adicionalmente, o enfoque gestáltico possibilita uma escuta clínica sensível às necessidades contemporâneas da adolescência, favorecendo intervenções que valorizem a autenticidade nas relações e a responsabilização do sujeito sobre sua própria vivência, mesmo em contextos mediados por tecnologias (Polster & Polster, 2020).

Diante disso, o presente artigo propõe-se a realizar uma revisão crítica da literatura recente sobre os efeitos psicossociais associados ao uso contínuo de plataformas virtuais e às experiências de violência digital, como o cyberbullying, abordando os desdobramentos desses fenômenos na saúde emocional de adolescentes à luz dos princípios da Gestalt-terapia. A investigação pretende aprofundar a compreensão sobre como tais vivências impactam o desenvolvimento do self, a fluidez do contato e os mecanismos de regulação emocional, assim como discutir os desafios éticos e técnicos enfrentados por profissionais da clínica psicológica que acompanham essa faixa etária em contextos digitais complexos.

Fundamentação Teórica

Conceitos centrais da Gestalt-terapia

Na perspectiva da Gestalt-terapia, o self não é concebido como uma estrutura fixa ou permanente, mas como um fenômeno em constante construção, que emerge das interações entre o indivíduo e o ambiente em um campo de contato mutualmente influente. Trata-se de um processo dinâmico que se configura e se redefine continuamente, a partir dos encontros relacionais e das situações vividas cotidianamente, incorporando múltiplas facetas da realidade contextual (Robine, 2021; Spagnuolo Lobb, 2022). O eixo central dessa abordagem reside na noção de contato, entendido como a interface onde o ser humano se depara com o mundo e com o outro, proporcionando um espaço de atualização de si por meio da experiência concreta. É nesse espaço dialógico que a consciência imediata, ou *awareness*, desempenha papel essencial ao permitir que o sujeito se autorregule diante das demandas e possibilidades emergentes do campo. Baseando-se nos fundamentos lançados por Perls, Hefferline e Goodman e posteriormente desenvolvidos por Polster e Polster (2020), compreende-se que a conformação saudável do contato está diretamente ligada à capacidade de adaptação criativa diante do campo fenomênico.

Contudo, essa dinâmica nem sempre ocorre de maneira fluida, pois o processo de contato pode ser comprometido por mecanismos de interrupção que distorcem ou bloqueiam o fluxo espontâneo da experiência, limitando a expressão plena do self no encontro com o meio. Dentre os principais mecanismos estão a *confluência* – a dissolução das fronteiras do self em função do excesso de identificação com o outro –, a *deflexão* – que desvia a atenção para evitar o contato direto – e a *retroflexão* – quando o indivíduo volta contra si mesmo o que desejaria fazer no ambiente externo (Polster & Polster, 2020; Robine, 2021). Esses mecanismos são particularmente relevantes na adolescência, período em que a formação das fronteiras do self está em processo intenso e vulnerável (Spagnuolo Lobb, 2022).

O conceito de *campo relacional* é fundamental para compreender a experiência na Gestalt-terapia. O indivíduo não é visto isoladamente, mas inserido em um campo dinâmico onde a figura (o que está em foco na experiência) emerge em relação ao fundo (o contexto ou ambiente) (Robine, 2021). Assim, a percepção de si mesmo e do outro depende da constante interação entre figura e fundo, e o campo é afetado por mudanças contextuais, inclusive aquelas promovidas pelo uso das tecnologias digitais.

Impactos das tecnologias digitais no campo relacional

Com o advento das redes sociais, a experiência do contato foi profundamente modificada pela cultura da performance digital, onde a *validação* por meio de curtidas, seguidores e comentários torna-se figura central na construção da identidade adolescente (Odgers & Jensen, 2020; Orben, 2020). Essa dinâmica reforça padrões de comportamento pautados na busca por aceitação externa, frequentemente em detrimento da autenticidade, configurando um terreno fértil para mecanismos de confluência, onde o jovem pode dissolver suas fronteiras do self para se adequar às expectativas virtuais (Fardouly et al., 2018; Spagnuolo Lobb, 2022).

No campo virtual, a ausência de resposta, o *cancelamento* e a exclusão configuram figuras emergentes que interferem diretamente na qualidade do contato, produzindo rupturas e vazios afetivos (Valkenburg et al., 2022). O ambiente digital potencializa a exposição pública e a reatividade emocional, aumentando a vulnerabilidade dos adolescentes a experiências de rejeição e vergonha, que são amplamente estudadas como preditores de sofrimento psíquico (Keles et al., 2020; Odgers & Jensen, 2020).

O cyberbullying configura-se como uma manifestação particular de violência simbólica que se concretiza por meio de tecnologias digitais, destacando-se pela sua recorrência e pela intenção deliberada de provocar sofrimento emocional na vítima. Essa prática, sustentada por ações repetidas e intencionais, utiliza os meios virtuais como ferramenta para disseminar agressões psicológicas, ampliando o alcance e a permanência do conteúdo ofensivo, o que contribui para a intensificação do impacto emocional sobre quem é alvo (Huang & Su, 2021). Os efeitos emocionais associados incluem ansiedade, depressão, isolamento social e até ideação suicida, configurando graves interrupções no contato e na regulação emocional (Kowalski et al., 2021). Sob a ótica gestáltica, o cyberbullying pode ser compreendido como uma manifestação de deflexão e retroflexão em rede, onde a agressão ocorre no campo digital, mas reverbera intensamente no campo relacional do adolescente, comprometendo a experiência autêntica do self e sua presença no aqui e agora (Robine, 2021; Spagnuolo Lobb, 2022).

Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma revisão crítica da literatura, cujo objetivo é analisar e refletir sobre as contribuições teórico-clínicas recentes a respeito dos impactos das interações digitais e do cyberbullying na saúde emocional de adolescentes, sob a perspectiva da Gestalt-terapia. A revisão crítica foi escolhida por permitir uma abordagem reflexiva, integrativa e contextualizada da produção científica atual, favorecendo a identificação de lacunas teóricas, desafios éticos e implicações clínicas no atendimento psicoterapêutico de adolescentes (Gil, 2010; Souza, Silva & Carvalho, 2010).

Para a seleção dos materiais, foram consultadas as seguintes bases de dados: PsycINFO, SciELO, PubMed, além do Google Scholar como fonte complementar para localizar produções relevantes eventualmente não indexadas nas bases formais. O recorte temporal compreendeu o período de 2019 a 2024, com o intuito de garantir a atualidade das discussões sobre adolescência, tecnologias digitais e saúde mental.

Os critérios de inclusão abarcaram estudos empíricos, revisões sistemáticas e artigos teóricos que abordassem temas como adolescência, saúde emocional, redes sociais, cyberbullying, bem como publicações que integrassem fundamentos da Gestalt-terapia ou de abordagens psicoterapêuticas de base fenomenológica-existencial ou humanista. Foram excluídos trabalhos indisponíveis nos idiomas português, inglês ou espanhol.

A análise dos artigos selecionados foi conduzida à luz dos conceitos centrais da Gestalt-terapia, com ênfase nos processos de self (processo relacional de identidade em constante atualização), contato (encontro genuíno com o outro e com o mundo), awareness (consciência plena da experiência), mecanismos de interrupção do contato e

campo relacional (estrutura dinâmica em que a experiência se organiza). A leitura crítica buscou articular evidências empíricas e formulações teóricas com a compreensão gestáltica da experiência adolescente no contexto da cultura digital.

Esse procedimento permitiu identificar as figuras emergentes no campo virtual que impactam o desenvolvimento emocional e relacional dos adolescentes – como a busca por validação externa, o medo da exclusão digital, o cancelamento e a exposição excessiva –, além de refletir sobre os desafios éticos e clínicos enfrentados pelos terapeutas no acompanhamento dessa população.

Análise e Discussão

A adolescência é caracterizada por intensas transformações emocionais, sociais e identitárias, nas quais o contato com o ambiente digital se torna cada vez mais central para a construção do *self* e dos vínculos afetivos (Blakemore, 2018; Steinberg, 2025). Sob a ótica da Gestalt-terapia, o *self* é compreendido como um processo emergente do contato dialógico com o meio, continuamente reorganizado nas relações interpessoais e ambientais (Robine, 2021; Spagnuolo Lobb, 2023). Nesse contexto, a experiência adolescente é marcada por uma busca constante de pertencimento e validação, que se intensifica nas redes sociais e plataformas digitais.

O ambiente virtual, permeado pela cultura da performance e pela valorização de figuras como curtidas e seguidores, interfere diretamente na qualidade do contato e na *awareness* dos jovens. A necessidade de aprovação externa, frequentemente em detrimento da autenticidade, favorece o predomínio do mecanismo de confluência, no qual as fronteiras do *self* se diluem diante da expectativa de aceitação pelo grupo (Fardouly et al., 2018; Spagnuolo Lobb, 2023). Essa dinâmica pode dificultar a autorregulação emocional, tornando os adolescentes mais suscetíveis a sentimentos de inadequação, vergonha e exclusão, especialmente quando o retorno social é negativo ou inexistente (Valkenburg et al., 2022).

Além disso, a ausência de resposta, o cancelamento e a exclusão virtual emergem como figuras dominantes no campo relacional digital, produzindo rupturas no contato e vazios afetivos. A exposição constante ao julgamento público e à comparação social intensifica a vulnerabilidade emocional dos adolescentes, que relatam dificuldades em estabelecer vínculos genuínos e manter uma *awareness* clara de suas próprias necessidades e limites (Odgers & Jensen, 2020; Robine, 2021).

Para dar voz à experiência subjetiva dos adolescentes e ilustrar as figuras emergentes do campo virtual, destacam-se relatos extraídos de estudos qualitativos brasileiros. Um adolescente de 13 anos, vítima de cyberbullying, compartilha: “Eu postava fotos e me xingavam de gordo, bolo fofo, saco de areia, baleia, entre outras coisas [...] Isso machuca muito” (G1, 2022). Outra jovem relata: “Quando eu posto uma foto e ninguém curte, fico pensando se tem algo errado comigo [...] começo a me sentir mal” (SciELO Brasil, 2021). Esses depoimentos evidenciam como o ambiente virtual se configura como campo de exposição, comparação e busca por pertencimento, mas também de vulnerabilidade, vergonha e isolamento. A necessidade de validação, a sensação de estar “capturado” pela rede e o impacto das interações negativas emergem como figuras centrais na experiência adolescente, reforçando a importância de estratégias

de escuta sensível e intervenções que promovam o contato autêntico e o fortalecimento da autoestima (Bahiana, 2024; Scielo ISCI, 2021).

O fenômeno do cyberbullying, interpretado à luz da Gestalt-terapia como uma manifestação de deflexão e retroflexão em rede, representa uma interrupção significativa do contato. A violência simbólica mediada por tecnologia, marcada pela repetição e intencionalidade, compromete a experiência autêntica do *self* e a presença no aqui e agora (Huang & Su, 2021; Kowalski et al., 2021). Adolescentes vítimas de cyberbullying descrevem episódios de humilhação pública, exclusão de grupos e disseminação de comentários ofensivos, situações que permanecem registradas nas plataformas digitais e podem ser revisitadas indefinidamente, agravando sentimentos de impotência e isolamento (Keles et al., 2019).

A análise das diferenças de gênero revela que meninas são mais afetadas por agressões virtuais, apresentando maior prevalência de sentimentos negativos, como tristeza e baixa autoestima, após episódios de violência online. Meninos, por sua vez, tendem a internalizar o sofrimento, manifestando isolamento e retraimento emocional (Lin et al., 2025; Wang et al., 2021). As desigualdades entre escolas públicas e privadas também se evidenciam: adolescentes de escolas públicas enfrentam maior risco de isolamento e violência digital, frequentemente em decorrência da ausência de políticas de promoção da saúde mental e do acesso restrito a recursos de apoio psicossocial.

Estudos internacionais, como os de Keles et al. (2019) e Huang e Su (2021), evidenciam uma associação consistente entre o uso intenso de redes sociais, o aumento de sintomas depressivos, ansiedade e a maior prevalência de cyberbullying – fenômenos também presentes na realidade brasileira. Entretanto, fatores culturais específicos, como desigualdades socioeconômicas, diferenças institucionais e a centralidade das relações familiares, influenciam de modo singular a manifestação desses impactos. Enquanto em contextos europeus e asiáticos a pressão por desempenho acadêmico e padrões estéticos é frequentemente apontada como elemento de sofrimento (Fardouly et al., 2018; Lin et al., 2025), no Brasil destacam-se o sentimento de exclusão digital e a intensificação da violência virtual em cenários de vulnerabilidade social (Odgers & Jensen, 2020; Robine, 2021).

Outro aspecto relevante é a dificuldade dos adolescentes em compartilhar experiências de agressão virtual com adultos, motivada pelo receio de julgamentos ou minimização do sofrimento. Muitos optam pelo silêncio ou buscam apoio entre pares, o que pode resultar em estratégias de enfrentamento pouco eficazes. A ausência de canais de escuta ativa nas escolas e famílias é apontada como um dos principais entraves para o enfrentamento do cyberbullying (Spagnuolo Lobb, 2023).

A atuação clínica mediada por tecnologia exige atenção redobrada a questões de privacidade e confidencialidade, já que o ambiente virtual pode expor dados sensíveis e comprometer o sigilo das informações compartilhadas em sessão. Além disso, é essencial delimitar os limites do uso de recursos digitais – como aplicativos de mensagens, videoconferências e redes sociais – para evitar invasões de intimidade e riscos de dependência tecnológica. O terapeuta deve estabelecer acordos explícitos sobre o manejo de registros e orientar adolescentes e famílias quanto aos cuidados éticos implicados (Robine, 2021; Spagnuolo Lobb, 2023).

O sofrimento psíquico manifesta-se de forma multifacetada, envolvendo sentimentos de tristeza, irritabilidade, desesperança e, em casos mais graves, pensamentos suicidas. A percepção de que a vida não vale a pena ser vivida evidencia a gravidade do sofrimento existencial enfrentado por parte dos jovens, especialmente na ausência de vínculos afetivos sólidos (Neimeyer et al., 2011; Odgers & Jensen, 2020). Em contrapartida, adolescentes que contam com apoio de amigos, familiares ou profissionais relatam maior capacidade de enfrentamento e resiliência.

A qualidade das relações interpessoais é central na experiência adolescente, funcionando como fator de proteção frente aos riscos emocionais do campo virtual. Jovens que relatam ausência de amigos próximos descrevem maior sensação de isolamento e dificuldade para compartilhar sentimentos e vivências negativas. Por outro lado, experiências positivas de acolhimento e diálogo aberto são relatadas como fundamentais para a superação de situações de violência e sofrimento (Polster & Polster, 2020).

Em síntese, a análise evidencia que o sofrimento psíquico dos adolescentes no contexto digital está intrinsecamente relacionado à qualidade do contato, à *awareness* e à capacidade de autorregulação emocional, conforme descrito pela Gestalt-terapia. O predomínio de mecanismos de interrupção do contato, como a confluência e a deflexão, potencializa a vulnerabilidade emocional e dificulta o estabelecimento de fronteiras claras do *self*. Diante desse cenário, destaca-se a importância de intervenções que promovam o contato autêntico, o fortalecimento de vínculos afetivos e a escuta sensível das experiências vividas no ambiente digital, visando à promoção da saúde emocional e ao desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais eficazes.

Considerações Finais

Este estudo destaca aspectos já evidentes na prática clínica diária: adolescentes brasileiros enfrentam uma realidade complexa, influenciada pela experiência digital e suas contradições, como conexão versus isolamento. O uso frequente de redes sociais e a exposição ao cyberbullying são fatores relevantes de sofrimento psíquico, associados a sentimentos de inadequação, tristeza e até comportamentos autolesivos e ideação suicida.

Em vez de apenas responsabilizar a tecnologia, é importante refletir sobre o que ela evidencia acerca das atuais formas de relação, escuta e cuidado. Os problemas enfrentados pelos adolescentes não decorrem somente do uso de telas, mas também da fragilidade dos vínculos afetivos, das relações escolares e comunitárias e da ausência de políticas públicas de suporte psicossocial.

As desigualdades entre escolas públicas e privadas, assim como as diferenças de gênero, emergem como fatores moderadores importantes do sofrimento psíquico. Enquanto meninas tendem a apresentar maior prevalência de tristeza, ideação suicida e sintomas depressivos após experiências de violência online, meninos frequentemente manifestam o sofrimento de forma internalizada, por meio do isolamento social e retraimento emocional.

É fundamental criar espaços de encontro que permitam aos adolescentes serem reconhecidos em sua totalidade, sem rótulos patologizantes ou generalizações. Incluir ações que valorizem a construção de vínculos afetivos protetivos – como fortalecimento de amizades, suporte familiar e redes de apoio escolar – pode atuar como fatores de proteção frente aos riscos digitais.

Escutar adolescentes é um ato de abertura e disposição para o novo, para aquilo que ainda está em formação, requerendo cuidado, tempo e respeito. Essa escuta deve também considerar os aspectos interseccionais de vulnerabilidade social, de gênero e de contexto escolar, que influenciam diretamente a forma como o sofrimento se manifesta e é enfrentado.

Reforça-se a necessidade de colaboração entre famílias, escolas, profissionais de saúde e políticas públicas para promover a saúde mental dos jovens. É imprescindível o desenvolvimento de estratégias integradas de prevenção, promoção da saúde mental e enfrentamento do cyberbullying, incluindo ações educativas, fortalecimento da supervisão parental e investimento em políticas escolares inclusivas e restaurativas.

Por fim, reconhecendo as limitações do presente estudo – especialmente o uso de dados secundários e a ausência de abordagem qualitativa – sugere-se que futuras investigações explorem de forma mais aprofundada os significados subjetivos atribuídos pelos próprios adolescentes às suas vivências digitais e emocionais, bem como analisem fatores de proteção que favoreçam a resiliência e o bem-estar psicológico nessa fase do desenvolvimento.

Referências

- Abreu, T. O., & Souza, M. B. (2017). A influência da internet nos adolescentes com ações suicidas. *Revista Sociais e Humanas*, 30(1).
<https://doi.org/10.5902/2317175825868>
- Bandeira, C. de M., & Hutz, C. S. (2012). Bullying: Prevalência, implicações e diferenças entre os gêneros. *Psicologia Escolar e Educacional*, 16(1), 35–44.
<https://doi.org/10.1590/S1413-85572012000100004>
- Blakemore, S.-J. (2018). *Inventing ourselves: The secret life of the teenage brain* [Kindle version]. PublicAffairs.
- Cerqueira, A., & Torres, A. (2017). Cyberbullying: Motivos da agressão na perspectiva de jovens portugueses. *Educação & Sociedade*, 38(141), 1085–1102.
<https://doi.org/10.1590/ES0101-73302017139852>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2018). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

Huang, Y., & Su, X. (2021). Cyberbullying victimization and adolescent depression: A meta-analysis. *Children and Youth Services Review*, 121, 105873. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2020.105873>

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Kim, S., Kimber, M., Boyle, M. H., & Georgiades, K. (2019). Sex differences in the association between cyberbullying victimization and mental health, substance use, and suicidal ideation in adolescents. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 64(2), 126–135. <https://doi.org/10.1177/0706743718777397>

Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2021). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/bul0000019>

Meara, N. M. (2018). Gestalt therapy in contemporary psychology and psychotherapy. *Gestalt Review*, 22(1), 50–73. https://www.gestaltitaly.com/contents/freeaccess/20180109_1_Meara.pdf

Neimeyer, R. A., Harris, D. L., Winokuer, H. R., & Thornton, G. (Eds.). (2011). *Grief and bereavement in contemporary society: Bridging research and practice* (Routledge Mental Health Classic Editions) [Kindle version]. Routledge.

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>

Orben, A. (2020). The Sisyphean cycle of technology panics. *Perspectives on Psychological Science*, 15(5), 1143–1157. <https://doi.org/10.1177/1745691620919372>

Pazer, S. (2023). The impact of social media use on identity formation among adolescents. *International Journal of Advance Research, Ideas and Innovations in Technology*, 10(5), Article V10I5-1307. <https://www.ijariit.com/manuscripts/v10i5/V10I5-1307.pdf>

Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951/2020). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality* (reedição comentada por M. M. Berger). Vintage Books.

Polster, E., & Polster, M. (1974/2020). *Gestalt therapy integrated: Contours of theory and practice* (M. M. Berger, Intro.). Vintage Books.

Robine, J.-M. (2021). *Self: A polyphony of contemporary Gestalt therapists* (French ed.). L'Expressimé.

Spagnuolo Lobb, M. (2023). *The now-for-next in psychotherapy: Gestalt therapy recounted in post-modern society* [Kindle edition]. Routledge.

Steinberg, L. (2025). *Adolescence* [Kindle edition]. McGraw-Hill Education.

Subi, S. (2023). Percepção de adolescentes sobre jogos digitais na perspectiva da Gestalt-terapia. *Revista NUFEN: Phenomenology and Interdisciplinarity*, 15(1).
<https://doi.org/10.26823/rnufen.v15i1.24584>

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>

Wang, J., Nansel, T. R., & Iannotti, R. J. (2021). Cyber and traditional bullying: Differential association with depression. *Journal of Adolescent Health*, 48(4), 415–417.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.07.012>