

MENTES SEQUESTRADAS

J.COSTA JÚNIOR

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Minas Gerais
jose.costajunior@yahoo.com.br

Submetido em 17/02/2019 - Aceito em 26/12/2019

DOI: 10.15628/holos.2019.8324

Vivemos numa era em que praticamente todos os aspectos da vida cotidiana possuem uma relação direta ou indireta com a equipamentos de comunicação e a rede mundial de computadores, onde o desenvolvimento das tecnologias de comunicação alteraram radicalmente nossos cotidianos e práticas mais comuns. Definitivamente inseridos em nossas vidas, aparelhos inteligentes estão sempre presentes, solucionando nossas dúvidas, entregando informações sobre as mais diversas temáticas e obtendo nossa atenção de uma forma pouco imaginada há décadas atrás. A tela do telefone celular é a primeira coisa que muitos de nós vemos quando acordamos e a última antes de dormir. Tais aparelhos e seus recursos parecem desenhados para estarem disponíveis e serem necessários à todo momento, tornando-se até mesmo viciantes, com impactos sociais e psicológicos consideráveis. No entanto, passamos a viver em tais condições sem muita análise, mudando nossos hábitos e atividades muitas vezes de forma automática e pouco refletida. Temos assim o desafio de compreender as novas dinâmicas de vida nesse contexto e desenvolvermos uma compreensão mais ampla de nossas atuais circunstâncias.

Nesse contexto, o rápido crescimento no ritmo do desenvolvimento tecnológico que levou a tal estado de coisas estimula uma série de questionamentos acerca de suas possíveis consequências em diversos aspectos, desde temas sociais até questões ligadas ao funcionamento do cérebro e da cognição humanas. *Quais são os riscos de uma interação digital tão intensa? Temos tempo para analisar profundamente seus efeitos? E quanto às informações falsas que podem surgir e serem difundidas nos meios digitais? As redes de interação social poderiam estar alterando nossos comportamentos e comunicação com outros seres humanos? Existem efeitos sobre nossa saúde e bem estar?* Sociólogos, filósofos, psicólogos sociais e neurocientistas vêm investigando esses impactos e diversas teorias acerca das consequências da imersão tecnológica nos humanos vem sendo formuladas. O debate tem sido intenso, atualizado por novos dados científicos e observações sociais variadas.

Conforme o relato do engenheiro e filósofo americano Tristan Harris, que trabalhou como especialista em desenho de tecnologias na empresa Google durante quatro anos, tais tecnologias são desenhadas e construídas para “explorar nossas vulnerabilidades e tendências psicológicas”. Segundo essa análise, as empresas de tecnologia de comunicação obtêm sucesso com seus produtos e aplicativos pois utilizam um vasto conhecimento para “sequestrar nossas mentes e nossa atenção”. No entanto, a busca para manter as pessoas constantemente conectadas em seus aparelhos, fazendo uso de aplicativos e mantendo interações sociais digitais, tem gerado efeitos perversos na saúde mental, aumento dos níveis de estresse e ansiedade, juntamente com o surgimento de vícios comportamentais entre os mais jovens. Harris, que foi pesquisador no Laboratório de Tecnologia Persuasiva na Universidade de Stanford, atua hoje como líder do projeto *Time Well Spent*, que busca desenvolver soluções e incentivar as empresas de tecnologia a considerar o bem estar psicológico e social dos usuários e consumidores.

Harris foi um dos especialistas entrevistados professor de psicologia e marketing Adam Alter para escrever o livro, aqui resenhado, intitulado *Irresistível: por que você é viciado em tecnologia e como lidar com ela*, publicado em 2014 nos EUA e em 2018 no Brasil. Trata-se de um ensaio acadêmico que busca mostrar como tecnologias, aparelhos e recursos da rede mundial de computadores nos capturam e viciam, deixando pouca margem para escolha e trazendo sérios impactos para a nossa saúde e bem estar. Alter destaca como os vícios comportamentais se desenvolvem a partir do uso constante de redes e tecnologias construídas especificamente para esse fim. O potencial viciante de tais equipamentos e dispositivos em crianças e adolescentes é exemplificado logo na introdução do livro, no relato de Alter sobre a forte proibição por parte de Steve Jobs de que seus filhos utilizassem *tablets* e *smartphones*.

O livro de Alter é dividido em três partes. Na primeira, aborda a natureza do vício comportamental e como ele é construído em nossas mentes, principalmente a partir de expectativas de promessa e recompensa imediatas e reforços positivos. Divididos entre moderados e extremos, os vícios comportamentais podem se desenvolver através do uso repetitivo de *smartphones*, *tablets* e internet, quando retomamos repetitivamente o uso dessas tecnologias, sempre em busca de novas informações e interações. Como esses aparelhos estão sempre próximos de nós, a interação é constante e pode levar ao vício comportamental. Alter destaca também o fato de que todos nós estamos disponíveis para vícios, principalmente se o contexto favorecer tais dinâmicas. Traz exemplos de soldados americanos que lutaram na Guerra do Vietnã e se viciaram em álcool e outras drogas, uma vez que estavam inseridos em ambientes que estimulavam tais comportamentos. O mesmo acontece com o vício em tecnologias: determinados contextos e ambientes podem ser propícios ao uso constante e reiterado, que pode levar ao desenvolvimento de rotinas comportamentais viciantes. A biologia e a estrutura do cérebro são impactadas e alteradas por tais rotinas, que impactam decisivamente a saúde e o bem estar e promovem o desenvolvimento do vício.

Na segunda parte, Alter aborda o que chama de “ingredientes do vício comportamental”, ou os modos através dos quais se elabora uma experiência viciante. Destaca seis elementos fundamentais para tal estruturação: (i) o estabelecimento de metas através da experiência; (ii) o retorno (*feedback*) através da interação constante; (iii) uma escalada de progresso na interação; (iv) um aumento considerável nos níveis de dificuldade e sofisticação; (v) as ligações entre as partes das circunstâncias onde o indivíduo opera; (vi) as interações sociais envolvidas. Videogames, redes sociais, serviços de *streaming* e aplicativos diversos, entre outros, fazem uso recorrente de tais moldes, utilizando-se de padrões e dinâmicas psicológicas próprias, que nos faz manter a atenção e concentração voltadas para tais elementos. Um traço fundamental de nossa espécie, o sono natural, é muito impactado por essa situação, uma vez que passamos a dormir cada vez mais tarde.

Na terceira e última parte, Alter aborda algumas soluções para os problemas originados pela relação viciante entre nós e as tecnologias de interação digital, mostrando possibilidades e caminhos. O autor reconhece a dificuldade de manter crianças e adolescentes longe de tais elementos, mas recomenda que os responsáveis estejam atentos aos modos e às rotinas das interações. Faz referência à “arquitetura comportamental”, uma tentativa de estimulação de rotinas e comportamentos que podem evitar ou diminuir o impacto de interações tecnológicas entre jovens e adultos, mas também reconhece seus limites. A partir do desenho de circunstâncias e ambientes, a possibilidade de vícios comportamentais pode ser diminuída, uma vez que regula-se e controla-se o ambiente. Entre tais medidas, Alter cita o distanciamento de tecnologias (colocar o celular para carregar fora do quarto), o estabelecimento de metas e objetivos em relação ao tempo uso, e a gamificação, isto é, a construção de jogos e simulações com o objetivo de diminuir o impacto das interações digitais.

Alter não demoniza as redes sociais, os jogos eletrônicos e as tecnologias em geral no livro, mas destaca o modo como as tecnologias são construídas, considerando as tendências psicológicas e comportamentais dos seres humanos, com o objetivo de nos manter cada vez mais frequentes nas interações digitais. No entanto, ressalta o risco de produzir vícios comportamentais que as telas e tecnologias possuem, dadas as finalidades de suas construções. Mais importante, chama a atenção para os riscos envolvidos no uso constante de tais elementos, que impactam nossas condições psicológicas e de saúde de forma direta. Ainda não sabemos exatamente a dimensão desse impacto, mas ele é inegável. As diversas pesquisas e investigações às quais Alter faz referência em seu ensaio apontam para mudanças consideráveis em nossas mentes, muitas das quais temos pouca consciência.

Irresistível é um livro muito bem vindo nesse momento em que estamos cada vez mais conectados e interagindo através da Internet. Uma observação crítica sobre o livro é que Alter é muitas vezes rápido em análises importantes, principalmente em relação às questões políticas envolvidas. *Deveríamos limitar o acesso de jovens à rede? As empresas de tecnologia deveriam ser submetidas a algum tipo de controle?* Como o livro de Alter é curto, é possível que tais análises mais amplas tenham ficado em segundo plano. No entanto, são questões importantes do nosso tempo, que em impactos sociais e políticos das tecnologias e seus efeitos são cada vez mais destacados.

A cultura ocidental é construída em torno de ideais de escolha individual, autonomia e liberdade. No entanto, as empresas de tecnologia estão cada vez mais informadas acerca das nossas tendências e vieses, explorando-as para obter informações e lucro oferecidos por nós em troca de “curtidas”. Dessa forma, nada parece mais distante da realidade nesse contexto do que a expectativa de soberania que ideais de individualidade e liberdade esperam. Muitas vezes viciados, limitados e cada vez mais presos às nossas telas, corremos o risco de perder os resquícios de liberdade que ainda possuímos. Mais do que compreender os efeitos das novas tecnologias como importantes questões de saúde pública, trata-se de reconhecer que nossas vidas estão sendo alteradas por interações digitais e tecnológicas muito além de nossa consciência e controle, desenhadas por especialistas que nos conhecem mais do que nós mesmos.

REFERÊNCIAS

ALTER, Adam (2018). *Irresistível: por que você é viciado em tecnologia e como lidar com ela*. Tradução de Cássio de Arantes Leite. Rio de Janeiro: Objetiva.