



# CEST

Centro de Estudos Sociedade e Tecnologia



Universidade de São Paulo

Boletim - Volume 3, Número 5, Junho/2018

## Relações humanas em meio às conexões digitais

**Carolina Abilio**

Embora os serviços de mídias sociais como *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, entre outros, tenham sido considerados revolucionários quando criados, mudando a maneira como nos comportamos *online* e como as informações são distribuídas no meio digital, inúmeros estudos feitos nos últimos anos comprovam que o uso contínuo de mídias sociais causa impactos negativos na saúde mental de seus usuários, como sintomas de ansiedade e depressão, além de afetar o sono, atenção e memória.

Os desenvolvedores de tais aplicativos sabem como atingir seu público com precisão, estimulando o consumo constante de novos conteúdos e a utilização cada vez maior dos *apps*. Porém, os desenvolvedores muitas vezes não se dão conta dos malefícios causados pela constante utilização seus produtos.

O fato é que se os serviços de tecnologia não buscarem capturar o máximo da atenção de seus usuários, possivelmente não obterão sucesso entre a multitude de aplicativos e serviços digitais que são oferecidos atualmente.

Contudo, embora outros produtos também sejam desenhados para o maior tempo de utilização possível, como serviços de *streaming* de vídeos e músicas, as mídias sociais e os serviços de comunicação digital fazem parte de um ecossistema particular que media as relações humanas em todos os aspectos que compõem a vida diária, desde política até relacionamentos privados.

Além da posição privilegiada de mediadores, esses serviços se diferem de outras tecnologias de comunicação anteriores – como televisões, rádios e os próprios computadores – por apresentarem características que não estavam presentes na época, como a utilização de inteligência artificial para proporcionar uma

experiência de navegação com o mínimo de interrupções possíveis, modelada com base nas menores manifestações de satisfação e insatisfação de seus usuários, incluindo o monitoramento do desvio do olhar das telas dos dispositivos. A presença constante desses serviços no cotidiano, 24 horas por dia nos *smartphones*, e sua utilização em larga escala são alguns dos motivos que pressionam as pessoas a utilizarem esses serviços e participarem cada vez mais do ambiente digital.

Em palestra do *TED Talks*, assistida mais de 4 milhões de vezes no mundo todo, Sherry Turkle – psicóloga e pesquisadora das relações humanas com o ambiente digital – argumenta que as pessoas trocaram o hábito de conversar pelo de, simplesmente, estarem conectadas. No lugar de se reunirem com amigos e conversarem sobre a vida cotidiana, trocam incontáveis mensagens instantâneas ao longo do dia, contendo pedaços de informações que, segundo a autora, não equivalem a uma conversa cara-a-cara.

Um outro tópico importante é a maneira pela qual as comunicações virtuais são realizadas. Se na vida real as pessoas mantêm contato visual, aprendendo os momentos de fala e de escuta do outro, articulando os pensamentos e opiniões para serem compreendidos, as relações digitais seguem poucas dessas regras.

As pessoas podem, figurativamente, “gritar” opiniões para um *feed* de qualquer mídia social, que sempre estará lá para

**É tempo de usar a tecnologia de modo a nos guiar de volta à nossas conexões não-digitais, com nossos amigos, parceiros, colegas, familiares e nós mesmos.**



escutá-las, reforçando suas opiniões. Em serviços de mensagens instantâneas, por exemplo, pode-se controlar o tempo nos quais as trocas de mensagens ocorrem – não mais no tempo social, mas em qualquer tempo que seja estabelecido entre as partes –, de modo que se possa demandar atenção e respostas 24 horas por dia. As mensagens que são enviadas, mediando as interações nesses ambientes, podem ser pensadas e moldadas para melhor se adequarem a cada situação, assim como podem ser modificadas, apagadas e editadas a qualquer minuto.

Desse modo, os hábitos e habilidades adquiridos pelas pessoas, enquanto seres sociais – a conversa, a troca de experiências, o estar junto –, estão sendo transferidos para um contexto digital que ainda não possui a mesma equivalência, e as consequências disso são inúmeras.

Um dos sintomas mais claros da troca dos espaços de socialização é o isolamento sentido pelas pessoas, apesar de vivermos na era da maior conectividade possível. Segundo Turkle, por não se praticar a habilidade de estar com o outro sem a intermediação e organização das mídias sociais, perde-se a habilidade das pessoas estarem consigo mesmas. Assim, quando não se consegue abarcar as próprias inseguranças e ansiedades, e não se obtêm respaldo das relações afetivas próximas, o vazio egóico será preenchido com mais conexões, mais conteúdo, resultando numa satisfação instantânea que fará o ciclo se repetir.

A incapacidade das pessoas de se sentirem completas, deve-se muito ao esvaziamento das relações com seus pares, da inabilidade de formar laços significativos devido a criação de relações fragmentadas mediadas pela tecnologia. Isso é particularmente danoso para crianças e adolescentes, que naturalizam seu uso e o tipo de relação estabelecido por meio dessas relações, tendo como consequência o aumento de transtornos de depressão e ansiedade reportados nos últimos anos.

Em entrevista ao jornal Folha de São Paulo, Christian Dunker, renomado psicanalista brasileiro, argumenta que a centralidade das redes no próprio usuário cria uma espécie de “inflação do eu”, no qual as pessoas passam a acreditar que têm mais importância do que realmente têm, que o *like* dado a uma publicação digital importa mais. Desse modo, a atenção e o tempo são substituídos pela possibilidade de expressarem suas opiniões, mas apenas para aqueles que já concordam previamente com ela, e assim, perde-se a referência do outro.

Apesar de todas essas questões, muitos continuam a utilizar as mídias sociais como principais fontes de notícias diárias. Mas não se trata de escolha: estudos demonstram que o *Facebook* aciona as mesmas áreas do cérebro que drogas estimulantes como a cocaína, e que é mais viciante que tabaco ou álcool.

Discussões mais amplas desses temas, e da nocividade que os serviços de mídias sociais causam à saúde mental das sociedades, têm dado ênfase a valorização do tempo e das relações humanas com o uso da tecnologia.

Fundada por um ex-funcionário do *Google*, Tristan Harris, em 2013, a *Time Well Spent* é uma organização sem fins lucrativos que visa a reversão da situação que é denominada como “crise da atenção digital”. De modo similar, o *Center For Humane Technology* é uma coalizão que concentra ex-funcionários, pesquisadores, criadores de conteúdo e pessoas relacionadas a indústria da informação com o objetivo de “realinhar a tecnologia com os melhores interesses da humanidade”.

Enquanto normas e regulamentos não são criados para controlar o modo como as empresas de tecnologia capturam e usam a atenção das pessoas, é necessário fazer uma reflexão sobre como as relações das pessoas são mediadas pela tecnologia. É tempo de usar a tecnologia de modo a guiar as pessoas de volta às conexões não-digitais, com nossos amigos, parceiros, colegas, familiares e nós mesmos.



**Carolina Abilio** é psicóloga, mestranda em ambiente, saúde e sustentabilidade pela Universidade de São Paulo e pesquisadora do CEST-USP.

Coordenador Acadêmico: Edison Spina

Este artigo resulta do trabalho de apuração e análise da autora, não refletindo obrigatoriamente a opinião do CEST.