

A DROGA DIGITAL THE DIGITAL DRUG

Rodrigo Koch¹

RESUMO: Ensaio crítico à dependência tecnológica na pós-modernidade, e sobre a relação e condição contemporânea com o excesso de tecnologia. O texto busca uma reflexão interdisciplinar sobre a contemporaneidade, a sociedade líquida, a subjetividade e educação, dialogando diretamente com a tradição crítica de autores como Zygmunt Bauman, Michel Desmurget e Kim John Payne, entre outros. As análises apresentam uma certa denúncia moral e alerta social.

Palavras-chave: Pós-Modernidade, Educação, Tecnologia, Tempos Líquidos.

ABSTRACT: This is a critical essay on technological dependence in postmodernity, and on the contemporary relationship and condition with technological excess. The text seeks an interdisciplinary reflection on contemporaneity, liquid society, subjectivity, and education, directly engaging with the critical tradition of authors such as Zygmunt Bauman, Michel Desmurget, and Kim John Payne, among others. The analyses present a certain moral denunciation and social warning.

Keywords: Postmodernity, Education, Technology, Liquid Times.

UM PARÁGRAFO INTRODUTÓRIO

Este texto é baseado nas palavras, pensamentos e análises dos especialistas: Luiz Felipe Pondé, Kim John Payne (2022), Zygmunt Bauman (2018), Franklin Foer (2018), Michel Desmurget (2023), Gilles Lipovetsky (2016) e Jonathan Haidt (2024) entre outros. Independentemente de seus status intelectuais ou posições acadêmicas, são pessoas que como eu estão contra a corrente da tecnologia por si só, ou seja, refutam as redes sociais e, principalmente, a substituição de humanos por máquinas. São pessoas que se negam a dialogar com um robô e, que não trocam milhares de seguidores por uma única amizade verdadeira e sincera; e ao mesmo tempo demonstram preocupação com o exagero das telas no cotidiano social, sem a mínima discussão. Mas faço um alerta! Este breve ensaio não se trata de uma ode ao passado analógico e tão menos de uma carta de repúdio ao tecnológico. Os parágrafos que seguem têm como objetivo lançar dúvidas, questionamentos e debates profícuos sobre a presença digital em nossas vidas; sem ignorar ou menosprezar os avanços

¹ Professor adjunto da Universidade Estadual do Rio Grande do Sul. prof.koch.rodrigo@gmail.com

da digitalização (ou tecnologização) pertinentes e necessárias nos campos laboral e educacional.

UM BREVE DEBATE

Começemos por uma boa pergunta a ser respondida, talvez, somente daqui algumas décadas, nas palavras de Desmurget (2023): a atual “Revolução Digital” é, para as crianças e jovens, uma oportunidade ou um triste mecanismo de fabricar imbecis? Ao mesmo tempo que o ser humano tem a cada dia criado ferramentas tecnológicas para facilitar suas rotinas, se torna refém delas. O melhor exemplo da atualidade são os smartphones, que se tornarão em breve órgãos vitais para milhares de cidadãos. Ninguém acorda, sai de casa, viaja, trabalha ou se diverte sem ele. É muito mais importante ter tomadas e redes para se conectar, do que pessoas. Os pensadores que convoco para este texto defendem que as telas agem no cérebro dos indivíduos despreparados para esta nova realidade social como o cigarro, a cocaína, a Coca-Cola, as guloseimas ..., ou seja, é uma espécie de droga ou ‘alimento’ prejudicial à saúde, que se consumido de forma descontrolada será nocivo em curto prazo e com poucas chances de recuperação para o usuário no longo prazo. Pensemos sobre as telas: televisões, computadores, tablets, smartphones, videogames ... As telas não deveriam ‘gritar’ pelos ambientes o tempo todo, pois não há vitalidade em uma tela. As pessoas precisam interagir entre si, para construir habilidades sociais, ter senso de coletividade e também da própria individualidade. Na contemporaneidade o Smartphone se converteu no artefato de bolso que é uma verdadeira plataforma de distração em massa, e que concentra a integralidade das funções digitais recreativas. Este ‘amigo’ nos segue o tempo todo sem fraquejar nem nos dar trégua. É o graal dos sugadores de cérebros. Quanto mais os aplicativos – que recheiam os smartphones – se tornam inteligentes, mais eles substituem nossa reflexão e mais nos tornam idiotas. Não escolhemos, não descobrimos e não aprendemos mais nada.

Videogames, filmes, séries e programas de televisão moldam e afetam de maneira negativa as relações pessoais. Ao sobrecarregar uma conexão verdadeira com muitas outras desnecessárias, podemos enviar uma mensagem de que os relacionamentos são descartáveis. Jogar videogame, seja qual for o jogo, nos ensina somente a jogar

especificamente um jogo. As almeçadas e celebradas ‘competências adquiridas’ – de acordo com alguns marqueteiros que querem empurrar seus produtos à massa de manobra – não se generalizam. Temos empresas de mídia gigantes que estão cada vez mais famosas entre crianças e adolescentes – YouTube, Facebook, Instagram, TikTok, X ... – rastreando os cliques e atividades e vendendo as informações para corporações que refinam e individualizam sua manipulação de marketing. Vale destacar, conforme levantamentos estatísticos e pesquisas realizadas desde a virada do milênio, que não há utilização positiva entre os jovens, mas sim uma intensa farra recreativa; com atividades básicas, limitadas, pouco instrutivas e nada espetaculares. Os chamados *nativos digitais* podem ser capazes de flertar com o Facebook e Twitter, enquanto sobem ‘conteúdo’ para o Instagram ou TikTok e, ainda, ao mesmo tempo enviam mensagens no WhatsApp ou postam no X para variados grupos de amigos, mas quando se trata de avaliar ou pesquisar informações que desfilam nas redes, eles logo ficam perdidos. O consumo digital de crianças e jovens não tem sido apenas excessivo e exagerado, ele se tornou extravagante e fora de controle. O cérebro humano não está adaptado à esta fúria digital.

Uma ilusão de muitos na atualidade foi imaginar que se poderia obter conhecimento exclusivamente por meios tecnológicos. Não é assim. O uso da tecnologia não dispensa o trabalho fundamental da escola. A educação, mais do que nunca, é essencial. Não se chegará pela tecnologia, a eliminar a importância da pedagogia, do ensino, do estudo e dos professores. A formação de espíritos livres e críticos requer mestres, análise, discussão, questionamento e interpretação. A sociedade hipermoderna baseia-se no cognitivo. [...]. Tudo passa pela inteligência dos homens. A informação abre caminhos. (LIPOVETSKY 2016, p.12)

Segundo Desmurget (2023), há três traços marcantes na nova geração: o *zapping*, a impaciência e o coletivo. *Zapping* e impaciência em boas medidas se combinam e se alimentam um do outro, mas sobre este último traço apontado pelo escritor e pesquisador francês lanço minhas dúvidas e questionamentos. Vejo os ‘engajamentos coletivos da juventude digital’ como fugazes e ocupando – em sua maioria – apenas o espaço cibernético. São manifestações nas redes sociais, sem qualquer profundidade filosófica ou sociológica, nas quais um enorme grupo de seguidores trata de republicar imagens e pequenos textos de seus ídolos momentâneos sem ao menos verificar a veracidade ou o teor do conteúdo.

Quando de fato deveriam tomar as ruas, para reivindicar algo promissor para gerações futuras, essas ‘galeras’ se sentem frágeis, vazias e diante das intempéries climáticas costumam correr rapidamente de volta ao aconchego de seus quartos e se empanturrar de *junk foods* em busca de novas ‘causas’. Pesquisas apontam que quando utilizam suas telas digitais, crianças e jovens utilizam as mesmas 13 vezes mais para se divertir do que para estudar ou aprender algo novo. E lembre-se que o aprendizado que uma tela proporcionará será sempre inferior àquele que a vida real oferece. As telas são fábricas de normas e regras de conduta, aparência e expectativa que estão implícitas, e que tem afetado constantemente a saúde mental da sociedade, sejam os indivíduos crianças, jovens, adultos ou idosos. Vale lembrar que a Geração Z, que vivenciou sua entrada na juventude no que o Haidt (2024) caracteriza como ponto de reconfiguração social entre os anos de 2010-2015, “[...] foi a primeira a passar pela puberdade com um portal no bolso, que os afasta das pessoas próximas e os atrai para um universo alternativo empolgante, viciante, instável e [...] inadequado para crianças e adolescentes” (HAIDT 2024, p.15). O pensador alerta que muitas pessoas na contemporaneidade, especialmente adolescentes, se preocupam mais com a ameaça da “morte social” do que com a morte física; e contextualiza as fortes mudanças nas sociedades contemporâneas ocidentais ocorridas na primeira metade da década de 2010, quando a vida dos jovens foi transferida para smartphones com acesso contínuo e ilimitado às redes sociais, jogos on-line e outras atividades, constituindo uma Reconfiguração da Infância e da Juventude.

Criamos, alimentamos e vivemos em uma cultura obcecada pela felicidade. Porém trata-se de uma felicidade irreal ou fabricada. Todos parecem querer publicar somente momentos de grandes alegrias e conquistas (nem sempre verdadeiras) nas vitrines digitais que as redes sociais oferecem. Vestem personagens, que com auxílio dos recursos tecnológicos apresentam rostos lindos e corpos esculturais perfeitos dentro dos padrões ditados midiaticamente. São ídolos vazios, que em seu currículo apresentam como grandes destaques terem sido integrantes de qualquer reality show, muitas vezes tendo sido eliminados na primeira rodada de votação do mesmo. Assim, dentro também de uma cultura do sob demanda, consumimos essas subcelebridades e somos consumidos como produtos de uma prateleira de fácil descarte e, com pequenas possibilidades de reciclagem. Não há mais espera de nada e para nada. Trata-se de uma sociedade doente – com excesso de

consumo de remédios antidepressivos – com modos de vida doentios e, onde os sujeitos consideram suas vidas desinteressantes. Vou lançar mais uma pergunta: A felicidade pode ser comprada? Se afastar do ciclo de compras dá chance para desenvolver a expectativa. Há coisas demais, pressa demais, pouquíssimo tempo, pouquíssima felicidade verdadeira. Há muita competição, fanatismo e consumismo. O valor de ser feliz foi transferido aos objetos, em detrimento dos momentos e das pessoas. Ter opções demais pode ser exaustivo e opressivo. Esquecemos que o tédio é o grande motivador e impulsionador da criatividade.

Na era hipermoderna, a vida dos indivíduos é marcada pela instabilidade, pois está entregue à mudança perpétua, ao efêmero, ao ‘mudancismo’. [...]. Essa é a dinâmica social da hipermodernidade que institui o reino de um individualismo de tipo nômade e zapeador. [...] Livres nas esferas religiosa, familiar e ideológica, os indivíduos ‘desligados’, soltos, desapegados funcionam como átomos de flutuação social. (LIPOVETSKY 2016, pp. 22-23) A brincadeira física ao ar livre, com crianças de idades variadas, é a forma de brincar mais saudável, natural e benéfica que existe. O brincar com algum grau de risco físico é essencial, porque ensina as crianças a cuidar de si próprias e umas das outras. Elas só podem aprender a não se machucar em situações em que poderiam se machucar, [...]. Quando pais, professores ou treinadores se envolvem, a atividade se torna menos livre, menos brincadeira, menos benéfica. Em geral os adultos tendem a dirigir e proteger. (HAIDT 2024, p.67)

Portanto, se você está disponível para interagir com as telas, não há como você estar disponível para quem está fisicamente ao seu lado. Agora, estamos de plantão 24 horas por dia e sete dias por semana. Ligados, conectados e vigiados o tempo todo. Antes das mídias e redes sociais invadirem a vida familiar, a maioria das crianças era influenciada pelos valores da comunidade e da família. De acordo com os pensadores chamados para esta breve discussão, para todas as idades posteriores à primeira infância as telas recreativas têm impactos nocivos mensuráveis a partir de 60 minutos de utilização diária. São afetadas as relações intrafamiliares, o sucesso escolar (e profissional), a concentração, a obesidade, o sono, o desenvolvimento cardiovascular, e a expectativa de vida. Quanto mais tempo a criança passa com seu smartphone, sua televisão, seu tablet, seu videogame, mais as trocas intrafamiliares enfraquecem em quantidade e qualidade. Quanto mais os pais e avós mergulham nos meandros digitais, menos eles ficam disponíveis.

Todo mundo está pronto à acusá-los por se manterem conectados sem cessar, por carregarem sempre consigo o não lugar mais moderno e líquido por excelência (a web) e por viverem sempre num limbo de bolso que não existe, que cria relações contínuas mas inexistentes; porque, segundo se crê, quando dois smartphonianos se encontram, eles trocam rápidas mensagens por alguns minutos e em seguida continuam a olhar o smartphone a fim de construir para si mesmos universos paralelos digitais. (BAUMAN 2018, p.60)

Mas, para desenvolver sua capacidade verbal a criança não precisa de vídeos ou aplicativos, ela precisa que falem com ela, que suas palavras sejam solicitadas, que ela seja encorajada e estimulada a dar respostas, que contem histórias e a convidem a ler. Experiências (e não as informações) são as chaves para o desenvolvimento emocional; e, em contrapartida, as redes sociais são máquinas de conformidade.

Penso que as crianças podem crescer muito bem sem as telas recreativas, pois tal abstinência não compromete em nada seu equilíbrio emocional e sua integração social, quando chegarem à adolescência ou vida adulta. Estamos erroneamente protegendo de forma excessiva as crianças no mundo real e descuidando com a proteção no mundo virtual. Então, se queremos mantê-las verdadeiramente seguras é preciso adiar ao máximo a entrada das mesmas no mundo virtual e deixá-las brincar no mundo real. Criar crianças em ‘bolhas de limpeza’ os prejudica! Com base nas vivências que tenho, sendo pai de três meninas, posso afirmar que o efeito na verdade é justamente o contrário. Observo que as crianças desenvolvem internamente uma agressividade e ansiedade desencadeada pelas telas quando expostas de maneira excessiva, ou seja, ultrapassando duas horas semanais. Períodos nos quais ficam afastadas de qualquer contato com as telas, se mostram mais apazíveis e afetivos nas relações familiares.

[...] a exposição ao digital recreativo perturba a organização e o desenvolvimento das redes cerebrais que sustentam a linguagem, a leitura e, mais globalmente, o funcionamento cognitivo. [...] E é exatamente este o grande problema das telas digitais: elas empobrecem brutalmente a quantidade e a qualidade das interações verbais. (DESMURGET, 2023, p.148)

O quarto de uma criança, um jovem, e até dos adultos, deve ser livre das telas e da presença digital. Smartphones, computadores, televisão e demais artefatos midiáticos devem ficar fora deste ambiente. Devem, na verdade, ficar desligados quando não estão

sendo utilizados e, reservados a sala ou escritório/biblioteca. O quarto deve ser um santuário de descanso. Não somos capazes de realizar várias tarefas ao mesmo tempo, como a Geração Z acredita, mas o que de fato fazemos é alternar nossa atenção entre elas, com bastante desperdícios de energia. Também é importante que as indicações etárias sejam respeitadas em filmes, seriados, games, Não hesite em procurar os livros e as histórias em quadrinhos, pois algumas apresentam uma riqueza criativa e linguística surpreendentes.

As redes sociais precisam ser vistas como uma sobremesa, consumida em pequenas porções, depois da refeição principal (e, nesse caso, por crianças a partir dos doze anos de idade), tornando-se mais simples e com valores mais saudáveis para a família, a escola e a comunidade (PAYNE, 2022, p.294).

ALGUMAS PALAVRAS FINAIS

Então, qual seria o antídoto – não remédio! – para este mal que nos assola. Em primeiro lugar vale lembrar que é você quem está no comando. Você que tem o poder da escolha! Mas o que devemos fazer? Governos e empresas de tecnologia devem: estabelecer o dever de cuidar, elevar a maioridade na internet para os 16 anos, facilitar a verificação de idade, incentivar escolas sem celular, parar de punir pais por dar liberdade aos filhos no mundo real, incentivar o brincar nas escolas, projetar e zonear o espaço público tendo as crianças em mente e, aumentar a oferta de formação técnica e programas de jovens aprendizes. Precisamos levar em consideração que quando plataformas oferecem acesso, informações e serviços gratuitos, em geral, é porque são os seus usuários o próprio produto. Há duas ações importantes e baratas que as escolas podem promover: proibição total de smartphones no ambiente escolar; e aumento do brincar livre, com intervalos mais longos, pouca intervenção dos adultos, abertura do parquinho da escola antes das aulas, e horário do lanche após as atividades do brincar livre. Para os pais fica o indicativo de que, “[...] o que você faz muitas vezes importa mais do que o que você diz, portanto fique alerta ao seu próprio uso do celular.

Dê um bom exemplo e não divida a sua atenção continuamente entre o aparelho e a criança” (HAIDT 2024, p.308). Como educador físico de formação vou aconselhar a ocupar o seu tempo livre com qualquer atividade física, preferencialmente ao ar livre e em grupo.

Estar em movimento neutraliza o vício em tecnologia e em telas. Outra boa saída são os livros. Quem tem um livro consigo, sempre tem algo a fazer! E por fim, viver com simplicidade! Vamos viver o ‘agora’ e dizer não à mercantilização da vida. Para quem já é pai, mãe, avô ou educador, lembre-se que tudo isso só será convincente para uma criança somente se os próprios adultos que convivem com ela não ficarem, eles mesmos, grudados em suas telas.

O que os pequenos seres precisam para crescer bem é de generosidade e gestos humanos. Eles precisam de palavras, sorrisos, carinhos, encorajamentos. Precisam experimentar, mobilizar seu corpo, correr, pular, tocar, brincar, manipular formas ricas. Precisam observar o mundo à sua volta, interagir com outras crianças [...] (DESMURGET, 2023, p.63)

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zygmunt; LEONCINI, Thomas. *NASCIDOS EM TEMPOS LÍQUIDOS: transformações no terceiro milênio*. Tradução de Joana Angélica D’Avila Melo. Rio de Janeiro. Zahar. 2018.

CASTELS, Manuel. *REDES DE INDIGNAÇÃO E ESPERANÇA: movimentos sociais na era da internet*. 2ª edição. Rio de Janeiro. Zahar. 2017.

DESMURGET, Michel. *A FÁBRICA DE CRETINOS DIGITAIS: o perigo das telas para nossas crianças*. Tradução de Mauro Pinheiro. São Paulo. Vestígio. 2023.

FOER, Franklin. *OMUNDO QUE NÃO PENSA: a humanidade diante do perigo real da extinção do Homo Sapiens*. Tradução de Debora Fleck. Rio de Janeiro. LeYa, 2018.

HAIDT, Jonathan. *A GERAÇÃO ANSIOSA: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais*. Tradução Lígia Azevedo. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.

HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis/RJ: Vozes, 2019.

LIPOVETSKY, Gilles. **DA LEVEZA:** *rumo à civilização sem peso*. Tradução de Idalina Lopes. Barueri/SP: Manole, 2016.

PAYNE, Kim John. **CRIAÇÃO COM SIMPLICIDADE:** *o extraordinário poder de simplificar para criar crianças mais calmas, felizes e seguras*. Tradução de Laura Lima. Curitiba: Matrescência, 2022.