

Detox DIGITAL

Num universo veloz, onde as cabeças vivem mergulhadas em dispositivos electrónicos e o mundo real começa a perder relevância, a urgência de parar e de viver ganha proporções clínicas. O momento é de desconectar, seja através de uma desintoxicação digital ou seja por via de um mero shut down.

Isso, e voltar a ser humano. Por Pureza Fleming

Tenho uma amiga que, sempre que o tema das redes sociais vem a propósito, proclama a peito cheio e com um certo tom de superioridade: “Eu não tenho nada *disso*.” “*Disso*” entenda-se Facebook e Instagram. A discussão, invariavelmente, instala-se com o contra (a postura brilhante da minha amiga) a vencer por dez a zero. Outro dos meus poucos amigos que se intitula de info-excluído, já que não possui conta em alguma destas digital lands, confessava-me que havia mulheres que achavam sexy a ausência dele nessas redes. Talvez, ponderávamos, por criar uma certa aura de mistério em torno da pessoa. Afinal, nos dias que correm, não há caminho mais fácil do que o Facebook ou o Instagram para se saber mais acerca de alguém, esteja esse alguém na mesa do lado no café ou no outro lado do mundo. Mas estes meus amigos são a excepção à regra. De acordo com números publicados no Dinheiro Vivo, só em Portugal existem cerca de 800 mil pessoas a aceder, diariamente, ao Instagram (via smartphone), que, até à data, continua a perder para o Facebook, líder das redes sociais. Relativamente à comunidade dos excluídos – como os meus dois amigos –, as opiniões dividem-se: há quem considere ridícula esta posição dos que dizem, à boca cheia, que estão out das redes – no fundo, comenta-se, há naquela atitude um certo “género”, um querer ser-se diferente da forma mais cool que é possível, na actualidade;

os que acham pré-histórico estar-se assumidamente offline; ou, ainda, quem julgue apenas desnecessária essa ausência. É que usadas com moderação, ou seja, com pés e cabeça, as redes sociais podem muito bem ser uma mais-valia na vida das pessoas: “Tanto nos meios profissionais como pessoais, se utilizada com limites, a Internet é uma ferramenta útil à vida. Bom senso e noção de filtro são, porém, essenciais.” As palavras são do psicólogo António Tomás que me confirmou, logo no romper da conversa, que apesar das muitas benesses do mundo digital, nem tudo é um mar de rosas. Tal como na vida em geral, o equilíbrio é fundamental.

A OBSESSÃO PELAS SELFIES

O mundo virtual pode ser muito aliciante, na medida em que se pode ser quem se quiser e mostrar apenas o que se quer. O problema é que neste mundo fantástico do online, muitas vezes perde-se a noção dos limites entre o privado e o público. E é então que as muitas complicações começam a surgir. “O abatimento, cada vez maior, fruto da comparação entre vidas é uma constante, por exemplo”, explica aquele psicólogo. “Na ausência de uma linha que separa a vida privada da pública, há quem não entenda que grande parte do que acontece online não passa de uma encenação criada pelo utilizador. É comum haver aquele tipo de pessoa que documenta ‘tudo e mais um par de botas’ do que se passa na sua vida, por norma idílica. É então que neste contexto começam a surgir as comparações do género ‘a vida dela é muito melhor do que a minha’ que, rapidamente, desencadeiam renhidas competições.” No fundo, cria-se uma maratona entre quem tem a vida mais, digamos, instagramável. O pior é que na escalada de abatimento – porque não se consegue competir com a vida (tantas vezes ilusória) de X ou Y –, o mais comum é terminar tudo em depressões. Estas que, por sua vez, vão sendo preenchidas com o dia-a-dia alheio, dão início a um círculo vicioso que pode durar horas e horas e em que o voyeurismo dá lugar à tristeza e vice-versa. Num Portugal que se encontra entre os cinco países da Europa que mais antidepressivos consome, a existência de um mundo paralelo virtual acessível a todos leva a outro problema de dimensões preocupantes: a solidão. De acordo com António Tomás, as maleitas que os pacientes viciados no mundo digital apresentam prendem-se, essencialmente, com “o isolamento sócio-afectivo, resultado do mundo paralelo criado a partir das pequenas janelas dos dispositivos”. “Isto

para não falar nas sérias dificuldades em conseguirem substituir os relacionamentos que estabelecem no mundo virtual pelas relações na vida real”, elucida. Paralelamente à questão do isolamento, e não menos crítico, está a obsessão com a imagem. Para exemplificar a “ vaidade” nacional, aquele psicólogo evoca o facto de Portugal deter um dos parques automóveis mais actualizados da Europa. E explica que num País que vive da imagem, “as redes sociais voltam a vestir o papel de ‘papão’, desta vez provocando um aumento substancial nos casos de doenças de cariz psíquico ligadas à imagem”.

VIVE (PERFEITAMENTE) SEM...

FRANCISCO SARAIVA, 27 anos, Engenheiro mecânico

A experiência que teve com o “falecido” Hi5, a rede social que antecipou o Facebook ou o Instagram, foi suficiente para Francisco saber que não queria voltar a estar permanentemente disponível, através de uma página de Internet: “Não gostei da sensação. De viver preocupado com o que as pessoas pensavam ou deixavam de pensar da minha fotografia ou do meu comentário.” Mas houve também a questão da dependência que sentiu enquanto teve a conta de Hi5, a rede que dominava nos idos de 2003. “Fazia-me perder muito tempo e eu sou uma pessoa que gosta de fazer muitas coisas e de aproveitar a vida”, conta num tom descontraído. Do grupo de amigos, Francisco confessa ser o único que se encontra fora das redes sociais e conta que, de vez em quando, tem de chamar a atenção dos amigos que, de olhos fixos nos dispositivos, se esquecem que estão num momento de convívio. Quando questionado acerca do senão em estar out, menciona a questão da falha na recepção de informação e de convites para festas e eventos, já que, “muitas vezes, os convites são feitos via Facebook”. Contudo, “nada que um passa-palavra não resolva”. Também relembra um episódio em que, por questões de trabalho, lhe foi solicitado que tivesse uma página de Facebook. Nunca a criou. “Profissionalmente, uso muito o Skype. E chega.”

Refere-se a problemas como a anorexia nervosa ou a ortorexia, assumindo-se esta última como o mais recente transtorno que resulta da actual obsessão alimentar que vem ganhando forma nas redes sociais, através de imagens de pratos exemplares ou de hashtags célebres no meio, tais como #eatclean (46.015.173 publicações) ou #mybody (348.594 publicações). Outro dos termos que já fez correr muita tinta em torno das doenças mentais, causa ou consequência das redes sociais, é a controversa selfie. “Há – como elucida António Tomás – uma linha muito ténue que separa o acto de tirarmos uma fotografia a nós próprios porque estamos, por exemplo, no Machu Picchu e queremos registar um momento para a vida da ideia de todos os dias – às vezes, a todas as horas – estarmos de telemóvel em punho a fotografarmo-nos para o mundo.” E insiste: “Criar uma narrativa ininterrupta via selfie pode muito bem tornar-se uma patologia.”



TELEMÓVEIS E IPADS: OS NOVOS BABYSITTERS

É um cenário comum o que passo a descrever: famílias ou grupos de amigos chegam a restaurantes ou às casas uns dos outros para um agradável serão. As crianças, derivado da sua naturalmente irrequieta natureza, começam a fazer das suas. O mesmo implica birras ou correrias desenfreadas e barulhentas e o caos instala-se devido à falta de paciência e de atenção dos progenitores. Imediatamente e de forma mecânica, recorre-se às carteiras de mão, retiram-se delas os telemóveis (quando não é o iPad que já lá estava com esse intuito) e sossegam-se as crianças entregando-as à prostração das imagens que saltam dos ecrãs à velocidade da luz, repletas de cores que cegam e viciam. Paralisadas as crianças, o sossego instala-se, finalmente. Atire a primeira pedra o progenitor que nunca recorreu a esta técnica. O psicólogo António Tomás considera todos esses dispositivos como sendo “os babysitters da actualidade”. “Não se pode passar a vida a repreender os filhos por quererem passar horas agarrados às máquinas – sublinha –, quando são os pais os primeiros a empurrá-los para as mesmas, nas alturas em que lhes dá jeito. É importante, sim, que se

criem relacionamentos mais genuínos. Tal como os pais mostrarem-se interessados naquilo que os filhos vão dizer. Ou fazerem-se programas entre pais e filhos que deixem a tecnologia longe deles. As regras são fundamentais e estas passam por proibir a existência de dispositivos à hora das refeições (que devem ser feitas à mesa, em família), assim como impor limites de horas.” Nick Bilton, colunista do The New York Times, conta numa peça publicada, em 2014, que certo dia, em conversa com Steve Jobs a propósito do lançamento do primeiro iPad, lhe perguntou: “Os seus filhos devem adorar o iPad, certo?” A resposta do então co-fundador, presidente e director-executivo da Apple provocou silêncio. Primeiro ao jornalista, depois aos demais leitores: “Eles não o têm utilizado”, disse. “Em nossa casa, o uso de tecnologia é limitado ao máximo.” Além de Jobs, aquele jornalista falou com uma mão-cheia de outros chefes executivos de empresas ligadas às tecnologias, tais como Chris Anderson, ex-editor da Wired e chefe executivo da 3D Robotics, marca que cria drones; Alex Constantinople, chefe-executivo da OutCast Agency, empresa de marketing e comunicação focada em tecnologia; ou, ainda, Evan Williams, fundador do Blogger, Twitter e Medium, e a sua mulher, Sara

Williams. A resposta foi unânime: impõem regras muito restritas na hora da utilização e por regras muito restritas entenda-se a quase ausência de aparelhos, em casa. Parece ser contraditório, mas não é: “Os meus filhos acusam-me e à minha mulher de sermos fascistas e excessivamente preocupados com a tecnologia e dizem, ainda, que nenhum dos seus amigos vive com as mesmas regras”, contou Chris Anderson, acerca dos seus cinco filhos, com idades compreendidas entre os seis e os 17 anos. “Mas só fazemos isto porque vimos os perigos da tecnologia em primeira mão. Vi isso em mim e não quero assistir ao mesmo com os meus

nem sempre é assim, sobretudo se se tratar de alguém com um diagnóstico de vício. “Tal como as drogas e o álcool, o abuso das redes sociais provoca uma adição que é resultado da sensação de se estar a sentir coisas continuamente”, alerta António Tomás. “Quando se quebra com este hábito de gratificação que surge, por exemplo, através dos números de likes, ou com a tendência obsessiva de se estar em constante contacto com o mundo, há uma ruptura nos níveis de dopamina [uma das substâncias da felicidade libertada pelo cérebro]. Tal como a toxicodependência, sempre que recebemos uma

nova mensagem ou qualquer alerta, o nosso cérebro recebe um golpe de dopamina. “A novidade torna-se, assim, aditiva. Dar um tempo ao mundo digital – sobretudo em casos de dependência – não só é positivo como absolutamente necessário. A Forbes americana apontou num artigo as 30 razões pelas quais se deve fazer um detox digital. Entre elas: viver a vida no seu pleno sem as distrações constantes das notificações; ler, caminhar, cantar, dançar e fazer aquilo que mais lhe apetece; ganhar mais tempo para si (quantas vezes, na hora de dormir, dá por si há uma hora a fazer scrolling no Instagram em vez de estar a descansar?); respirar fundo; para se tornar mais produtiva (não à procrastinação provocada pelo Instagram); porque toda a gente está a fazê-lo (#digitaldetox); criar uma nova e mais saudável relação com a tecnologia; ver as coisas com mais clareza e fazer melhores (e mais ponderadas) decisões. Enfim, para se recordar que estar no momento presente é,

mesmo, o mais importante. Para quem a força de vontade ainda não é suficiente e desconectar na azáfama do dia-a-dia ainda se assemelha a uma tarefa impossível de realizar, já existem espaços que dão uma ajuda. Em Portugal e noutros países, deparamo-nos com lugares públicos que ostentam, nas suas respectivas línguas, a jocosa frase “Não temos wifi, convivam entre vocês”. Em Aljezur, por exemplo, na guest house Offline Portugal, os hóspedes têm de abandonar os seus dispositivos no momento do check-in, só os recuperando na hora da saída. Sob o lema “Disconnect To Reconnect”, a ideia dos proprietários daquela guest house é permitir que os seus frequentadores se conectem consigo próprios e com a natureza que rodeia aquele espaço. O mais provável é que, depois de se voltar a observar um pôr-do-sol sem a urgência de ter de o partilhar digitalmente, nunca mais se volte a ter dúvidas perante a questão: “Tem a certeza que quer desligar-se?” ●

NÃO VIVE SEM...

MARIA DO CARMO CARVALHO, 42 anos, Gestora de marketing

Acorda e vai logo ao Instagram. Isto, ainda estando deitada e “de olhos ramelosos que pouco ou mal vêm”, confessa Maria do Carmo, rindo. Levanta-se a custo quando o despertador vai no terceiro ou no quarto avisos. De duche tomado e com o pequeno-almoço pronto a ser consumido, às três pancadas, Maria do Carmo conta que “faz uma vistoria ao que se passa no Facebook” que, salienta, vai alternando com o Instagram. A gestora de marketing explica-se: “As redes sociais são uma forma de me manter actualizada quando o tempo para ver televisão ou ler revistas não abunda. Vivo numa correria, de maneira que, através do Facebook ou do Instagram, vou sabendo não só o que se passa no mundo exterior mas também como vai a vida do meu núcleo de amigos. Também vejo o Instagram como um diário pessoal. Às vezes, recuo no tempo, através da aplicação, para me recordar do que estava a fazer naquele fim-de-semana específico, ou relembrar como foram maravilhosos os dias passados com aquelas amigas.” À noite, na cama, o processo é o mesmo. Antes de adormecer, Maria do Carmo faz questão de passar a pente fino o feed de notícias de ambas as redes sociais. O que deveria ser apenas uma simples passagem de meros minutos acaba, na maioria das vezes, em horas. Sim, no plural.

filhos.” De resto, na entrevista a Melinda Gates, publicada no anterior número da Máxima, a mulher de Bill Gates e uma das mulheres mais ricas e poderosas confidenciou, a determinada altura: “A hora do jantar é de importância vital: sentamo-nos todos à mesa, sem telemóveis.”

DETOX DIGITAL: PARAR NÃO É MORRER

“Quem não é visto não é lembrado.” Este ditado popular com raiz em Out of sight, out of mind, proferido pela minha irmã, surgiu no seguimento de uma conversa em que eu lhe contei que tinha decidido ficar, por uns tempos, sem Facebook e sem Instagram. Encontrava-me numa daquelas fases de mudança de vida em que, na verdade, apetecia-me “desligar”, pelo menos digitalmente. Ouvi as palavras dela e até as entendi, mas não sucumbi. Estive cerca de três meses sem acesso a redes sociais e, muito sinceramente, não senti falta alguma. Acontece que