

# Índice

- 9 1. Ciberdisfunções:  
porque andamos a agir como loucos?
- 27 2. Não há *media* sem mim
- 63 3. Consultar obsessivamente os dispositivos  
eletrónicos... 24 horas por dia, sete dias por semana
- 79 4. Pedrados com a tecnologia: viciados em *smartphones*,  
redes sociais e mensagens de texto
- 95 5. Os pontos altos (e baixos) de viver no ciberespaço
- 127 6. Desculpem ter faltado à reunião... fui ver o meu *e-mail*  
e quando dei por isso tinham passado duas horas
- 151 7. Introdução à comunicação:  
segurança (e treino) atrás do ecrã
- 169 8. Não, não está a morrer, é só impressão sua:  
quando a dor não passa disso
- 187 9. A minha fotografia do perfil faz-me parecer gorda?  
Os novos *media* e a nossa relação com a aparência

205	10. Delírios, alucinações e isolamento social: quando a tecnologia nos faz parecer esquizofrênicos
223	11. Alguns gostam de ver
241	12. Está tudo na sua cabeça
265	Agradecimentos
269	Notas

# 1. Ciberdisfunções: porque andamos a agir como loucos?

*Tornou-se chocantemente óbvio que a nossa tecnologia  
ultrapassou a nossa humanidade.*

Albert Einstein

*Se isto continuar, todos os membros do ser humano vão atrofiar,  
à exceção do dedo que clica.*

Frank Lloyd Wright

Einstein e Wright tinham fortes opiniões em relação à tecnologia, opiniões particularmente prescientes, uma vez que foram enunciadas décadas antes da invenção da Internet, dos *smartphones* e dos iPads. Tomemos como exemplo o cenário, muito típico, que se me deparou numa destas noites em que fui jantar fora e ao cinema. O jantar foi num restaurante da zona, conhecido pelo seu peixe e marisco e pelo ambiente descontraído. Quando a empregada nos conduziu ao lugar, não pude deixar de reparar que quase toda a gente tinha um telemóvel pousado em cima da mesa, mesmo ao lado do prato. Parecia literalmente que estavam a comer peixe com um acompanhamento de *smartphone*. Enquanto fazíamos o pedido e jantávamos, vi os outros clientes pegarem constantemente nos telemóveis, premirem algumas teclas e tornarem a pousá-los. Os mais jovens pareciam fazê-lo com maior frequência,

mas quase toda a gente, novos ou velhos, pegou no telemóvel pelo menos uma vez durante a refeição. Senti-me um bocadinho como se estivesse a observar uma sala cheia de pessoas entregues a comportamentos obsessivo-compulsivos.

Chegámos ao cinema a tempo de ver as apresentações, e a sala estava à pinha. Durante esse período, apercebi-me mais uma vez de que quase toda a gente tinha o telemóvel na mão e estava entretida a utilizá-lo — conseguia ver diversos ecrãs iluminados com mensagens de texto, mensagens de correio eletrónico, sítios Web e pequenos vídeos impossíveis de identificar. Mesmo antes de o filme começar, passou um aviso que pedia aos espectadores o favor de desligarem os telemóveis, e foi o que eu fiz, guardando o meu no bolso. Passados apenas dez minutos, a mulher à minha frente pegou no dela, premiu algumas teclas e enviou uma mensagem de texto, para grande irritação do homem ao lado. Depois de enviar outras duas mensagens em menos de um minuto, o sujeito tocou-lhe no ombro e pediu-lhe num tom baixo e educado que desligasse o telemóvel. A mulher olhou-o como se ele tivesse acabado de lhe pedir para cometer um ato tão hediondo, que ultrapassava a sua compreensão. Umas filas adiante, um jovem consultava o telemóvel mais ou menos de 30 em 30 segundos, como se esperasse uma mensagem importante. Calculo que pelo menos uma em cada quatro pessoas usou o telemóvel durante o filme, algumas de forma contínua. Quando a sessão terminou, quase toda a gente pegou imediatamente no telemóvel — ainda antes do início da ficha técnica — e deu uma vista de olhos ao que quer que tivesse perdido durante aqueles 90 minutos. Se fosse menos avisado, diria que muitos dos espectadores sofriam de algum tipo de perturbação de défice de atenção.

Em meados da década de 1990, altura em que a Internet começava a tornar-se popular, escrevi um livro que explorava estratégias para combater o *tecnostresse*. Seguiu-se um sobre como educar «miúdos tecnológicos» durante a febre do MySpace, e outro sobre como educar os nossos adolescentes e crianças da Geração Z usando ferramentas da Web 2.0. Fui começando então a aperceber-me de um padrão: todos os anos, aparece uma série de dispositivos, aplicações e outras inovações tecnológicas que se tornam rapidamente parte da linguagem corrente. Basta lembrarmo-nos

de todas as tecnologias que não existiam há uns meros cinco ou dez anos e fazem agora parte do nosso léxico diário: Twitter, Facebook, iPad, entre outros. Em 2008, a palavra do ano entre as novas palavras do *New American Oxford Dictionary* foi *hypermiling* (guiar de forma a otimizar a poupança de combustível), mas nas dez primeiras figuravam *tweet*, *moofer*<sup>a</sup>, *link baiting*<sup>b</sup> e *overshare*<sup>c</sup>, todas ligadas às tecnologias. Em 2009, a palavra nova do ano foi *unfriend* («desamigar») e quatro outros termos tecnológicos constavam do *top dez* (*netbook*, *hashtag*, *sexting*<sup>d</sup> e *intexticated*<sup>e</sup>). Já em 2010, a palavra do ano foi *refudiate*, que surgiu pela primeira vez num tuíte de Sarah Palin e resulta da aglutinação de duas palavras, *refute* (refutar) e *repudiate* (repudiar), com *retweet* e *webisode* a ocupar o segundo e o terceiro lugares, respetivamente. Em suma, todos os anos surgem inovações tecnológicas — acompanhadas de novos vocábulos — que a sociedade contemporânea depressa incorpora<sup>1</sup>.

Em que pé nos deixa este rápido afluxo de novas tecnologias nesta segunda década do novo milénio? Consideremos os seguintes cenários.

- > Um jovem adulto recebe via Facebook um comentário ligeiramente crítico e reage com um bombardeamento de insultos. A troca de galhardetes prolonga-se por vários dias, com mensagens progressivamente mais agressivas.
- > Uma estudante universitária deixa o telemóvel em casa e só se apercebe disso quando está quase a chegar ao *campus* universitário. Decide voltar para trás de imediato, faltando à primeira aula.

- a De *mobile out of office worker*, alguém que não trabalha num ambiente formal de escritório, bastando-lhe um local com acesso a redes sem fios. [N. da T.]
- b Todo ou qualquer conteúdo de um sítio Web cujas características aumentam a probabilidade de que outros sítios o incluam espontaneamente como hiperligação. [N. da T.]
- c Revelação de pormenores demasiado pessoais. [N. da T.]
- d Mensagem de texto de cariz sexual. [N. da T.]
- e Diz-se de um condutor que se distrai a escrever e a ler mensagens de texto enquanto guia. [N. da T.]

- > Um empresário consulta continuamente o seu *BlackBerry* à mesa enquanto janta, ignorando as perguntas da mulher e dos filhos.
- > Uma mãe chama o filho de onze anos para jantar uma dúzia de vezes, sem resposta, acabando por dar com ele pespegado em frente à Wii, parecendo nem a ter ouvido.
- > Uma jovem assiste durante horas a programas televisivos protagonizados por atrizes e celebridades de *reality shows* novas, esbeltas e atraentes, e faz dietas exageradas para tentar ter um corpo «perfeito».
- > Um homem de meia-idade clica no separador das fotografias de um amigo de Facebook do filho e passa horas a saltar de imagem em imagem.
- > Uma senhora de idade, que procura informação acerca das constantes dores musculares que sente nas pernas, adere a um grupo de discussão *online* chamado «dor em membros “reais”» e imprime uma pilha de informação para levar ao médico, com o intuito de o convencer de que sofre de uma panóplia de doenças, desde gota a cancro.
- > Um aluno do secundário estuda para o exame de História e, de forma quase inconsciente, vai alternando o seu foco de atenção: lê o manual, consulta o Facebook, lê mais umas frases do manual e a seguir distrai-se com uma conversa de mensagens instantâneas, a música no iPod, um programa de *reality TV* e o telemóvel.

As situações acima descritas são muito familiares e repetem-se em todo o mundo. Mas se algum de nós visse dois jovens a trocarem insultos aos gritos, ou um empresário agarrado a documentos de trabalho à mesa do jantar e ignorando a família, acharia certamente que essas pessoas tinham algum problema e que talvez até sofressem de alguma perturbação do foro psicológico. No entanto, estes exemplos não são nem raros nem indicativos de um diagnóstico psiquiátrico reconhecido. Estamos, sim, perante uma nova perturbação que combina aspetos de diferentes doenças psiquiátricas e que reflete a forma como nos relacionamos com a tecnologia e os *media*: uma ciberdisfunção.

Neste livro inovador, para o qual contei com a colaboração dos meus colegas, a doutora Nancy Cheever e o doutor L. Mark Carrier, passarei em revista algumas das perturbações psiquiátricas mais comuns — perturbações na comunicação (incluindo aspetos da perturbação antissocial da personalidade, da fobia social, do autismo e da síndrome de Asperger), perturbação de hiperatividade com défice de atenção, depressão, perturbação obsessivo-compulsiva, hipocondria, perturbações esquizoide e esquizotípica da personalidade, dismorfia corporal, voyeurismo e dependência — e fornecerei dados provenientes de investigações atuais provenientes de diferentes áreas do saber, da psicologia às neurociências, da sociologia à antropologia e da comunicação à biologia, procurando demonstrar que todos nós exibimos alguns sintomas destas graves perturbações.

Não sou antitecnologia, longe disso. Sempre fui dos primeiros a adotar as inovações que foram surgindo, desde a década de 1970, altura em que os computadores começaram a imiscuir-se nas nossas vidas. Já tive, pelo menos, uma dúzia de computadores, desde o meu primeiro *TRS-80* a mais PC do que consigo contar. Ando com um *smartphone* e um iPad, e passo horas a enviar mensagens aos meus filhos e amigos.

O que irei demonstrar é que a excessiva dependência de dispositivos eletrónicos e sítios Web nos levou a criar relações emaranhadas com a tecnologia e que estas relações podem causar danos significativos na nossa psique, aquilo a que chamo ciberdisfunções. Defenderei ainda que estamos a ser compelidos a utilizar tecnologias tão intuitivas, que o seu próprio uso alimenta as nossas obsessões, dependências e reações de stresse. Farei o retrato de uma população que foi sendo conduzida a ciberdisfunções e mostrarei que precisamos de nos tornar conscientes da nossa relação com a tecnologia se queremos evitar ser sugados para um mundo de cliques, «deslizares» de dedo e ecrãs luminosos.

### **Estaremos todos a enlouquecer?**

De acordo com um estudo recente do Instituto Nacional de Saúde Mental<sup>2</sup>, uma percentagem gritante (46 por cento) dos adultos

norte-americanos sofrerá de uma perturbação psicológica no seu tempo de vida; e a mesma percentagem de crianças e adolescentes sofrerá de episódios de ansiedade, perturbação de hiperatividade com défice de atenção (PHDA) ou qualquer outro tipo de doença do foro psicológico. Não quero com isto dizer que somos todos loucos e que a culpa é da tecnologia. No entanto, dou por mim a reparar que, quando a usamos, os nossos comportamentos e ações nos fazem *parecer* descontrolados. E não posso deixar de me perguntar se toda esta tecnologia está, efetivamente, a ajudar-nos ou a prejudicar-nos.

Não conseguimos ignorar os nossos telemóveis nem sequer enquanto conduzimos, caminhamos, comemos ou conversamos com amigos. Somos incapazes de realizar as tarefas mais simples sem primeiro consultar a Internet. Fomos engolidos pelo mundo altamente fascinante e viciante do ciberespaço. Como veremos ao longo dos capítulos seguintes, de acordo com os sinais e sintomas listados no *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais<sup>a</sup> (DSM-IV-TR)*<sup>3</sup>, publicado pela Associação Americana de Psiquiatria (American Psychiatry Association), estamos a sofrer de várias perturbações mentais registadas no Eixo I, o das perturbações do humor (ex.: depressão, PHDA, esquizofrenia), e no Eixo II, o das perturbações da personalidade (ex.: perturbação antissocial da personalidade, perturbação narcísica da personalidade, perturbação obsessivo-compulsiva da personalidade).

Nos próximos dez capítulos, irei explorar algumas das perturbações psiquiátricas mais comuns e dar a conhecer investigações fidedignas que demonstram como a tecnologia que usamos diariamente nos coage a agir de formas danosas para o nosso bem-estar. Irei também explanar — através de uma panóplia de perspetivas e teorias psicológicas bem fundamentadas — por que razão acho que isso acontece. Por fim, em cada capítulo, delinearei estratégias simples para ajudar o leitor a reduzir ou mesmo eliminar estes sintomas. Não estou a sugerir que abdique da tecnologia e dos *media* por um dia que seja, isso é impossível. Há muito que passámos

a Encontra-se já disponível uma versão mais recente do manual, o *DMS-5*, editado em Portugal pela Climepsi. [N. da T.]

essa fronteira. Mas não é demasiado tarde para reconhecermos a loucura que a tecnologia *pode* promover nem para descobirmos novas maneiras de nos mantermos sãos num mundo que enco-  
raja — e até instiga — a insanidade.

## O meu ponto de vista

Um dos pontos fortes deste livro reside no facto de a minha aborda-  
gem se basear numa perspetiva da psicologia que combina teorias  
relativas ao impacto psicológico da tecnologia com investigações  
que esclarecem de que forma *media* e tecnologias específicos  
podem promover — e promovem mesmo — desequilíbrios mentais.  
Quando principiei o meu trabalho de investigação, no início da  
década de 1980, fui dos primeiros psicólogos a debruçar-se sobre as  
reações às novas tecnologias. Comecei por estudar a fobia aos com-  
putadores e, no início dos anos noventa, dediquei-me à *tecnofobia*,  
numa altura em que o mundo mudava drasticamente com a intro-  
dução da Internet e, mais especificamente, com a crescente popu-  
laridade da World Wide Web em meados da década. Ao prosseguir  
com esta linha de investigação, depressa me apercebi de que o que  
estava a identificar não era uma fobia específica, como no caso da  
agorafobia ou da aracnofobia, mas antes um estado de quase per-  
manente ansiedade, o qual designei por *tecnostresse*<sup>4</sup>.

Já no final do milénio, começámos a assistir ao surgimento das  
tecnologias móveis, incluindo os computadores portáteis e os tele-  
móveis, que viriam a ser a força motriz de uma mudança social  
drástica e iminente. Deixámos de ter acesso à maior parte da tec-  
nologia apenas em casa ou no local de trabalho e passámos a  
transportá-la connosco para todo o lado, recorrendo a ela por uma  
variedade de motivos. A tecnologia deixou de nos provocar ansie-  
dade, muito pelo contrário: passámos a apoiar-nos nela. E lá segui-  
mos nós, felizes e contentes, a caminho de uma ciberdisfunção.

Não duvide de que muitos de nós sofrem de uma ciberdis-  
função: é inevitável, como verá neste livro. Mas não é uma condição  
fatal nem estamos condenados a dar entrada numa instituição  
psiquiátrica ou num centro de reabilitação (embora existam