Revista Gestão & Políticas Públicas

Artigo

O Mal-Estar na Civilização: uma aproximação entre o ensaio de Freud e o impacto das mídias digitais

Civilization and Its Discontents: an approach between Freud's essay and the impact of digital media

La civilización y Sus Descontentos: una aproximación entre el ensayo de Freud y el impacto de los medios digitales

La Civilisation et Ses Mécontentements: une approche entre l'essai de Freud et l'impact des médias numériques

Rafael Rebelo[1] e Valdeni Terezinha Soares da Silva[2]

[1] Psicólogo formado pela Universidade Nilton Lins, Manaus, AM, Brasil.

E-mail: rafaelrrebelo2@gmail.com

[2] Psicóloga pela Universidade Luterana do Brasil, Canos RS, Brasil, Especialista em Educação na Saúde para Preceptores do SUS e mestra em Educação pela Universidade do Minho, Portugal. Atualmente é docente da Graduação em Psicologia na Universidade Nilton Lisns, Manaus, AM, Brasil.

E-mail: valdenitss@gmail.com

Resumo Este artigo se propõe a fazer uma revisão do ensaio de Sigmund Freud "O Mal-Estar na Civilização", publicado em 1930, estabelecendo uma aproximação com o impacto das mídias digitais e da Internet em nosso cotidiano. O referencial teórico é embasado na perspectiva relativa à psicologia social de Freud e suas teorias psicanalíticas. Para aproximar o texto base com nossa atual realidade, fez-se uma síntese sobre o conceito do homem pós-moderno. Como a popularização dos smartphones e aparelhos de mídias digitais é um evento com uma estimativa de 10 anos, muitas pesquisas ainda devem ser feitas para se compreender melhor em como isto está afetando a sociedade. A metodologia foi elaborada a partir da abordagem qualitativa, do tipo pesquisa bibliográfica exploratória, através de material já publicado, constituído principalmente de: livros, revistas científicas, teses, monografias, artigos científicos e sites de Internet especializados e embasados em fontes confiáveis. O artigo faz uma revisão dos estudos mais importantes sobre o impacto das mídias digitais na sociedade, priorizando os estudos situados a partir do ano de 2014 até o ano de 2019. Ao longo desta pesquisa foi constatado que: a Internet está atuando como facilitadora no processo civilizatório, assim como Freud afirmava que a religião atuava; as grandes marcas comerciais estão potencializando o uso problemático de mídias interativas, beneficiando-se diretamente pelo uso prolongado do usuário; e a introdução precoce das tecnologias potencializa aspectos negativos no desenvolvimento humano, no comportamento social e na saúde mental de crianças e adolescentes, o que enseja maior atenção do poder publico e da sociedade, sobretudo no tocante à promoção de políticas públicas com instrumento de Ação Publica.

Palavras-Chave: O Mal-Estar na Civilização; Pós-Modernidade; Mídias Digitais; Ação Pública; Psicologia Política.

Abstract This paper proposes to review Sigmund Freud's essay "Civilization and Its Discontents", published in 1930, approaching the impact of digital media and the Internet on our daily lives. The theoretical framework is based on Freud's perspective on social psychology and his psychoanalytic theories. In order to bring the main text closer to our present reality, a synthesis was made about the concept of postmodern man. As the popularization of smartphones and digital media devices is an estimated 10-year event, much research has yet to be done to better understand how this is affecting society. The methodology was elaborated from the qualitative approach, of exploratory bibliographic research type, through material already published, consisting mainly of: books, scientific journals, theses, monographs, scientific articles and specialized Internet sites based on reliable sources. The article reviews the most important studies on the impact of digital media on society, prioritizing studies from 2014 to 2019. Throughout this research it was found that: the Internet is acting as a facilitator

in the civilizing process, just as Freud stated that religion acted; large commercial brands are increasing the problematic use of interactive media, benefiting directly from the prolonged use of the user; and the early introduction of technologies enhances negative aspects in human development, social behavior, and the mental health of children and adolescents, which calls for greater attention from the government and society, especially regarding the promotion of public policies as an instrument of Public Action.

Keywords: Civilization and Its Discontents; Postmodernity; Digital Media; Public Action; Political Psychology.

Resumen

Resumen Esta investigación pretende revisar el ensayo de Sigmund Freud "El bienestar en la civilización", publicado en 1930, estableciendo una aproximación con el impacto de los medios digitales e Internet en nuestra vida cotidiana. El marco teórico se basa en la perspectiva de la psicología social de Freud y sus teorías psicoanalíticas. Para acercar el texto básico a nuestra realidad actual, se hizo una síntesis del concepto de hombre posmoderno. Dado que la popularización de los teléfonos inteligentes y los dispositivos multimedia digitales es un acontecimiento de hace 10 años, todavía hay que investigar mucho para entender mejor cómo está afectando a la sociedad. La metodología se desarrolló a partir del enfoque cualitativo, del tipo de investigación bibliográfica exploratoria, a través de material ya publicado, compuesto principalmente por: libros, revistas científicas, tesis, monografías, artículos científicos y sitios web especializados y basados en fuentes confiables. El artículo revisa los estudios más importantes sobre el impacto de los medios digitales en la sociedad, priorizando los estudios del año 2014 al 2019. A lo largo de esta investigación se constató que: Internet está actuando como facilitador en el proceso civilizatorio, tal como Freud decía que actuaba la religión; las grandes marcas comerciales están potenciando el uso problemático de los medios interactivos, beneficiándose directamente del uso prolongado del usuario; y la introducción precoz de las tecnologías potencia aspectos negativos en el desarrollo humano, el comportamiento social y la salud mental de los niños y adolescentes, lo que reclama una mayor atención por parte del gobierno y la sociedad, especialmente en lo que se refiere a la promoción de políticas públicas como instrumento de Acción Pública.

Palabras Clave: Malestar de la civilización; Posmodernidad; Medios digitales; Acción pública; Psicología política.

Resumé Cette recherche vise à examiner l'essai de Sigmund Freud "Le bien-être dans la civilisation", publié en 1930, en établissant un rapprochement avec l'impact des médias numériques et de l'Internet dans notre vie quotidienne. Le cadre théorique est basé sur la perspective de Freud en matière de psychologie sociale et sur ses théories psychanalytiques. Pour rapprocher le texte de base de notre réalité actuelle, une synthèse a été faite du concept d'homme post-moderne. La popularisation des smartphones et des appareils numériques datant d'il y a dix ans, de nombreuses recherches doivent encore être menées pour mieux comprendre leur impact sur la société. La méthodologie a été développée à partir de l'approche qualitative, de type recherche bibliographique exploratoire, à travers du matériel déjà publié, constitué principalement de : livres, revues scientifiques, thèses, monographies, articles scientifiques et sites web spécialisés et basés sur des sources fiables. L'article passe en revue les études les plus importantes sur l'impact des médias numériques sur la société, en donnant la priorité aux études de l'année 2014 à 2019. Tout au long de cette recherche, il a été constaté que : Internet agit comme un facilitateur dans le processus de civilisation, tout comme Freud disait que la religion agissait ; les grandes marques commerciales renforcent l'utilisation problématique des médias interactifs, en bénéficiant directement de l'utilisation prolongée de l'utilisateur ; et l'introduction précoce des technologies renforce les aspects négatifs dans le développement humain, le comportement social et la santé mentale des enfants et des adolescents, ce qui demande une plus grande attention de la part du gouvernement et de la société, surtout en ce qui concerne la promotion des politiques publiques comme instrument d'Action Publique.

Mots Clés: Malaise de la Civilisation; Postmodernité; Médias Numériques; Action Publique; Psychologie Politique.

Introdução

Este artigo propõe-se a fazer um diálogo entre o texto "O Mal-Estar na Civilização" e os impactos psicossociais e psicopolíticos das mídias digitais na sociedade contemporânea, que alguns teóricos denominam de Pós-Modernidade. Este estudo contribui para a compreensão de elementos psicopolíticos que permitem aos múltiplos atores sociais do Estado e da Sociedade implicados na produção de instrumentos de políticas públicas melhor orientar sua ação pública (Lascoumes & Le Galès, 2012; Silva & Correa, 2015; Silva, 2012ab; 2018ab) em torno à problemática midiática.

O Objetivo em foco é a análise das questões midiáticas desde o pensamento Freudiano e se mostra relevante para a compreensão de questões complexas por quem está implicado na tomada de decisão. Muitas decisões não são tomadas, ou são tomadas de modo equivocado por não se compreender de maneira adequada as dinâmicas sociais e políticas que dão origem e permitem que dados fenômenos se enraízem na vida dos sujeitos, na sociedade e em Estados e governos. Como a ação pública depende da geração de vínculos sociais as contribuições do pensamento psicanalítico propiciam um caminho para uma perspectiva de Psicologia Política que ajuda a entender aspectos subjetivos da realidade a partir da formação e inserção do sujeito na sociedade (Richter, 2013, 2015).

"O Mal-Estar na Civilização" é um ensaio de Sigmund Freud, publicado em 1930 e após quase 90 anos, tal texto ainda mantém sua relevância na atualidade. Ao analisar a batalha entre o sujeito (e seus instintos) e a vida em sociedade, fornece indicações importantes para compreender o atual quadro contemporâneo e os desdobramentos do poder na subjetividade (Richter, 2013).

O estudo sobre o impacto das mídias digitais se justifica pela observação da presença constante de tecnologias que foram incorporadas permanentemente no cotidiano do homem pós-moderno e a necessidade de analisar o desenvolvimento deste episódio da história humana e as possibilidades de consequências nocivas. Tendo em perspectiva que a sociedade contemporânea vê o excesso tecnológico como algo normal ou inofensivo, que faz parte de nossa atual cultura, uma reflexão sobre esse avanço e as consequências disto é necessária.

O uso problemático de mídias digitais é um campo de pesquisa recente. A internet foi globalmente difundida em meados de 1990, e o smartphone, um minicomputador em formato de celular, popularizou-se por volta da segunda metade da década de 2000, fazendo com que as pessoas pudessem ter contato com indivíduos de qualquer lugar do mundo, além de ter acesso a qualquer informação disponível em rede, a qualquer momento (Machado, 2012, 2017).

A Pós-Modernidade é teorizada como um momento em que a velocidade é algo imperativo e a sociedade se encontra com valores diluídos, líquidos, os laços frágeis e relações descartáveis. O foco é o prazer no aqui-e-agora e ao mesmo tempo em que o sujeito busca o prazer com imediatismo, sem avaliar profundamente as consequências, esse prazer só é alcançado se for validado pelos outros.

Constata-se que nesse atual contexto está havendo uma deterioração dos aspectos sociais e da saúde mental, que se pode verificar em grande parte da população apresentando transtornos psicopatológicos e alto índice de suicídio.

Neste estudo, é realizada a aproximação do texto de Freud com o fenômeno das mídias digitais, através de uma leitura teórica sobre o homem pós-moderno, atualizando para nossos dias alguns

Rebelo, Rafael., & Silva, Valdeni Terezinha Soares da. RG&PP, 11(1): 129-155, 2021.
DOI: 10.11606/rgpp.v11i1.193740

fundamentos de "O Mal-Estar na Civilização"; uma breve contextualização histórica para ilustrar a interação entre a tecnologia e o desenvolvimento da sociedade; uma reflexão sobre os conceitos de normal e patológico em nossos dias atuais; e aborda-se o fenômeno do uso problemático de mídias digitais.

Ao longo desta pesquisa, foi identificado que existem relações entre o processo civilizatório, a popularização da internet, a ascensão das mídias digitais e o crescente mal-estar que assola nossos dias e geram desafios para a sociedade e para Estados e governos no campo da gestão de políticas de qualidade de vida.

1. Desenvolvimento

1.1. O Mal-Estar na Civilização

"O Mal-Estar na Civilização" de Sigmund Freud é um ensaio que teve a sua redação finalizada em 1929 e foi publicado em 1930. É um dos chamados textos sociais de Freud e Quinodoz (2007) considera-o um testamento sociológico sombrio, porém lúcido. Freud utiliza o termo "civilização" no título da obra e no decorrer de seu texto de forma bem ampla e subjetiva, mas que podemos atribuir ao ato de tornar civilizado, ao processo de civilizar o homem em direção ao progresso ou ainda as condições normativas as quais que o indivíduo se submete para fazer parte da sociedade.

O ensaio discorre que a felicidade, da forma como geralmente é idealizada, é irrealizável, e mesmo o amor é fonte de decepção e de dor. Isso ocorre porque o homem não é apenas uma criatura amorosa, mas também possui instintos agressivos, o que torna o próximo, não apenas um colaborador ou um objeto sexual, mas também, uma tentação para satisfazer sua tendência à agressão (Freud, 2010).

Devido a essa agressividade inata e vontade de destruição do homem, a civilização teve que encontrar formas de controlar não só tal instinto de morte, como também os instintos sexuais do homem, ao impor a monogamia como forma de amor genital legítima, a fim de que a família pudesse ser mantida através do vínculo duradouro entre homem e mulher, em que o homem manteria seu objeto sexual perto de si, e a mulher teria o homem para proteger seus filhos (Freud, 2010).

Ou seja, para o homem poder pertencer à sociedade, ser civilizado, ele deve renunciar aos seus instintos, e com isso, nessa tensão entre o indivíduo e a rigorosa sociedade, originou-se o sentimento de culpa, que se manifesta como uma necessidade de punição pelos desejos que são proibidos pela civilização. Para Freud, o homem primitivo tinha mais possibilidades de felicidade, pois nele predominava a realização dos desejos, sem o sentimento de culpa.

Desta forma, a existência do homem civilizado em busca de felicidade, pode tomar apenas dois rumos: buscar o prazer ou evitar o sofrimento. Porém o avanço social demanda cada vez mais que o indivíduo renuncie à sua busca de prazer para poder se adaptar, sendo forçado a negligenciar cada vez

Rebelo, Rafael., & Silva, Valdeni Terezinha Soares da. RG&PP, 11(1): 129-155, 2021.
DOI: 10.11606/rgpp.v11i1.193740

mais seus próprios instintos. Quanto mais a sociedade progride, maiores ficam as exigências da civilização, mais o homem sofre, e eis o mal-estar na civilização (Freud, 2010).

Um dos temas fundamentais do ensaio é a concepção Freudiana sobre a religião e como ela facilita o processo de civilização. O ser humano se relaciona com ela devido a necessidade de comunhão e pertencimento do Eu com o mundo, sentimento este que é denominado de sentimento oceânico, uma ligação entre tudo e entre todos em uma vasta imensidão (Freud, 2010).

1.2. O Homem Pós-Moderno

Em nossa contemporaneidade, muitos dos aspectos sociais e culturais encontram-se diferente da época de Freud, e por isso muitos teóricos adaptam e revisam os seus conceitos. O sociólogo e filósofo Zygmunt Bauman (1925-2017), de forma recorrente citou Freud em sua obra, contextualizando o legado Freudiano para a Pós-Modernidade.

Entendemos a pós-modernidade como uma etapa avançada do capitalismo, o sistema que ascendeu a partir da revolução industrial. A sociedade pós-moderna envolve seus membros primariamente em sua condição de consumidores, e não de produtores (Bauman, 2001). Podemos estabelecer que a pós-modernidade teve seu início após a Segunda Guerra Mundial e consolidou-se no final de 1980, após a guerra fria.

Bauman em seu livro "O Mal-Estar da Pós-Modernidade", publicado originalmente em 1997, faz um diálogo com o ensaio "O Mal-Estar na Civilização" trazendo-o para a perspectiva contemporânea do contexto da pós-modernidade. Um dos principais pontos de Bauman nesta obra é o retorno à pontuação de Freud, em que a civilização se constrói sobre uma renúncia do instinto (Bauman, 1998).

Bauman interpreta que a civilização da qual Freud se referia em seu ensaio, na verdade era a modernidade e cita, contextualizando:

> A civilização (leia-se: a modernidade) "impõe grandes sacrifícios" à sexualidade e agressividade do homem. "O anseio de liberdade, portanto, é dirigido contra formas e exigências particulares da civilização ou contra a civilização como um todo". E não pode ser de outra maneira. Os prazeres da vida civilizada, e Freud insiste nisso, vêm num pacote fechado com os sofrimentos, a satisfação com o mal-estar, a submissão com a rebelião. A civilização – a ordem imposta a uma humanidade naturalmente desordenada – é um compromisso, uma troca continuamente reclamada e para sempre instigada a se renegociar. O princípio de prazer está aí reduzido à medida do princípio de realidade e as normas compreendem essa realidade que é a medida do realista (Bauman, 1998: 8).

Bauman segue citando o ensaio de Freud: "O homem civilizado trocou um tanto de felicidade por um tanto de segurança" (Freud, 2010: 82), e explica que o homem moderno, em seu excesso de ordem, abriu mão de sua liberdade. Com isto, traça a fórmula de que dentro da estrutura de uma civilização concentrada na segurança, mais liberdade significa menos mal-estar, e que na civilização que limita a liberdade em prol da segurança, mais ordem, representa mais mal-estar (Bauman, 1998).

A equação é: Para ter mais segurança é preciso renunciar a certa liberdade, se quer mais liberdade deve-se renunciar à segurança (Bauman, 1998). Com essa teoria, a pós-modernidade, segue

Rebelo, Rafael., & Silva, Valdeni Terezinha Soares da. RG&PP, 11(1): 129-155, 2021.
DOI: 10.11606/rgpp.v11i1.193740

uma fórmula oposta à da modernidade, em que o homem pós-moderno trocou a sua segurança pela liberdade. Com a liberdade individual reinando soberana, Bauman afirma: "O princípio de realidade, hoje, tem de se defender no tribunal de justiça onde o princípio de prazer é o juiz que a está presidindo" (Bauman, 1998: 9).

Com isso, a modernidade pode ser caracterizada como uma época de ideologias sólidas e fortes, que produziu uma crise que resultou na cultura líquida, leve, cheia de incertezas e com rapidez de movimentos, que podemos chamar de Pós-Modernidade (Bauman, 2001).

O conceito de líquido, representa a falta de profundidade nas relações humanas, em que nada tem que durar, e tudo deve surgir e terminar com velocidade. Bauman traça uma analogia entre as antigas e as novas formas de se relacionar, onde os antigos "relacionamentos reais", eram lentos e complicados demais, enquanto os novos "relacionamentos virtuais", são rápidos, fáceis de usar, compreender e manusear, e tem a vantagem de que é sempre muito simples se desfazer deles: basta se desconectar ou deletar o outro (Bauman, 2004).

Em seu livro "Amor Líquido" de 2004, Bauman constatou a importância que o celular, a tecnologia e a rede de conexões tomaram no cotidiano do ser humano. Em discursos proféticos, descreve indivíduos que se abrigavam em seus celulares, negligenciando as pessoas ao redor, para focar suas interações com outras que melhor lhe convinham no momento, e o mais conveniente, não era a qualidade das relações, mas sim a quantidade. O celular na mão do homem representaria a liberdade (Bauman, 2004).

O historiador e professor Yuval Noah Harari, em seu livro "*Sapiens* - Uma Breve História da Humanidade" (originalmente publicado em 2012), corrobora a visão de Bauman, em que liberdade é a palavra de lei em tempos atuais e que vivemos em uma era com visão de mundo dominada pelo liberalismo, em que as sensações subjetivas de cada indivíduo, estão valorizadas acima de qualquer coisa (Harari, 2019).

Porém, no livro seguinte "*Homo Deus* - Uma Breve História do Amanhã", Harari (2016) aponta que um novo fenômeno está em ascensão, o qual ele chama de dataísmo, em que a vida se resume ao fluxo de dados, e o valor de qualquer evento ou entidade é determinada pela sua contribuição ao processamento de dados. Nesse cenário, o poder da informação supera a autoridade dos desejos e experiências individuais, e os seres humanos são apenas ferramentas que servem para a criação de um banco de dados maior. Para ilustrar o dataísmo, Harari afirma:

> Os dataístas acreditam que experiências não têm valor se não forem compartilhadas e que não precisamos — na verdade não podemos — encontrar significado em nosso interior. Só precisamos gravar e conectar nossa experiência ao grande fluxo de dados, e os algoritmos vão descobrir seu significado e nos dizer o que fazer. Vinte anos atrás, turistas japoneses eram motivo de riso universal porque levavam consigo câmeras e tiravam fotos de tudo o que estava à vista. Hoje todos fazem isso. Se você for à Índia e deparar com um elefante, você não vai olhar para o animal e se perguntar "O que estou sentindo?" — você estará ocupado demais pegando seu smartphone, tirando uma foto do elefante, postando-a no Facebook, e depois conferindo sua conta a cada dois minutos para ver quantas curtidas obteve.
> Manter um diário particular — prática humanista comum em gerações anteriores — parece, para os jovens de hoje, ser algo totalmente fora de propósito. Para que escrever alguma coisa que mais ninguém vai ler? O novo lema é: "Se você experimentar algo — grave. Se gravar algo — faça upload. Se fizer upload de algo — compartilhe" (Harari, 2016: 389).

O psiquiatra e psicoterapeuta brasileiro Joel Birman, também constata que na contemporaneidade pós-moderna, há um autocentramento no Eu individual direcionado para a exterioridade, em que o indivíduo se transforma em uma máscara para capturar a atenção alheia, a fim da auto exaltação, caracterizando a cultura do exibicionismo e do narcisismo na atualidade (Birman, 2007).

A pontuação de Harari que atualmente as pessoas sentem a necessidade constante e ficam felizes em compartilhar sua vida pessoal, seus gostos, tendências e informações nas redes sociais, tem um lado obscuro: a Internet guarda todos esses dados individuais. Porém, assim como a liberdade individual, a liberdade da informação também é um imperativo atual. O crescimento econômico, depende da liberdade da informação, pois cada indivíduo, é um consumidor em potencial, e o fato de todos os dados estarem armazenados representa que eles podem ser vendidos para que as marcas desenvolvam anúncios sobre medida para cada indivíduo, aumentando os poderes de sedução e persuasão do marketing e da publicidade sobre o consumidor (Harari, 2016).

O homem sempre temeu a batalha contra a tecnologia, personificada em robôs ou em inteligência artificial, porém, para Harari o que deve ser temido é o uso que o ser humano faz dela, mais especificamente, as vantagens que determinados grupos podem ter através dela, seja em guerras, seja em manipulação (Harari, 2016).

1.3. As Revoluções Industriais: uma breve contextualização histórica

A tecnologia tem uma relação extremamente interativa com a evolução humana, em que uma influencia diretamente a outra. Podemos pensar que a tecnologia nasceu a partir do momento em que o homem fez sua primeira ferramenta. O fogo foi a primeira energia natural que o ser humano conseguiu dominar e a conversão de energia é um dos eixos centrais que promove o interesse pelo avanço tecnológico. Temos ainda a roda, que abriu possibilidades de locomoção tanto de pessoas quanto de coisas, animais, ou ainda, no mais tardar da evolução humana com o conceito adaptado para as engrenagens, criou-se uma forma mecânica de conversão de energia sem a necessidade de uso de força física humana, o que nos leva às revoluções industriais (Harari, 2019).

Atualmente, nos encontramos na Quarta Revolução Industrial, ou Indústria 4.0, termo usado pela primeira vez em 2012, e é um conceito que vem se desenvolvendo em relação à inteligência artificial e a conectividade digital. Segundo Schwab (2016:14), “As mudanças são tão profundas que, na perspectiva da história da humanidade, nunca houve um momento tão potencialmente promissor ou perigoso”.

Se durante as duas primeiras Revoluções Industriais, a motivação para o avanço tecnológico era a automação e produção em grande escala, atualmente, com a popularização de aparelhos com acesso à Internet, a tecnologia não representa mais apenas o aumento da produtividade para fins de acúmulo de capital, como passa a ter um grande foco em comunicação, facilitação das tarefas diárias e entretenimento. Porém além desses fatores, a tecnologia adquiriu funções centrais na economia: marketing, propaganda e publicidade digitais.

Segundo Harari (2019), isso se dá devido ao fato de que o capitalismo deve aumentar a produção constantemente para sobreviver, e hoje em dia a oferta superou a demanda e foi necessário instituir o

consumismo como maneira de viver e estimular constantemente os desejos humanos para querer e comprar coisas que não precisamos e que às vezes, mal sabemos o que são.

O capitalismo com o auxílio da psicologia popular do imediatismo, convenceu as pessoas de que quanto mais você tem (ou pelo menos mostra ter), melhor você é, e o autodomínio significa auto opressão. O capitalismo promoveu que as massas deem rédea solta a seus desejos e paixões, o que nos trouxe a uma época em que fazer compras é o nosso passatempo favorito e toda e qualquer coisa, tornou-se motivo para comprar (Harari, 2019).

Esse estilo de vida acabou se refletindo nos comportamentos e ocasionou diversas mudanças psíquicas e sociais, o que nos faz indagar: Atualmente, o que pode ser considerado saudável ou normal e o que seria patológico?

1.4. O Normal, O Patológico, as Mídias Digitais e o seu Uso Problemático

Diante de nossa necessidade de usar a tecnologia no dia-a-dia, é necessário refletir sobre o nosso presente conceito de saúde para identificar até que ponto o comportamento do usuário de mídias digitais pode ser visto como normal, comum à nossa cultura atual, e quando o uso exacerbado passa a ser caracterizado como problemático ou abusivo.

Freud, em sua obra, não encontrou evidências de que o Eu consiga se desenvolver sem alguma alteração, ou seja, não conseguiu responder o que seria o ser humano normal sem algum indício de patologia (Freud, 2011). Se em seus achados, Freud não encontrou indivíduos com ausência de patologia a solução parece estar em cada indivíduo aceitar suas condições patológicas de modo que permita ao sujeito ter uma flexibilidade de lidar com o mundo.

Esta teoria, parece ser condizente com o conceito de normalidade como liberdade, onde a doença representa a perda da liberdade e responsabilidade existencial, fechando as possibilidades do ser. Em contraponto, a saúde mental é caracterizada com um "senso de realidade, senso de humor e de um sentindo poético perante a vida", atributos que permitiriam ao indivíduo relativizar os sofrimentos e as limitações próprios da condição humana, e com isso, o sujeito pode ser capaz de desfrutar e aproveitar os resquícios de liberdade e prazer que a existência oferece (Dalgalarrondo, 2019).

Porém, e se a sociedade de alguma forma consegue domar ou manipular este senso de liberdade do sujeito, com algo, um objeto, um meio de comunicação ou um medicamento que pode oferecer uma alegria instantânea e de forma constante, ilimitada? Como se dá uma existência com essa promessa paradisíaca? Seguindo o pensamento Freudiano, talvez seja possível pensar que a ausência de patologia, seja uma patologia. "Nada é mais difícil de suportar do que uma série de dias belos" (Goethe, 1810, citado por Freud, 2010: 31).

Bauman questionou se em nossa sociedade que se deixou ser consumida pelo consumismo, se essa liberdade que sentimos é real, e até que ponto o indivíduo é detentor de sua liberdade frente ao capitalismo?

> Uma dessas questões é a possibilidade de que o que se sente como liberdade não seja de fato liberdade; que as pessoas poderem estar satisfeitas com o que lhes cabe mesmo que o que lhes cabe esteja longe de ser 'objetivamente' satisfatório;

Rebelo, Rafael., & Silva, Valdeni Terezinha Soares da. RG&PP, 11(1): 129-155, 2021.
DOI: 10.11606/rgpp.v11i1.193740

> que, vivendo na escravidão, se sintam livres e, portanto, não experimentem a necessidade de se libertar (Bauman, 2001: 24, 25).

Bauman (2001: 25) segue afirmando que as pessoas podem ser juízes incompetentes de sua própria situação e devem ser seduzidas ou pelo menos guiadas a experimentar a necessidade de ser "objetivamente" livres. Porém e se as pessoas pudessem simplesmente não querer ser livres e rejeitassem a perspectiva da libertação pelas dificuldades que o exercício da liberdade pode acarretar? O indivíduo se submete à sociedade e essa submissão é a condição de sua libertação.

Se levarmos em conta que no conceito de normalidade estatística, um comportamento passa a ser normal quando o mesmo é observado com maior frequência dentro de uma sociedade (Dalgalarrondo, 2019), as evidências nos apontam que a questão do abuso das tecnologias relacionadas a mídias digitais, deve se tornar um debate de extrema importância em nosso cotidiano.

Em 1996, o uso problemático da Internet, foi observada pela primeira vez pela pesquisadora Kimberly S. Young, que também escreveu o primeiro livro sobre a dependência de Internet. Em 2011, pouco antes da grande popularização dos *smartphones*, foi lançado "Dependência de Internet – Manual e Guia de Avaliação e Tratamento" (Abreu & Young, 2011).

Nos dias de hoje, mais precisamente em 2019, mesmo com o avanço tecnológico ter se dado de forma acelerada, ao se observar os conceitos de mais de 20 anos atrás, ainda vemos que as características do problema, não mudaram, e sim, se intensificaram, a ponto de não ser mais de fácil discernimento saber o que é normal e o que é patológico. Percebe-se que as concepções sobre o problema continuam a refleti-lo de forma atual.

É importante pontuar que os pesquisadores da área concluem que nenhuma das definições propostas são suficientemente específicas e inclusivas para abranger as características-chave dos distúrbios relacionados à mídias digitais e que ainda não há nomenclaturas definidas para caracterizar todos os problemas comportamentais relacionados a tecnologia que encontramos em nosso presente momento, e uma descrição que parece ser a mais unificadora é "Uso problemático de mídias interativas" (Abreu & Young, 2019).

2. Procedimentos Metodológicos

O presente trabalho foi elaborado por meuio da abordagem qualitativa, do tipo pesquisa bibliográfica, que tem o objetivo de reunir as informações e dados que servirão de base para a construção da investigação proposta a partir do determinado tema.

Ressalta-se que esta pesquisa é do tipo exploratória, tendo em vista que foi desenvolvida com o objetivo de proporcionar uma aproximação do pesquisador com e entre os temas investigados, visando torná-los mais explícitos, descobrir fenômenos, construir novas explicações ou hipóteses (Gil, 2008).

Esta pesquisa teve como critério de seleção: a leitura de livros, revistas científicas, publicações em periódicos, artigos científicos, monografias e dissertações que atendiam os critérios de inclusão deste estudo, sendo designados materiais literários do campo da psicanálise, assim como as temáticas

sobre o uso problemático de mídias digitais, dependência de internet, tecnologia, desenvolvimento humano, relações sociais, entre outros.

Destaca-se que o material de relevância sobre os temas de mídias digitais e dependência de internet, foi selecionado priorizando estudos situados a partir do ano de 2014, até o ano de 2019. O método utilizado na análise de dados qualitativos é o de análise de conteúdo, compreendida como um conjunto de técnicas de pesquisa cujo objetivo é a busca do sentido ou dos sentidos de um documento.

De acordo com Bardin (2011), a análise de conteúdo apresenta uma definição fortemente baseada no modelo cartesiano de pesquisa, ou seja, é uma técnica de pesquisa que visa uma descrição do conteúdo manifesto de comunicação de maneira objetiva e sistemática. A análise de conteúdo possui três fases principais: A especificação dos objetivos da pesquisa e formulação das hipóteses; a elaboração dos indicadores em que se apoiarão as hipóteses obtidas a partir das definições operacionais dos conceitos teóricos apoiados na investigação; e a eleição dos documentos a analisar (Bardin, 2011).

Por fim, vale fazer notar que estudos sobre sociedade, como o ora proposto, nos permite pensar o campo das mudanças sociais e as formas de participação como campo interdisciplinar (Silva, Mello-Théry & Romero, 2018). A compreensão da literatura é relevante para processos de tomada de decisão e a análise de dsicurso aqui permite elencar aspectos fundamentais para a o melhor direcionamento de diferentes ações públicas necessária ao pleno desenvolvimento social e humano.

3. Resultados e Discussão

3.1. Uma InterpretaçãoFreudiana Sobre os Impactos das Midias Digitais

Primeiramente, devemos refletir sobre o conceito de “mal-estar”. De acordo com o psicanalista Christian Dunker, que em seu livro “Mal-Estar, Sofrimento e Sintoma”, faz uma leitura do ensaio de Freud e propõe que o “mal-estar” seria a sensação de que há algo errado, um desconforto, mas não se sabe exatamente o que. É um sentimento existencial de estar fora de lugar, e a origem dessa sensação encontra-se em nosso relacionamento com o outro. Dunker também afirma que quando a humanidade tenta desenvolver algo para amenizar o “mal-estar”, cria um “mal-estar” maior ainda (Dunker, 2015).

Um dos temas iniciais de “O Mal-Estar na Civilização”, é o sentimento oceânico, que em uma carta, um amigo de Freud, o novelista, biógrafo e músico francês, Romain Rolland, atribui como sendo a fonte da religiosidade. O sentimento oceânico, ofereceria uma sensação de eternidade, algo ilimitado, sem barreiras, de vinculação indissolúvel, de comunhão com todo o mundo exterior. Tal carta, foi remetida em resposta ao ensaio “O Futuro de Uma Ilusão”, em que Freud pontua a religião como uma ilusão (Freud, 2010).

Diante deste conceito, poderíamos associar o sentimento oceânico a Internet, uma rede global que conecta tudo a todos, em todo o mundo. Para Freud (2010), o sentimento oceânico representa um vestígio nostálgico de nosso Eu inicial, em que o Eu não se diferenciava do mundo exterior, pois dele obtinha prazer, porém, devido ao fato de o mundo externo apresentar tanto o prazer quanto a dor, de formas variáveis, inicia-se o desenvolvimento do princípio da realidade em que o Eu aprende a distinguir-se do mundo exterior.

Freud (2010) acaba por discordar de Romain Rolland, afirmando que o sentimento oceânico não é a fonte da necessidade de religião, e sim, algo que posteriormente foi vinculado a ela. Harari (2016), propõe o dataísmo como uma tecnoreligião, em que o que importa é o fluxo de dados e a liberdade das informações. O dataísmo seria um conceito em que cada ser humano é uma fonte de informações para um banco de dados maior.

A ideia do dataísmo pode parecer futurologia, porém, se analisarmos criticamente podemos ver o sentido da ideia. Os usuários da Internet, não pensam duas vezes antes de fornecer seus dados pessoais, sejam fotos de por onde passam, músicas favoritas, o que estão assistindo, para onde vão viajar, onde e o que estão comendo, com quem estão, etc. Quando vão instalar um aplicativo em seus *smartphones*, o aplicativo demanda permissão para acessar a câmera do celular, o microfone, ter acesso às fotos do aparelho, contatos, entre outras coisas, e o usuário concede tal permissão sem pensar duas vezes.

A maioria das pessoas não analisa essas concessões profundamente, mas o fato é que as pessoas fornecem todas informações possíveis sobre si, e essas informações vão ser armazenadas, e por mais que depois se arrependam e apaguem, os dados ainda estarão salvos em servidores e bancos de dados, e nessa situação o indivíduo já não tem o controle sobre a privacidade de suas informações, que poderão ser usadas e acessadas por quem tiver controle ou influência sobre tais servidores e bancos de dados (Harari, 2016).

Nesse contexto podemos afirmar que as pessoas estão de acordo com perder sua privacidade em prol da conectividade, nos remetendo ao sentimento oceânico de estar ligado a todos e a tudo.

Pode se perceber a crescente importância da conectividade em nosso dia a dia, em que temos *Smart* Tvs, Condicionadores de Ar *Smart*, Aparelhos de Som *Smart*, Leitores Digitais de Livros *Smart*, Geladeiras *Smart*, *Smart* Casas, e diversas outras *Smart* Coisas, todas conectadas ao *smartphone*, que contém todas informações possíveis sobre o usuário. Lembremos de Bauman, que em "O Mal-Estar da Pós-Modernidade", sua revisão do texto de Freud ("O Mal-Estar na Civilização"), afirmou que o homem pós-moderno trocou a sua segurança pela liberdade (Bauman, 1998).

Para Freud, o processo civilizatório exige do homem duas grandes renúncias: a das tendências agressivas e a dos instintos sexuais. Quanto mais desenvolvida a sociedade é, maiores as renúncias que o indivíduo deve fazer, logo mais intenso são os sentimentos de culpa, e assim maior se torna o mal-estar (Freud, 2010). Dunker (2015) nos recorda de que quando o homem tenta desenvolver um amenizador para o mal-estar, cria-se um maior ainda.

As mídias digitais como um todo, ao transportar o homem do mundo real para o virtual, direcionam os seus instintos agressivos ao próximo para uma agressividade digital que supostamente não destruirá a existência do outro, sendo hipoteticamente uma agressividade menos destrutiva, auxiliando assim no processo civilizatório para uma sociedade com menos conflitos (físicos), atendendo às exigências culturais de "beleza, limpeza e ordem" (FREUD, 2010: 54).

Antes da Internet e suas redes sociais, um ser humano típico, ao longo de toda sua vida, em média desenvolvia relações mais intimas dos que as relações cotidianas com cerca de 50 a 150 pessoas. Atualmente, em um único dia, uma pessoa pode estabelecer uma "amizade" com 100 usuários

de Facebook ou Instagram, e ter acesso a informações de todas as suas vidas. O homem é um ser que necessita de validação social para existir, e podemos pensar que como nossa rede de interação social expandiu, essa necessidade de validação aumentou.

Nesse contexto, o "Ama teu próximo como a ti mesmo", talvez possa ser traduzido para "Valide o outro para que ele te valide". E nisso, o usuário entra em um ciclo de busca do prazer. Porém o sujeito sabe que são relações líquidas, a qualquer momento os laços podem ser desfeitos, basta um deslize, uma frase errada (Bauman, 2004), e que por não ter contato visual, nem a percepção real do outro ou de sua real expressão sinalizando seus sentimentos, a sensação de perigo (pela perda da validação do outro) é constante e a angústia aumenta, o que por sua vez reforça a necessidade de buscar prazer para equilibrar as tensões.

As mídias digitais, as redes sociais, os jogos multijogadores *on-line* por mais que estejam modificando a sociedade, e exibindo evidências de prejuízo a saúde mental, não são o problema exato, o problema estaria na relação que estabelecemos com ela. Abreu (2020), apresenta alguns estudos importantes que apontam que quanto mais tempo os usuários passam navegando em uma rede social, como o Facebook, mais a satisfação com suas próprias vidas diminuía, ou constatava-se que mais emoções negativas emergiam (principalmente a frustração e a inveja) do que as positivas. Em outra pesquisa, obteve-se um resultado oposto:

> Os pesquisadores revelaram que as redes sociais, muitas vezes, podem reproduzir os mecanismos de uma psicoterapia. Ou seja, aquelas pessoas que exibem uma maior propensão de postar sobre suas emoções negativas, o que pode, muitas vezes, ajuda-las a receber um maior apoio e atenção. Isso, teoricamente, exerce uma função positiva no processo de recuperação das vivências negativas (Abreu, 2020: 177).

3.2. A Droga Virtual: fatores aditivos da Midia

Em o "Mal-Estar na Civilização", Freud expõe que devido as dificuldades inerentes da vida, o homem necessita de recursos paliativos para abrandar suas dores, citando a existência de três: as poderosas diversões, as gratificações substitutivas e as substâncias inebriantes, ou mais especificamente, a intoxicação (Freud, 2010).

Como sabemos atualmente, os transtornos de jogos (incluindo os jogos *on-line*) têm relação com os transtornos de dependência de substâncias. Uma das potencialidades de risco dos transtornos de jogos, é que não existe a presença ou consumo de substância química, não havendo assim o julgamento social e a identificação do problema só é possível quando a saúde mental e ou física e as funções sociais do indivíduo estiverem gravemente afetadas.

O uso problemático de mídias interativas é um transtorno aditivo não químico e possui essencialmente como características o abuso, a dependência, a tolerância e a abstinência, assim como os transtornos de abuso de substâncias, e com isso, podemos fazer um paralelo entre ambos os distúrbios, e pensar nas mídias digitais como sendo um recurso paliativo inebriante.

Rebelo, Rafael., & Silva, Valdeni Terezinha Soares da. RG&PP, 11(1): 129-155, 2021.
DOI: 10.11606/rgpp.v11i1.193740

Freud afirma que a intoxicação é o método mais cru, porém mais eficaz de evitar o sofrimento humano, afirmando que através de tal recurso, há um ganho imediato de prazer, assim como uma parcela da desejada independência do mundo externo.

Devemos ter em perspectiva que a tecnologia é supostamente neutra, e nos casos de intoxicação eletrônica, o que caracteriza a nocividade é a forma como o indivíduo estabelece a sua relação com a tecnologia, como ele interpreta e faz uso dela. Porém, o que acontece se as pessoas por trás das tecnologias não tiverem uma intenção neutra?

Um dos fatores mais gratificantes das mídias digitais é que, em grande parte, elas são gratuitas. O usuário consegue fazer *download* de filmes, séries, livros, revistas, músicas, jogos, aplicativos, entre outros, sem ter que pagar nada. É a liberdade das informações (Harari, 2016). Porém, há um preço que se paga por todos esses dados e é um produto de extremo valor: a nossa atenção. Harari explica:

> A corrida para obter dados já começou, liderada por gigantes como Google, Facebook e Tencent. Até agora, muitos deles parecem ter adotado o modelo de negócios dos "mercadores da atenção". Eles capturam nossa atenção fornecendo-nos gratuitamente informação, serviços e entretenimento, e depois revendem nossa atenção aos anunciantes. Mas provavelmente visam a muito mais do que qualquer mercador de atenção anterior. Seu verdadeiro negócio não é vender anúncios. E sim, ao captar nossa atenção, eles conseguem acumular imensa quantidade de dados sobre nós, o que vale mais do que qualquer receita de publicidade. Nós não somos seus clientes — somos seu produto (Harari, 2018: 107).

Com a informação de que nossa atenção é um produto valioso, se percebe que existe uma concorrência acirrada da grande quantidade e variedade de serviços digitais como sites, redes sociais e aplicativos, todos querendo nossa atenção. Diante dessa grande concorrência, os desenvolvedores desses serviços estão fazendo de tudo para seduzir o usuário e não só capturar a sua atenção, como também ter o domínio dela, pois quanto mais se utiliza um serviço *on-line*, mais propagandas e anúncios o usuário pode visualizar, e assim, mais propenso a consumir ele se torna.

O marketing e a publicidade têm um longo histórico de uso de teorias psicológicas para persuadir e manipular o comportamento do consumidor. A partir da década de 1950, as grandes marcas e empresas investiram em estudos e apropriaram-se de conceitos psicanalíticos que usavam em mensagens subliminares e sugestionamentos para criar objetos de desejo e conseguir o domínio das massas (Cavaco, 2010).

Com as mídias digitais e todas as possibilidades de interatividade que elas oferecem, o perigo é maior ainda, pois o foco agora não é apenas em estimular o subconsciente e o inconsciente, e sim, adestrar o usuário para que ele se comporte da maneira que os desenvolvedores desejam, assim como cientistas faziam com ratos de laboratório, anteriormente.

O consultor de desenvolvimento de produtos, especializado em engenharia comportamental, Nir Eyal, em seu livro "*Hooked* (Engajado): Como construir produtos e serviços formadores de hábitos:", originalmente publicado em 2014, revela que os desenvolvedores de serviços digitais, principalmente os da área conhecida como UX (*User*

Rebelo, Rafael., & Silva, Valdeni Terezinha Soares da. RG&PP, 11(1): 129-155, 2021.
DOI: 10.11606/rgpp.v11i1.193740

Experience – Experiência do Usuário), que são responsáveis pela interface de interatividade de sites, aplicativos, programas, etc., estão usando a Psicologia Comportamental para estudar minunciosamente o comportamento humano e desenvolvendo sistemas de recompensa para ter o domínio sobre as ações dos usuários (Eyal, 2020).

A proposta de Eyal (2020) é simples e prática: criar produtos (digitais) formadores de hábitos condicionados através de um ciclo de gatilho, ação, recompensa variável e investimento continuo. Com esse conceito, cria-se sites, redes sociais e aplicativos interativos com aspectos de jogos (Instagram, Facebook, Pinterest, YouTube, etc.) que remetem à loteria, aos cassinos e caça-níqueis (tido como o tipo de jogo mais viciante de todos).

A palavra-chave da equação de Nir Eyal é a recompensa variável, que é um conceito do Psicólogo Comportamental Burrhus Frederic Skinner (1900-1990). Em sua teoria, o Behavorismo Radical, Skinner chamava a recompensa variável de reforço intermitente (SKINNER, 2015). Dentro da proposta de Eyal (2020), o conceito é de recompensar ou gratificar o usuário de forma inconstante, o que se torna um poderoso indutor de comportamentos, que se manterão por bastante tempo, mesmo com pouca retribuição.

Nesse conceito, é introduzido outro recurso aditivo e manipulativo, que é da "rolagem infinita", em que o usuário sempre vai "rolando" a interface para baixo, e o conteúdo nunca acaba. Unindo-se os conceitos de recompensa variável e a rolagem infinita, o usuário tem o desejo de continuar "rolando" para baixo, visualizando conteúdo, pois tem a sensação continua de estar perdendo algo, e está mesmo, pois o algoritmo está selecionando o que ele deve visualizar, através da recompensa variável.

Nessa situação, fica claro o como a nossa atenção é conquistada. Ao se passarem muitos minutos de "rolagem", o usuário deve ter visto inúmeras propagandas que devem ter lhe despertado o seu interesse. Ainda mais devido ao fato de que os algoritmos tem as suas informações e sabem exatamente o que o indivíduo deseja.

Skinner afirmava que comportamentos condicionados através de reforço intermitente (ou recompensa variável) são persistentes, podendo se manter por muito tempo, mesmo com poucas gratificações, sendo de difícil extinção. Skinner explicava tal fato afirmando que "os seres humanos são criaturas feitas de esperança e não seres geneticamente ideados para conformar-se" (Skinner, 2011: 55).

Com as inúmeras quantidades de estímulos que as redes sociais, mídias interativas ou *smartphones* oferecem, há uma sobrecarga de dopamina e o cérebro cria meios para lidar com o excesso. Sendo assim, após a liberação inicial de dopamina promovendo uma grande sensação de satisfação, cada vez mais, para se obter tal prazer, é preciso mais tempo de uso e um maior número de estímulos para o usuário se sentir gratificado, gerando um comportamento compulsivo em busca de mais satisfação (Haynes, 2018).

Em 1929, Freud (2010), já discorria sobre este fenômeno neurológico da sensação de prazer:

> Aquilo a que chamamos "felicidade", no sentido mais estrito, vem da satisfação repentina de necessidades altamente represadas, e por sua natureza é possível apenas como fenômeno episódico. Quando uma situação desejada pelo princípio do prazer

> tem prosseguimento, isto resulta apenas em um morno bem-estar; somos feitos de modo a poder fruir intensamente só o contraste, muito pouco o estado (Freud, 2010: 30, 31).

Dentro deste contexto, podemos pontuar que o homem precisa de contrastes para apreciar mais o prazer. Com os constantes estímulos virtuais, são necessários cada vez mais estímulos, ou uma intensificação destes.

O uso excessivo de *smartphones* e mídias interativas está ligado ao aumento de taxas de ansiedade, depressão, dificuldades de concentração, déficit de atenção e insônia, podendo inclusive haver alterações na estrutura do cérebro. Tais sintomas começam a se manifestar quando o indivíduo usa os recursos digitais por uma média de 3 horas por dia (Abreu & Young, 2019).

Com toda a interatividade das mídias digitais e o prazer que que essa interação proporciona, há o sentimento de desconforto, que algo está fora do lugar. Conforme Dunker (2015), este seria nosso "mal-estar". Por que sentimos esse mal-estar, se temos entretenimento e distração o suficiente para garantir uma felicidade prolongada? Talvez, de alguma forma, como Bauman (2001) havia proposto, sentimos que a nossa sensação de liberdade é ilusória e não somos livres de fato. Algo está fora de lugar.

Em seu livro, Eyal (2020) concorda que o desenvolvimento de um produto formador de hábito é perigoso e que feito de forma irresponsável, pode gerar inúmeros danos, criando "zumbis irracionais viciados". Porém argumenta que o usuário tem o poder de escolha e deve ser o responsável pelo seu autocontrole.

O psicólogo Daniel Kahneman, em seu livro "Rápido e Devagar: Duas Formas de Pensar", é enfático: o autocontrole exige atenção, esforço e disciplina, logo não é algo tão simples de se realizar. O autor aponta que diversos estudos psicológicos mostram que se um indivíduo é desafiado simultaneamente a escolher entre uma tarefa cognitivamente exigente ou uma tentação, provavelmente cederá à tentação, o que mostra que seres humanos tem a tendência de querer escapar de suas tarefas (Kahneman, 2012).

Estudos repetidamente verificaram que um esforço de vontade ou de autocontrole, é cansativo: se o indivíduo se vê obrigado a se forçar a fazer algo, fica menos disposto ou menos capaz de exercer o autocontrole, quando o próximo desafio se apresenta. Este fenômeno tem sido chamado de "Esgotamento do Ego" (Kahneman, 2012).

No final de 2017, o ex-presidente do Facebook, Sean Parker, expressou temores sobre o que as redes sociais estão fazendo com o cérebro das crianças e adolescentes, pois foram desenvolvidas para serem viciantes, descrevendo o Facebook como um "ciclo de *feedback* de validação social" que explora as fraquezas do sistema da psique humana (Macit, Macit & Güngör, 2018).

E assim, podemos perceber que os desenvolvedores de mídias interativas exploram os sistemas de recompensas cerebrais para persuadir os usuários, mantendo a sua atenção para que vejam o maior número de anúncios possíveis, incitando ao Uso Problemático de Mídias Digitais.

O fato da manipulação comportamental dos desenvolvedores de UX, é ilustrado no episódio "*Smithereens*" da série de televisão *Black Mirror*, lançado em junho de 2019. A série

desenvolve contos em um futuro distópico explorando a relação entre o homem e a tecnologia. Em tal episódio é feito a associação entre o *smartphone* (e redes sociais) e o cigarro, remetendo a como o cigarro é viciante, aparentemente inofensivo, porém causador de muitos males à saúde. (Black Mirror, 2019). Atualmente, mesmo com as advertências de seus danos em suas embalagens, os seres humanos continuam a consumir cigarro após de cigarro.

Em seu livro mais recente, "Indistraível: Como dominar a sua atenção e assumir o controle da sua vida", Nir Eyal volta atrás sobre suas afirmações de que o controle está nas mãos do usuário, reconhecendo os perigos e armadilhas de suas propostas, assim como o alto poder aditivo das mídias digitais e seu potencial de prejudicar a qualidade de vida dos indivíduos. Neste livro apresenta várias técnicas e propostas de autogerenciamento para que o usuário consiga estabelecer um equilíbrio entre o mundo real e o digital (Eyal, 2019).

Em setembro de 2020, poucos meses após o início da pandemia de COVID-19 e a adoção de medidas de isolamento social, a Netflix lançou o documentário "O Dilema das Redes", que explora o processo de interação entre usuários e mídias digitais aqui descrito.

3.3. O Mal-Estar na Civilização Digital: o que está acontecendo com a nova geração

Os chamados nativos digitais são uma geração singular na história da humanidade. São as primeiras crianças que cresceram tendo acesso constante à Internet, redes sociais e dispositivos tecnológicos que oferecem uma boa parte de toda a produção cultural do homem. A Psicóloga especialista em mudanças geracionais, Jean M. Twenge, os batizou de iGen (geração i, de Internet), e os membros dessa geração também são conhecidos como *centennials*.

Em seu livro "iGen: Por que as crianças superconectadas de hoje estão crescendo menos rebeldes, mais tolerantes, menos felizes e completamente despreparadas para vida adulta", Twenge (2018), fez um profundo estudo de como essa geração tem se desenvolvido. Tal pesquisa definiu como os nativos digitais, as crianças nascidas nos Estados Unidos a partir de 1995. No Brasil, devidos às diferenças políticas, econômicas, culturais, tecnológicas e dos hábitos de consumo, a iGen abrange as crianças nascidas a partir de 2000.

Como traços e tendências que moldam a iGen estão: o desenvolvimento mais lento da maturidade (a extensão da infância até a adolescência); o grande investimento de tempo na Internet; o declínio das interações sociais "ao vivo"; a insegurança e o aumento agudo dos transtornos mentais; a descrença e o desapego da religião; o isolamento, mas não de forma intrínseca (tem interesse por segurança, mas há o declínio do envolvimento cívico); sentem insegurança financeira (e tem novos posicionamentos sobre o trabalho); há uma indefinição sexual (em que há novos posicionamentos em relação a sexo, relacionamentos e filhos); são

Rebelo, Rafael., & Silva, Valdeni Terezinha Soares da. RG&PP, 11(1): 129-155, 2021.
DOI: 10.11606/rgpp.v11i1.193740

inclusivos (acreditam na aceitação, igualdade e debates com liberdade de expressão); e visão política independente (Twenge, 2018).

Além do fato de que nasceram imersos nas tecnologias com aceso à Internet, a geração i apresenta um dado assustador: estão na linha de frente da pior crise de saúde mental em décadas, com taxas de depressão e suicídio disparando em adolescentes desde 2011. Supõe-se que para este fenômeno ter emergido, algum fator externo ocasionou tal fato. Entre 2007 a 2009, houve a grande recessão (crise econômica), e em 2010, houve um pico de desemprego que declinou na sequência. Como as estatísticas de depressão estavam estáveis e aumentou somente entre 2011-2012, a época desses fatores não batem (Twenge, 2018).

Ou seja, as evidências apontam que o evento concomitante do declínio da saúde mental dos *centennials* é a popularização dos *smartphones* em 2011-2012 (Twenge, 2018). Por que isto aconteceu? Se os *smartphones* e a Internet, são recursos que servem para comunicação, informação e entretenimento?

A resposta breve é que uma característica marcante da iGen, seria que a sua comunicação é maior pela Internet e redes sociais do que pelas interações sociais "ao vivo", havendo uma transposição do mundo real para o virtual.

O homem é um ser social. Evoluiu do primitivo para ser civilizado e colaborar com outros homens. O processo civilizatório que compele o sujeito para a sociedade é baseado na interação social, desenvolvendo-se em torno da cooperação entre os pares e assim exigindo renúncias dos instintos agressivos e impulsos sexuais para que isto ocorra (Freud, 2010).

A civilização digital, ao transportar os instintos antissociais para um mundo virtual atende às exigências culturais de "beleza, limpeza e ordem" (Freud, 2010: 54) do mundo físico. Tal evento facilitaria a convivência física entre os homens e atuaria como um potencializador da domesticação dos instintos, tal qual a religião se propunha a fazer. Para Freud (2010) a religião falhava, pois, quando a homem renúncia aos seus instintos, cria-se um sentimento de culpa, o que gerava o mal-estar.

A Internet solucionaria tal problema, ao oferecer um mundo que se molda ao inconsciente, permitindo a satisfação dos desejos mais íntimos e possibilitando uma existência em função do princípio de prazer.

Analisemos o episódio "*Striking Vipers*" da série de televisão *Black Mirror*, em que dois amigos heterossexuais de longa data tem o costume de jogar videogames, particularmente o jogo de luta "*Striking Vipers*". Anos passam, a tecnologia avança e é lançado uma versão de realidade virtual do "*Striking Vipers*" que transporta a consciência dos jogadores para um mundo virtual em que encarnam os personagens do jogo, enquanto seus corpos ficam adormecidos no mundo real. Além da consciência, todos os outros sentidos como o tato e olfato também são transportados, tornando a experiência o mais real possível (Black Mirror, 2019).

Os amigos ao "jogarem" nesse campo de batalha digital, lutando e sentindo cada golpe, em determinado momento começam a se beijar e por fim, fazem sexo virtual (sendo que seus personagens são um homem e uma mulher). A prática desse sexo virtual entre os dois amigos torna-se habitual, e eles passam a conectar-se no jogo apenas para fazerem sexo, no entanto,

além do sexo, também há o estabelecimento de uma relação de afeto, diálogos, emoções e carinhos, porém, tudo no mundo virtual.

Ao longo do episódio, os amigos vão perdendo o interesse em suas vidas reais. Um deles perde o interesse em sua esposa e filho, o outro perde o interesse em sua namorada (chegando ao ponto de não conseguir ter mais orgasmos com ela), e por fim, acabam tentando levar esse *affair* virtual para o mundo real. Eles não conseguem desenvolver o relacionamento no mundo físico e por fim acabam brigando e lutando entre si, até serem presos. No fim do episódio, é mostrado que eles acabam optando por manter o relacionamento de sexo virtual, inclusive com o amigo casado permitindo que a sua mulher tenha relação real e física com outros homens, caracterizando um relacionamento "aberto".

Apesar de apresentar uma história de ficção científica, nessa narrativa podemos perceber como a dinâmica do mundo virtual altera a psique humana. Muitas associações podem ser feitas, entre elas podemos destacar: a liberação do princípio de prazer no mundo virtual acaba por fazer o indivíduo perder o interesse no mundo real. Se o homem deveria renunciar os impulsos sexuais para manter sua família unida e protegida, agora ele pode supostamente manter sua família e viver suas fantasias virtualmente, porém, à custa de que o real passa a não ser mais tão interessante.

O fato de os dois amigos manterem um relacionamento sexual e afetivo no mundo virtual e não conseguirem desenvolvê-lo no mundo real evidencia que a ideia de que o mundo digital pode parecer uma zona segura, livre das regras sociais e mais importante, livre da repressão. Com essa ilustração de aceitação mútua da homossexualidade virtual a sedução e encantamento do homem pelo mundo virtual tornam-se claras.

No mundo virtual, o homem pode ser e fazer tudo que desejar, tudo que lhe der prazer, sem se auto impor limites. Os impulsos sexuais podem ficar livres da repressão, tanto da censura da sociedade quanto do próprio sujeito. É como se fosse um sonho digital. Porém, ao contrário do sonho, o homem tem uma suposta autonomia e controle do que realiza.

Desta forma, percebemos que o Super-eu exerce menos influência no mundo virtual e o Id pode satisfazer suas necessidades de prazer. Outras expressões de instintos sexuais também podem ficar livres da repressão no mundo virtual, como a pedofilia e tantas outras parafilias, que podem ser vividas virtualmente, sem o surgimento do sentimento de culpa, sem que o indivíduo ache que está fazendo algo errado ou danoso, ou que está sendo julgado.

Pelo que podemos constatar, a civilização digital tem suas vantagens, mas também tem seu preço. Mas o que seria a civilização digital? Os nativos digitais, são caracterizados por suas interações sociais sendo principalmente *on-line*, através da Internet e redes sociais. Eles passam mais tempo se comunicando pelos meios digitais, do que interagindo no mundo real "ao vivo".

No livro "O Retorno do Pêndulo: Sobre a Psicanálise e o Futuro do Mundo Líquido", publicado originalmente em 2014, em que há um diálogo teórico entre Zygmunt Bauman e o psicanalista Gustavo Dessal, Bauman afirma que a sociedade atual possui uma estrutura familiar "frouxa", em que os jovens ficam entregues à orientação de seus pares (BAUMAN; Dessal, 2017).

O que se pode interpretar com essa afirmação, é de que a cultura e os valores sociais, não são mais transmitidos pelos pais, familiares, ou figuras de autoridade como professores, e sim, pelos próprios jovens através das mídias digitais. Os indivíduos são integrados na sociedade através de suas redes sociais. Essa ideia pode ser corroborada pelo simples fato de que se o indivíduo não possuir redes sociais ou *smartphone*, haverá alguma forma de exclusão social.

Se na civilização proposta por Freud, o homem deveria renunciar à seus instintos agressivos e impulsos sexuais, a civilização digital permite o homem a direcionar tais instintos e impulsos para um lugar supostamente abstrato, em que ele supõe que não haverá danos, pois o princípio de realidade, se forma à partir da interação da criança com um mundo físico e não com um mundo virtual.

Bauman afirmou que a sociedade trocou a segurança dos tempos de Freud, pela liberdade da nossa sociedade pós-moderna, e passou a viver em função do princípio de prazer, e não do princípio da realidade. Prazer é justamente o fundamento das mídias digitais interativas.

A solução de Twenge (2018) para o problema e melhorar a saúde mental dos jovens e promover o bem-estar é a equação simples e prática: menos tempos de telas e mais tempo de interações sociais. Nisto, fica claro onde está o mal-estar de Dunker (2015). Na civilização digital, o homem está fora de seu lugar original, o mundo real, e cada vez mais habita o mundo virtual. Com todos esses fatores e possibilidades, o problema da intoxicação digital das crianças e adolescentes (assim como de todos os seres humanos) não é algo tão simples de se resolver com a prescrição prática: "menos tempo *on-line* e mais tempo no mundo real". Existem três grandes obstáculos: a cultura, a economia e as relações parentais.

Primeiro, vejamos a cultura. Vivemos em um momento que prega a união digital. Tudo e todos estão conectados, como no sentimento oceânico. Se o sujeito não estiver cadastrado em pelo menos uma rede social, isso pode significar a sua exclusão digital. Não acessar a rede social com certa constância, também pode excluí-lo.

Para Freud (2010), o melhor método para afastar o sofrimento e aumentar o prazer seria através da sublimação. A sublimação se dá por meio do deslocamento das metas dos instintos, de tal forma que não seriam frustradas pelo mundo externo. Ou seja, o sujeito transforma a sua libido em algo cuja finalidade seja o prazer dele próprio. Freud exemplificava a ocorrência da sublimação no trabalho psíquico e no intelectual e citava particularmente as ciências e as artes. A sublimação, infelizmente, não seria uma habilidade a quem todos tem acesso.

O matemático e filosofo, Norbert Wiener, considerado o pai da cibernética, em seu livro "Cibernética e Sociedade - O Uso Humano de Seres Humanos", publicado originalmente em 1950, antecipou os impactos dos computadores (na terceira revolução industrial) na vida humana. Wiener tinha esperanças que as máquinas iriam auxiliar a libertar as pessoas da labuta repetitiva e incansável para alcançar buscas mais criativas, mas ao mesmo tempo, percebia os perigos da desumanização e do deslocamento humano (Wiener, 1954).

Atualmente, com a cultura da distração e do imediatismo auxiliados pelos *smartphones*, redes sociais, notificações e "novidades" a todo momento, é difícil sentir tédio. O tédio se tornou algo proibido para ser sentido. Segundo o filósofo e educador Mario Sérgio Cortella,

no livro "A Era da Curadoria: O que importa é saber o que importa! – Educação e Formação de Pessoas em Tempos Velozes", em que faz um debate com o jornalista e escritor Gilberto Dimenstein, afirma que o tédio é o mais forte motivo para a criatividade e afirma:

> Tenho um senão persistente quanto ao mundo digital! Essa simultaneidade, essa instantaneidade, essa conectividade obsessiva retiram o maior combustível da criatividade humana: o tédio. Goethe dizia que os macacos não criam, não fazem ferramentas, porque não tem tédio. Obviamente que no século em que estava ainda não havia estudos que mostravam que os macacos também criam. Nós não somos o único primata capaz de criar. E essa avalanche informacional, com essa obsessão pela simultaneidade, pela conectividade, impede a existência do tédio (Cortella & Dimenstein, 2015: 85).

Com essa reflexão, se pode constatar que a esperança de Norbert Wiener de que a tecnologia fosse se encarregar de funções e trabalhos desnecessários para o ser humano e permitiria que o homem atingisse seu auge criativo, se mostrou como algo que não foi atingido, pelo menos por enquanto.

Outro fator cultural, é que as redes sociais priorizam e valorizam a felicidade e estados prósperos de forma imperativa e inflexível, fazendo com que o indivíduo sinta que deve estar feliz e sendo próspero o tempo todo e que devem exteriorizar isso. É uma cobrança constante dos outros e de si para viver uma ilusão, pois a felicidade constante é uma ilusão, não é um estado natural do homem. As estatísticas de ansiedade, depressão e suicídios, são sinais de que algo está errado.

A cultura atual difunde a tendência da conectividade, criando um sentimento oceânico de que tudo e todos devem estar conectados em uma vasta união indissolúvel (mesmo que vivendo em um mundo líquido). Fucuta (2018) oferece um dado intrigante: em uma pesquisa de 2016, com 4 mil adolescentes de quinze a dezoito anos de várias partes do mundo (inclusive o Brasil), foi questionado se eles concordavam em implantar um chip em seu corpo para obter acesso ininterrupto a Internet. Nove entre cada dez jovens responderam que sim.

O segundo ponto é o problema econômico. É uma questão complexa, portanto, o foco será nos jovens da geração i. De acordo com Bauman (2017), os jovens estão apresentando um talento especial para mercantiliza-se. Em nossa condição pós-moderna de que o homem se transformou de produtor para consumidor, os jovens se tornaram tanto vendedores, como consumidores e produtos.

Em menor escala, os usuários superconectados tentam comercializar a sua imagem em troca de seguidores e curtidas. Quanto mais contatos virtuais, mais talentoso é o usuário e mais o comércio de sua imagem é eficaz, assim como mais poder de investimento ele tem (lembremos do ciclo de gatilho, ação, recompensa variável e investimento para o desenvolvimento de produtos formadores de hábitos).

Assim, a Internet e as redes sociais demandam a constante reinvenção desses jovens empreendedores. Nesse mundo virtual cheio de oportunidades, Bauman (2017) afirma que a nova geração percebe o tempo não de forma cíclica ou linear, mas pontilhista, em que cada ponto de tempo requer um tratamento sério e nenhum momento pode ser ignorado ou perdido. Isso cria um estado de emergência perpétua, e não há um momento a perder. Desacelerar é desperdiçar tempo. Os *Stories*, mídias digitais que só podem ser visualizadas por um curto período de tempo, presentes em várias redes sociais, ilustram a ideia de tempo pontilhista.

Segundo Twenge (2018), a iGen sofre muito pela insegurança econômica, e são obcecados em conseguir segurança. Este é um fato que confirma a teoria de Bauman (2017) que no artigo "A Civilização Freudiana Revisitada, ou O que se supõe ter acontecido com o princípio de realidade?", publicado originalmente em 2009, em que ele discorre sobre o conceito da existência de um pêndulo

que oscila entre segurança e liberdade. Na época de Freud, as pessoas tinham pouca liberdade e muita segurança. Na sociedade liquida pós-moderna há muita liberdade e pouca segurança. Em 2009, Bauman afirmou "sentir" que o pêndulo estava se movimentando novamente.

A economia, por sua vez, além de potencializar o uso problemático de Internet com as armadilhas para a propagação do ciclo do consumismo, atua também oferecendo inseguranças e incertezas sobre o futuro. Neste caso, o uso de mídias digitais como escapismo é compreensível. Porém as exigências digitais de constante reinvenção para adaptação ao mercado virtual criam outros problemas, que podemos perceber nas indefinições de identidade, de as pessoas não saberem quem são, porque são, ou porque fazem o que fazem. Tudo se move em torno do imediato, do instantâneo, e nisso, cria-se um vazio existencial. Um dos traços marcantes da iGen, é a indefinição.

Quanto aos pais, muito pode ser feito quanto a eles, desde que eles desejem melhorar tanto a qualidade de vida de seus filhos, como a sua própria. Informação é a ferramenta primordial. Não é apenas controlar o uso de mídias digitais, mas educar os filhos sobre o funcionamento, as causas e as consequências, a fim de que eles não se sintam controlados pelos pais, mas entendam os efeitos do uso, e com isso, as mídias digitais possam ser usadas de forma realista e benéfica.

Considerações Finais

Originalmente, esta pesquisa buscava uma compreensão do crescente mal-estar e prejuízo à saúde mental das pessoas levantando a hipótese de que a internet e as mídias digitais estavam potencializando tal diminuição na qualidade de vida dos seres humanos, principalmente devido à dificuldade do ser humano conseguir autogerenciar seu comportamento perante tais tecnologias, ainda mais com a hiper estimulação continua, propositalmente contida nos princípios de uso das mídias digitais e redes sociais para capturar o máximo de atenção possível do usuário. Atualmente, em maio de 2021, pouco mais de um ano após o fenômeno da pandemia de COVID-19, novas reflexões devem ser realizadas.

Em meio às medidas e recomendações de isolamento social, o ser humano cada vez mais se transporta para o mundo digital e vários recursos desenvolveram-se de forma extremamente rápida para se adequar a esta nova realidade, tais como meios de trabalho, ensino e reuniões on-line. O homem tal como ser social, busca conexão e pertencimento. Porém, constata-se que mesmo com o avanço dos recursos digitais promovendo melhores possibilidades de interações, ainda há um mal-estar social. O ser humano está cada vez mais fora do seu lugar.

Atualmente, diante desse evento estressante, repleto de medos e limitações, relatos de sensação de vazio, depressão, ansiedade, problemas de interações sociais e relacionamentos amorosos tem se tornado uma constante e cada vez mais intensificam-se. Especulando-se sobre a possibilidade de que a vida daqui para frente possa ser em grande parte direcionada para os meios de interação digital, como evitar esse mal-estar diante desta nova realidade? Todos temos as mídias digitais e redes sociais como fontes de comunicação e algum tipo de prazer, mas como detectar a partir de que momento isso pode se tornar algo que afete negativamente nossa qualidade de vida?

Rebelo, Rafael., & Silva, Valdeni Terezinha Soares da. RG&PP, 11(1): 129-155, 2021.
DOI: 10.11606/rgpp.v11i1.193740

Essa questão merece a atenção da sociedade e do Estado no momento em que muitas questões de saúde mental se impõem como desafios a gestão pública e as organizações da sociedade civil. Não restam dúvidas que são muitas as situações que exigem tomadas de decisão, geração de instrumentos de políticas públicas que permitam um conjunto de ações públicas que gerem possibilidades de enfrentamentos das complexas situações que afetam sujeitos e grupos sociais, sobretudo nesse tempo de pandemia e isolamento social. As tomadas de decisão precisam levar em consideração muitos dos elementos que permitem entender o mal-estar derivado dessa *midiatização* e *tecnologização* da vida que pode gerar um exacerbado isolamento social que pode se tornar a raíz de novas modalidades de sofrimento metal e poerda de qualidade de vida.

Referências Bibliográficas

Abreu, Cristiano Nabuco. (2020). *Psicologia do Cotidiano 2: Como a ciência explica o comportamento humano.* Porto Alegre: Artmed.

Abreu, Cristiano Nabuco., & Young, Kimberly S. (2011). *Dependência de Internet – Manual e Guia de Avaliação e Tratamento.* Porto Alegre: Artmed.

Abreu, Cristiano Nabuco., & Young, Kimberly S. (2019). *Dependência de Internet em Crianças e Adolescentes: Fatores de Risco, Avaliação e Tratamento.* Porto Alegre: Artmed.

Bardin, Laurence. (2011). *Análise de Conteúdo*. São Paulo: Edições 70.

Bauman, Zygmunt. (1998). *O Mal-Estar da Pós-Modernidade.* Rio de Janeiro: Jorge Zahar.

Bauman, Zygmunt. (2001). *Modernidade Líquida.* Rio de Janeiro: Jorge Zahar.

Bauman, Zygmunt. (2004). *Amor Líquido – Sobre a Fragilidade Dos Laços Humanos*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.

Bauman, Zygmunt., & Dessal, Gustavo. (2017). *O Retorno do Pêndulo: Sobre a Psicanálise e o Futuro do Mundo Líquido.* Rio de Janeiro: Jorge Zahar.

Birman, Joel. (2007). *Mal-estar na atualidade.* Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

Cavaco, Nanci Azevedo. (2010). *Consumismo é Coisa da sua Cabeça.* Rio de Janeiro: Editora Ferreira.

Cortella, Mário Sergio., & Dimenstein, Gilberto. (2015). *A Era da Curadoria: O que importa é saber o que importa! – Educação e Formação de Pessoas em Tempos Velozes.* Campinas, SP: Papirus 7 Mares.

Dalgalarrondo, Paulo. (2019). *Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais.* Porto Alegre: Artmed.

Dunker, Christian Ingo Lenz. (2015). *Mal-estar, Sofrimento e Sintoma: Uma Psicopatologia do Brasil entre Muros.* São Paulo: Boitempo.

Eyal, Nir. (2019). *Indistraível: Como dominar sua atenção e assumir o controle da sua vida.* Cascavel: Editora AlfaCon.

Eyal, Nir. (2020). *Hooked (Engajado): Como construir produtos e serviços formadores de hábitos.* Cascavel: Editora AlfaCon.

Freud, Sigmund. (2010). *O Mal-Estar na Civilização, Novas Conferências Introdutórias à Psicanálise e Outros Textos (1930-1936)*. Obras Completas Volume 18. São Paulo: Companhia das Letras.

Freud, Sigmund. (2011). *O Eu e o Id, "Autobiografia" e Outros Textos (1923-1925).* Obras Completas Volume 16. São Paulo: Companhia das Letras.

Fucuta, Brenda. (2018). *Hipnotizados: O que os nossos filhos fazem na Internet e o que a Internet faz com eles.* Rio de Janeiro: Objetiva.

Gil, Antonio Carlos. (2008). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social.* São Paulo: Atlas.

Harari, Yuval Noah. (2016). *Homo Deus – Uma Breve História do Amanhã.* São Paulo: Companhia das Letras.

Harari, Yuval Noah. (2019). *Sapiens – Uma Breve História da Humanidade.* Porto Alegre, RS: L&PM.

Harari, Yuval Noah. (2018). *21 Lições para o Século 21.* São Paulo: Companhia das Letras.

Haynes, Trevor. (2018). Dopamine, Smartphones & You: A Battle For Your Time. *Science in the News*, Acessado em 20 de outubro de 2019, de: http://sitn.hms.harvard.edu/flash/2018/dopamine-smartphones-battle-time/

Kahneman, Daniel. (2012). *Rápido e Devagar: Duas Formas de Pensar*. Rio de Janeiro: Objetiva.

Machado, Jorge., & Queiroz, Alcimar. (2012). Segurança, controle e monitoramento versus direitos fundamentais: Uma análise do projeto de lei "Marco Civil da Internet". Revista Gestão & Políticas Públicas, 2(1), 166-184. Acessado em 20 de dezembro de 2020, de: https://doi.org/10.11606/issn.2237-1095.v2i1p166-184

Machado, Jorge. (2017). O Modelo de Expansão da Banda Larga no Brasil: uma análise de políticas de infraestrutura e de gestão do espectro para a universalização do acesso à Internet. Revista Gestão & Políticas Públicas, 7(2), 199-219. Acessado em 20 de dezembro de 2020, de: https://doi.org/10.11606/rg&pp.v7i2.155964

Macit, Hüseyin., Macit, Gamze., & Güngör, Orhan. (2018). A Research on Social Media Addiction and Dopamine Driven Feedback. *Journal of Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 5(3), 882-897*. Acessado em 20 de outubro de 2019, de: https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/607734

Quinodoz, Jean-Michel. (2007). *Ler Freud: Guia de Leitura da Obra de S. Freud.* Porto Alegre: Artmed.

Richter, Ernesto Pacheco. (2013). Psicologia política e a teoria freudiana. *Psicologia Política, 13(*28), 421-475. Acessado em 24 de setembro de 2019, de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-549X2013000300002

Richter, Ernesto Pacheco. (2015). Psicologia Política e subjetividade dos atores políticos: uma perspectiva psicanalítica. In: Alessandro Soares da Silva; Felipe Corrêa. (Org.). No interstício das disciplinaridades: a Psicologia Política. 1ed.Curitiba: Prismas, 2015, v. , p. 65-84. Schwab, Klaus. (2016). *A Quarta Revolução Industrial.* São Paulo: Edipro.

Silva, Alessandro Soares da. (2012a). *Psicologia Política, Movimentos Sociais e Políticas Públicas.* Tese (Livre Docência). Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo.

Silva, Alessandro Soares da. (2012b). A Psicologia Política no Brasil: lembranças e percursos sobre a constituição de um campo interdisciplinar. *Revista Psicologia Política, 12(*25), 409-426. Acessado em 24 de setembro de 2019, de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-549X2012000300004&lng=pt&tlng=pt

Silva, Alessandro Soares da. (2018a). A Ação Pública: um outro olhar sobre Estado, Sociedade e Políticas Públicas. *Revista Gestão & Políticas Públicas, 8(*1), 194-204. Acessado em 15 de fevereiro de 2021, de: https://doi.org/10.11606/rgpp.v8i1.175154

Silva, Alessandro (2018a). Um Esboço do que poderia ser a Psicologia Política da Ação Pública. *Cadernos da ANPEPP, GT 62, Psicologia Política*. Acessado em 25 de fevereiro de 2018, de: https://www.researchgate.net/publication/344134091_Um_Esboco_do_que_poderia_ser_a_Psicologia_Politica_da_Acao_Publica

Silva, Alessandro Soares da., & Corrêa, Felipe. (2015). *No interstício das disciplinaridades: a psicologia política.* Curitiba: Prismas. Acessado em 24 de setembro de 2019, de: https://www.researchgate.net/publication/318338198_A_Psicologia_Politica_no_Intersticio_das_Disciplinas

Silva, Alessandro Soares da., Mello-Théry, Neli Ap.., & Romero, Juan Carlos. (2018). Reflexiones acerca del cambio social y participación política como campo interdisciplinar de producción del

saber. *Revista de Investigación Psicológica*, 20, 83-96. Acessado em 19 de abril de 2020, de: https://www.researchgate.net/publication/343575539_Reflexiones_acerca_del_cambio_social_y_participacion_politica_como_campo_interdisciplinar_de_produccion_del_saber

Skinner, Burrhus Frederic. (2011). *Sobre o Behaviorismo.* São Paulo: Cultrix.

Skinner, Burrhus Frederic. (2015). *Ciência e Comportamento Humano.* São Paulo: Martins Fontes.

Smithereens. (2019). *Black Mirror*. (Temporada 5, ep. 2), Direção: James Hawes. Produção: Netflix. Inglaterra: Zeppotron (70 min). Acessado em 19 de abril de 2020, de: https://www.netflix.com/br/title/70264888

Striking Vipers. (2019). *Black Mirror*. (Temporada 5, ep. 1), Direção: Owen Harris. Produção: Netflix. Brasil: Zeppotron, (61 min). cessado em 19 de abril de 2020, de: https://www.netflix.com/br/title/70264888

Twenge, Jean M. (2018). *iGen: Por que as crianças superconectadas de hoje estão crescendo menos rebeldes, mais tolerantes, menos felizes e completamente despreparadas para vida adulta*. São Paulo: nVersos.

Wiener, Norbert. (1954). *Cibernética e Sociedade - O Uso Humano de Seres Humanos.* São Paulo: Cultrix.

Recebido em 10/01/2021.
Revisado em 03/05/2021.
Aceito em 12/06/2021.