

Manter-se atento na era das distrações

A capacidade de manter a atenção é hoje ameaçada pelas novas ferramentas digitais. Mas a tecnologia não é a única que está por detrás das distrações: também têm influência as correntes culturais que proclamam a emancipação da realidade, assim como uma nova versão do capitalismo orientada para captar a atenção através do desenho de experiências.

A atenção está na moda, embora ao que parece, porque brilha pela sua ausência. A preocupação sobre a sua escassez atual estende-se desde o âmbito educativo (docentes e pais alarmados com a falta de capacidade de crianças e jovens para se manterem atentos diante de qualquer tarefa) até ao dos meios de comunicação. Agora podemos medir o tempo que é dedicado a ler ou ver uma informação, e os resultados não parecem ser muito bons.

Por exemplo, em junho de 2015, o [Facebook mudou o seu algoritmo](#) para premiar as histórias às quais se dedica mais tempo de leitura, em vez de contabilizar apenas os “gosto disso” e as vezes que se partilha ou comenta. É uma maneira de ganhar com o recurso mais escasso: a atenção.

Outro exemplo é a publicidade. O [“Financial Times” está a experimentar um método](#) para cobrar aos anunciantes pelo tempo de exposição ao anúncio, não pelo impacto. O administrador delegado da Chartbeat, a empresa que monitoriza o comportamento dos leitores do “FT”, explica-o claramente: “É oficial: podemos começar a falar da economia da atenção. Há pessoas que compram e vendem minutos de atenção do público”. Não é o único meio de informação: “The Wall Street Journal”, “Bloomberg” e “The Economist” já o fazem.

Há vários anos que das ilusões sobre a multitarefa, passámos a reconhecer que muitos sinais são um alerta de que o ser humano tem capacidade limitada para prestar atenção e está sobrecarregado. A culpa do nosso pobre desempenho em estarmos atentos é atribuída à tecnologia, à multiplicidade de aparelhos que nos rodeiam; mas há quem pense que a distração tecnológica tem raízes mais profundas e que o nosso ensimesmamento também está relacionado com correntes culturais que há séculos nos afastam cada vez mais da realidade. Assim, livros como [“Educar en la realidad”](#), de Catherine L’Ecuyer (“Aceprensa”, 27.5.2015), alertam para a diferença entre o rico estímulo que o assombro provoca e

conduz ao [jogo](#), e o estímulo das distrações que nos convertem em espectadores e entorpecem a nossa capacidade de atenção.

A complacente realidade virtual

[“The World Beyond Your Head: How to Flourish in an Age of Distraction”](#), de Matthew Crawford, é um desses livros que aborda o problema da atenção numa perspetiva mais profunda do que a mera interrupção tecnológica. A tecnologia é um dos fatores que Crawford leva em conta, mas culpa a autonomia da razão humana proclamada por Kant e o seu desejo de fortalecer a liberdade humana contra a determinação da natureza, pela errada ideia de que a pessoa, quanto menos influenciada pela realidade, mais livre é. Ou seja, temos aceitado tão bem que a tecnologia tome conta do nosso tempo, porque estamos há séculos a desejar que a realidade deixe de nos condicionar.

Para Crawford, esquecemos que as pessoas habitam um ecossistema de realidade coabitado por outras pessoas. Um conceito que se repete em todo o livro é que se tem de recuperar a ecologia da atenção.

Segundo Crawford, este suposto fortalecimento da liberdade paradoxalmente torna-nos impotentes para gerir as frustrações que a realidade acarreta. Consequentemente, procuramos aquela realidade virtual que nos dê a razão em tudo, que nos faça sentir que somos os donos da situação. Daí que tenhamos de analisar de modo muito pormenorizado como se desenha essa realidade virtual que nos rodeia, conhecer os mecanismos que a tecnologia desenvolveu para nos conduzir cada vez mais para a passividade e a dependência.

Não podemos negar que a tecnologia gera a automatização de processos nos quais o simples premir de um botão nos faz desencadear ações que antes envolviam muitas decisões intermédias. Basta recapitular – como o autor faz – quanto mudou o modo de conduzir um automóvel nos últimos cinquenta anos, para nos darmos conta de que o condutor é quase um espectador do que sucede no carro.

Capitalismo afetivo

Por esse motivo, um dos capítulos é dedicado à atenção e ao desenho. Nesse capítulo, é citado profusamente o livro [“Addiction by Design: Machine Gambling in Las Vegas”](#), no qual a autora, Natasha Dow Schüll, professora do MIT, faz um estudo antropológico sobre o desenho aplicado na cidade do jogo, de modo a produzir literalmente armadilhas para ratos onde os jogadores se convertem em dependentes: falamos das *slots machine*, que substituíram o jogo com outros oponentes humanos.

A motivação de ganhar é o princípio da dependência do jogo. Mais à frente, o que se deseja é deixar de escolher e há mesmo jogadores que se incomodam quando estão cansados já de madrugada e ganham uma partida: mais dinheiro é mais tempo para jogar, mais desafios para a vontade e a única coisa que se deseja é paz e deixar de escolher. O comportamento converteu-se já em algo compulsivo. O único alívio é perder tudo. Não é estranho que o jogo seja a dependência com maior índice de suicídios.

Este tipo de desenho não está limitado a Las Vegas, sendo sim o coração do que foi chamado “capitalismo afetivo” (*affective capitalism*). O motivo deste novo capitalismo não é produzir bens ou serviços, mas desenhar experiências. Os videogames, as redes sociais, os jogos *online* são exemplos de desenho orientado – diz Crawford – para o entretenimento autista e dependente; para tirar proveito da nossa afetividade e frustração na vida real.

Um dos princípios do novo capitalismo baseia-se no velho taylorismo: conseguir que o ciclo de produtividade seja o mais curto possível aumentando a rapidez, seja nas partidas de um jogo, seja no imediatismo de um *WhatsApp*. Alguém poderia dizer que isso diminui a duração da atividade; mas não: está comprovado que quanto mais rápido é o resultado da nossa interação, mais tendemos a permanecer agarrados.

Schüll e Crawford defendem que não devemos pensar que este comportamento se dê apenas em pessoas psicologicamente predispostas para a obsessão: deve ter-se em conta que todo o desenho do que rodeia esses jogadores os empurra para esse comportamento. Traços dessa passividade e imersão num ecrã podem detetar-se na quantidade de horas que se dedicam à televisão ou vídeos, ou se empregam em jogos e nas redes sociais; ou a quantidade de vezes que essas atividades nos impedem de atender ao que sucede na realidade não virtual.

Os outros

Crawford reflete sobre a relação de confiança que se estabelece entre o mestre e o discípulo em qualquer aprendizagem da vida. Essa confiança baseia-se em dois pressupostos: a maior

competência do mestre e a sua veracidade (o que, certamente, está de acordo com a definição de Bochenski sobre autoridade epistemológica). Ou seja, um certo grau de dependência positiva e um antídoto contra a autonomia da nossa cultura atual. Por isso, segundo Crawford, o sonho de que os [cursos em massa online](#) vão universalizar o acesso ao ensino superior é uma fraude: é imprescindível a interação com o mestre e os outros aprendizes. O dinheiro, novamente, é a razão dessa aliança entre Silicon Valley e as universidades.

De forma muito pertinente, Crawford faz referência ao facto da comunicação não necessitar somente de duas pessoas, mas do mundo que partilham, o que implica uma cultura comum e uma realidade à qual se presta “atenção partilhada”. Daí que uma das primeiras atitudes da criança seja apontar para algo de modo a que o adulto lhe preste atenção. Isso é viverem juntos num mundo partilhado. Para o autor, é importante considerar aquilo que o conhecimento corporal (*embodied cognition*) nos ensina sobre o modo humano de conhecer: não somos mentes que se tornam representações da realidade, o nosso conhecimento é que se realiza através de um corpo.

Crawford atreve-se a criticar o “agnosticismo ético” da nossa cultura, que não oferece nenhum modelo do que deve ser uma vida boa e defende que toda a escolha é válida num mercado livre; um mercado livre do governo, mas não livre de predadores que usam os mecanismos da psicologia humana.

Aceitar os limites da realidade

Para Crawford, a defesa dessa falsa liberdade para escolher experiências manufaturadas converte-nos em vítimas. Ser adulto – afirma – é aceitar os limites impostos por uma realidade que nunca satisfaz as nossas necessidades. Isso leva ao conflito, mas o conflito é parte da lucidez.

A solução, para o autor, passaria por reforçar uma antropologia que entenda a pessoa no seu complexo contexto humano, enraizada na realidade e no contacto com os outros, uma antropologia que facilite a “ascética da atenção” (expressão de Simone Weil) como um modo de destruir o mal em nós.

No caso de Crawford, é uma antropologia imanente, mas harmoniza muito bem com uma antropologia transcendente como a que sustenta a visão cristã exposta pelo Papa Francisco na sua [última encíclica](#): “Estamos a falar de uma atitude do coração, que vive com serena atenção, que sabe estar plenamente presente perante alguém sem estar a pensar no que vem depois, que se entrega a cada momento como dom divino que deve ser plenamente vivido” (“Laudato si”, n. 226).

M. D. A.

Resgatar a arte da conversa sem ecrãs

Pensava-se que os **smartphones** e os *tablets* iam trazer-nos mais oportunidades para estarmos ligados aos outros. No entanto, o seu efeito mais visível nas relações sociais é que estão a prejudicar a nossa capacidade para manter conversas valiosas. É o que explica Sherry Turkle, psicóloga clínica e socióloga do Instituto Tecnológico de Massachusetts, no seu livro **“Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age”**.

Os fabricantes de brinquedos encontraram um filão na inteligência artificial. A surpresa da temporada é a [“Hello Barbie” da Mattel](#), boneca fornecida com um algoritmo de 8000 respostas possíveis para interagir com as meninas. As ofertas de outros fabricantes vão desde dinossauros a ursinhos de peluche que falam.

“Vivemos um momento robótico”, [declarou](#) Turkle ao “The New York Times”. “E não porque tenhamos inventado máquinas capazes de nos amarem ou de se preocuparem connosco, mas porque está-mos dispostos a acreditar que o fazem”.

Ligados mas sós

Turkle nada tem contra a tecnologia. Pelo contrário: trabalha com *robots* e tem vindo há vários anos a estudar as interações entre os humanos e as máquinas, [explica](#) Megan Garber em “The Atlantic”. Mas ultimamente tornou-se muito mais crítica para com os efeitos da ligação constante aos dispositivos.

No seu anterior livro, “Alone Together: Why We Expect More From Technology and Less From Each Other” (2011), Turkle chamou a atenção para o perigo de procurar na tecnologia que utilizamos, um substituto para as relações sociais. “As ligações digitais e os *robots* sociais dão-nos a sensação de estarmos acompanhados sem as exigências da amizade”.

Sentir-se ligado é também uma forma de evitar ficar sozinho consigo mesmo: não gostamos de estar sozinhos, e recorremos ao telemóvel para eliminarmos a ansiedade. Daí a necessidade compulsiva de partilhar: “Partilho, logo existo” é a nova regra de ouro das relações na era digital.

Em “Reclaiming Conversation”, Turkle continua a estudar o poder sedutor da tecnologia de bolso. Os dispositivos móveis, diz a Lauren Cassani Davis numa [entrevista](#) para “The Atlantic”, fazem-nos três promessas. “Chamo-lhes os três desejos do génio da lâmpada: nunca estarás só; a tua voz será sempre escutada; e podes colocar a atenção onde quiseres”.

Paradoxalmente, o resultado dê-te empenho para estarmos sempre ligados, é que hoje “não prestamos atenção uns aos outros”, sendo essa atenção canalizada para os nossos

dispositivos. Assim, muitas pessoas se queixam de que os seus amigos as colocam “em pausa” durante uma conversa, enquanto gerem os pedidos dos seus *smartphones*.

A deterioração da empatia

Para Turkle, a imagem do amigo “em pausa” sintetiza bem o que dispositivos móveis fazem com as nossas relações sociais: quantas mais vezes pressionamos o botão de pausa, mais oportunidades perdemos de “nos colocarmos no lugar do outro e de compreendermos o que se está a passar”.

Um exemplo desta perda de atenção que nos impede de termos empatia com os outros, é a mania de escrever mensagens de texto a qualquer momento. “Escrevemos nos funerais. Escrevemos durante os atos de culto sejam eles de que tipo forem. Quando pergunto a alguém por que o faz, responde dizendo que só escreve nos momentos aborrecidos. (...) Perdemos de vista que o objetivo dos funerais é precisamente estar junto das outras pessoas”.

A revolução digital estabeleceu “um novo código de costumes sociais que permite dividir a atenção”, dando às interrupções provocadas pelo telemóvel um tratamento de favor. “Cresci entre livros. Mas quando falava com as minhas melhores amigas não tinha licença para abrir um livro e pôr-me a ler no meio de uma conversa”.

Solidão e conversa

Desligar da tecnologia permite- -nos estabelecer outras ligações valiosas: por exemplo, connosco mesmos. “Na solidão, aprende-mos a concentrar-nos e a imaginar; aprendemos a escutar-nos a nós mesmos. Necessitamos destas competências para estarmos plenamente presentes nas conversas”, [explica](#) Turkle no “The New York Times”.

A solidão favorece a reflexão pessoal; nela adquirimos a calma para nos relacionarmos com os outros e “nos prepararmos para participar depois nas conversas e poder dizer algo autêntico, que verdadeiramente seja nosso”. Ao mesmo tempo, “essa confiança em nós mesmos dispõe-nos a escutar de verdade os outros”.

Daí entender-se por que Turkle afirma não serem os *smartphones* simples brinquedos eletrónicos: também podem funcionar como “poderosos aparelhos psicológicos que mudam não só o que fazemos, como aquilo que somos”.

Pôr-se em dieta digital

A boa notícia é que qualquer pessoa pode optar por “uma dieta de meios sociais” mais saudável. É o que pretendem os acampamentos de verão que oferecem diversão sem telemóveis nem Internet: “Ao fim de cinco dias [de desligamento], os jovens são capazes de ver cenas de filmes e identificar com sucesso aquilo que sentem os protagonistas”.

Turkle recomenda aos adultos que também se ponham de dieta. “Para alguns será bom um acampamento. Para outros, uma espécie de dia sabático por semana. Para outros, um tempo diário”.

Alguns ingredientes que não podem faltar: criar “espaços sagrados”, livres de telemóveis, na vida quotidiana (a mesa da sala de refeições, o quarto de estudo...); abandonar “o mito da multitarefa”, que tira calor e empatia às conversas; potenciar o contacto visual; e cultivar a capacidade de estar a sós.

“Reclaiming conversation” ganhou o aplauso de outros intelectuais que, como Turkle, alertam para o crescente poder das ferramentas digitais nas nossas vidas. “Pôr em dúvida Silicon Valley não é opor-se à tecnologia”, mas situá-la “no plano humano que lhe cabe”, [escreve](#) no “El País”, Nicholas Carr, autor de [“The Shallows”](#) e de [“The Glass Cage”](#).

Por seu turno, o romancista norte-americano, Jonathan Franzen, [afirma](#) em “El Cultural” que “o atractivo do livro reside na sua evocação de um tempo, não muito longínquo, no qual a conversa, a privacidade e o debate diferenciado não eram bens de luxo”.

J. M.