

Um dia perguntei ao tempo quanto tempo o tempo tem. O tempo respondeu que o tempo tem tanto tempo, como o tempo, tempo tem

Ouvia isto quando era criança. Em adulta, oiço frequentemente pessoas da minha geração, a que chamam X, a expressão «no meu tempo». Já dei comigo a dizer o mesmo, mas com uma sensação de estranheza. Este é também o meu tempo. O presente: a sociedade do conhecimento e as minhas circunstâncias, a experiência subjectiva que me devolve, a cada momento, a consciência de mim. O passado: as raízes, as memórias, o sentimento de pertença e o que me define, em função do filtro de eventos e da imagem de mim aos meus olhos e dos outros. O futuro: as aspirações, o sonho, aquilo que quero ser e projecto no presente.

A velocidade registada pelos ponteiros do relógio não é da mesma qualidade que as velocidades individual e colectiva. A relação que temos com a tecnologia produz um fenómeno curioso, o da expansão do conceito que temos acerca de quem somos e da nossa relação com o mundo.

O impacto da tecnologia nas nossas vidas é vivido em múltiplas dimensões. Podemos chamar-lhes efeitos secundários. Arrisco chamar-lhes terciários, para abordar três níveis onde este impacto parece ser mais visível.

- Na identidade - aquilo a que chamamos Self, tendo por referência a designação do neurocientista António Damásio, ou seja, o sentido ou consciência de si – O que sou enquanto indivíduo, a representação que tenho de mim
- Na sociedade em rede - as conexões on e offline e suas zonas de fronteira, que marcam a proximidade e o distanciamento entre o Eu e o Nós – Os grupos de pertença com os quais me identifico e nos quais projecto a ideia de quem fui, sou ou quero ser
- Na Intimidade – a percepção e a gestão da dimensão afectiva, do tempo e do espaço privados e mais ou menos secretos – O estilo de vínculos que vou construindo e personalizando o meu template existencial

Impacto 1 - Os nosso objectos, nós próprios

Cresci com a tv a preto e branco, o telefone da rede fixa, as cassetes, o vinil de 33 e 45 rotações por minuto. O centro da casa foi tomado pelo computador pessoal, as disquetes e cds e os cabos de internet, ainda sem banda larga. Da minha alfabetização passaram a fazer parte os podcasts, a produção de conteúdos, o streaming, a multiplataforma, os social media e a interconectividade global.

Nesta nova linguagem, o tablet não é sinónimo de uma chiclete, o relógio não é so para ver as horas. O banco, o jornal, o mapa de estradas e até as pessoas que nunca vi cara a cara vão comigo para onde quer que eu vá, nas aplicações móveis que escolho consoante as minhas

O Impacto da Tecnologia no Quotidiano: Uma Perspectiva Psicológica

necessidades, preferências e estados de espírito. Eu, que em nome da minha privacidade e tempo pessoal, resisti até mais não ao primeiro telemóvel, rendi-me ao smart e, se ontem alguém me dissesse que ele seria o parceiro com que me deito e acordo, eu pensaria que esse alguém estava a sonhar ou com um qualquer estado delirante. O serão, na minha sala, deixou de ser só uma experiência analógica para dar lugar à *second screen experience*.

A relação sensorial e táctil com os ecrãs digitais abre portas e estradas infinitas. Expande-se à velocidade da imaginação e desafia os limites do meu universo pessoal. Mais do que uma extensão de mim, um símbolo de pertença ou estatuto, estes objectos ganham uma dimensão real, mas também virtual e ficcional, que passa a ser parte integrante do Eu. Ou dos muitos eus que nos habitam. Como nos relacionamos, numa base diária, com um self multidimensional e suas ligações afectivas, nas 24 horas de cada dia?

Consequências mais comuns desta expansão da identidade:

- O medo irracional de perder o telemóvel, onde cabem quase todas as informações pessoais, das mais públicas às mais secretas. O síndrome de privação, a sensação de perda de uma parte de mim, ainda que temporária, como a criança que perde o boneco de eleição do qual nunca se separa, o objecto transicional, como diria o pediatra e psicanalista inglês Donald Winnicott
- O phubbing, ou estar ativo online em situações sociais offline. A disponibilidade ilimitada como seguro à prova de exclusão. O «aqui estou, aqui me tens». O «não me esqueçam». Subtexto: Que eu nunca fique do lado de fora
- A dispersão ou a anatomia da errância («random generation» soa-vos familiar?). «Viver em tempos líquidos», expressão cunhada pelo sociólogo Zigmunt Bauman, em modo fluido, dinâmico, mas que afetam a noção de permanência, abrindo espaços vazios, por vezes demasiado amplos, ao ponto de parecer que se está numa espécie de limbo, imerso em fragmentos de imagens, suspenso em palavras, sons, memórias. Uma identidade sem limites precisos e vagamente caleidoscópica: quem sou? a que territórios pertença? Quais as coordenadas do meu GPS?

Impacto 2 - Ligados, mas sós?

Não escolhemos a nossa família. Os amigos são a família que escolhemos. E podemos escolhê-los à medida das nossas necessidades, desejos e afinidades e em função da nossa velocidade pessoal, tantos quantos o Facebook permite (!). Entre amigos, conhecidos e até desconhecidos, importa que nunca estejamos sós, no escuro, privados da partilha e do sonho.

A foto premiada na última edição do World Press Photo - migrantes africanos, na costa do Djibouti, de braços estendidos na noite, à procura de sinal de rede da Somália (fotógrafo americano Stanmeyer) simboliza a necessidade de dizer «estou aqui», «estou bem», «estou vivo».

No polo oposto, o que prometia ser um mar de possibilidades de expansão da identidade, afigura-se, agora, um cenário mais sombrio. Mostrou-o a psicossocióloga americana Sherry

O Impacto da Tecnologia no Quotidiano: Uma Perspectiva Psicológica

Turkle, fundadora e diretora do projeto Tecnologia e o Self, do Instituto de Tecnologia de Massachusetts. Contactei-a para um artigo publicado recentemente na revista Visão.

A autora do livro *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*, deu uma palestra TED há dois anos, (com perto de 2,5 milhões de visualizações), onde encarava com reservas o que a personalização da tecnologia permite: «Quando pergunto às pessoas ‘o que há de errado em ter uma conversa’, elas dizem ‘passa-se em tempo real e não posso controlar o que vou dizer’».

O «partilho, logo existo» não é comunicação autêntica, é outra coisa: «Quando não temos a capacidade para a solidão, viramo-nos para os outros e sentimo-nos vivos e menos ansiosos, mas assim não somos capazes de apreciar quem eles são.» A visionária sugere que criemos espaço, em casa e no trabalho, para recuperar a capacidade de nos ouvirmos uns aos outros, «incluindo as partes aborrecidas» e falar do que realmente importa.

E não ficar refém dos ratings dos ‘likes’ – ‘Liking is for cowards’, disse-o, a este respeito, o controverso romancista e ensaísta americano Jonathan Franzen, autor do livro *Liberdade* (2010), que lhe valeu uma capa da TIME.

Impacto 3 – Eu sou as minhas relações: O terceiro elemento na intimidade humana

No inquérito *Net Children Go Mobile Portugal*, estas foram algumas das respostas mais frequentes, por ordem de importância: «É mais fácil ser eu mesmo na internet do que quando estou face a face com outras pessoas» (41%). «Falo mais sobre várias coisas na internet do que falo face a face» (38%). «Na internet, falo sobre coisas privadas que não partilho com outras pessoas» (24%).

Haja navegação segura e configurações personalizadas, e a presença virtual tem este toque intimista, que convida ao registo confessional e gera um efeito libertador. Sendo tão user friendly, mais para uns do que para outros, a comodidade das interações online tende a desencorajar encontros, práticas e amizades reais. Ao mesmo tempo, a facilidade com que se adicionam ‘amigos’ ao círculo – e alguma energia extra ao ego – funciona no sentido oposto: basta um clique e apagam-se do mapa. Mas não do território. A relação virtualmente termina; a pessoa não, pode encontrar-se à esquina. Ou assombrar os neurónios, gerando reacções viscerais, bem reais. Mais frequentemente do que há uns anos, confronto-me com este tipo de questões na minha prática clínica.

No filme *Uma História de Amor* (Her, no original), de Spike Jonze, um escritor solitário que se apaixona por um sistema operativo inteligente (OS). Ok, dirão vocês, estamos no domínio da ficção. Mas uma sondagem recente, que envolveu mais de dois mil americanos com smartphones, revelou que um em cada 10 o usava durante o sexo (9%), e quase 30% (confessaram ter espiado o telemóvel de outra pessoa, prova irrefutável de que esse terceiro elemento ‘inteligente’ se instalou na nossa vida privada.

De que falamos quando falamos da nova economia do amor? De romance na era digital? Uma pesquisa (Jayson Dibble, *Using modern technology to keep in touch with back burners: An investment model analysis*, *Jornal Computers in Human Behavior*) envolvendo 374 estudantes

O Impacto da Tecnologia no Quotidiano: Uma Perspectiva Psicológica

universitários (idade média = 21 anos), mostra como a tecnologia nos impele a manter uma agenda secreta de possibilidades em aberto, com riscos mínimos.

O fenómeno foi cunhado de *backburner relationships*, ou relações em banho-maria, consistia em manter contacto – *likes* e comentários, por exemplo - com conhecidos, amigos de amigos ou casos prévios (45% faziam-no por mensagem escrita, 37% via chat no facebook, 13% por telefone e uma percentagem residual optava pelo mail, skype e twitter). Meta: explorar, ou ter à mão, potenciais parceiros disponíveis, na expectativa de ter o melhor negócio ou uma espécie de backup. O dado surpreendente: não se registaram diferenças significativas entre solteiros e comprometidos. Mas a tradição ainda é o que era: eles admitiram fazer este *checking* ocasional online com o dobro da frequência delas.

Navegar à bolina entre pixéis tanto pode tornar-nos náufragos como ser uma via sedutora, porventura mais complexa, de nos abirmos à diversidade e à descoberta de nós, sobretudo em tempos de transição pessoal.

No oceano hitech em que todos surfamos e somos protagonistas, a pergunta que se impõe é esta: O que é a informação sem amor? O sentimento de si revela-se no reconhecimento íntimo do olhar, toque e presença de um outro, cultivado no tempo e no sentido de permanência. Sem essa experiência, hoje, como ontem ou amanhã, tornamo-nos emigrantes de nós, num infinito mundo de objectos.

Porto, 7 de Fevereiro de 2015