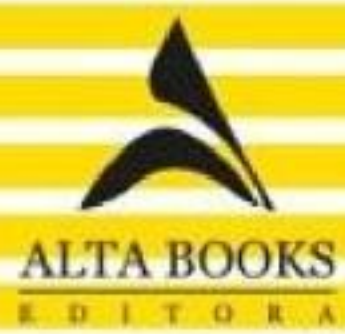
BEST-SELLER DO *NEW YORK TIMES*

Minimalismo Digital

Para uma vida profunda em um mundo superficial

CAL NEWPORT

Autor de *Trabalho Focado*



Material com direitos autorais

Minimalismo Digital - Para uma vida profunda em um mundo superficial

Copyright © 2019 da Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli. ISBN: 978-85-508-0767-6

Translated from original Digital Minimalism. Copyright © 2019 by Calvin C. Newport. ISBN 9780525536512. This translation is published and sold by permission of Portfolio Penguin, an imprint of Penguin Random House LLC, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2019 by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli.

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

A editora não se responsabiliza pelo conteúdo da obra, formulada exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Impresso no Brasil — 1ª Edição, 2019 — Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Publique seu livro com a Alta Books. Para mais informações envie um e-mail para autoria@altabooks.com.br

Obra disponível para venda corporativa e/ou personalizada. Para mais informações, fale com projetos@altabooks.com.br

Produção Editorial

Editora Alta Books

Gerência Editorial

Anderson Vieira

Produtor Editorial

Juliana de Oliveira

Material com direitos autorais

Marketing Editorial

marketing@altabooks.com.br

Editor de Aquisição

José Rugeri

j.rugeri@altabooks.com.br

Vendas Atacado e Varejo

Daniele Fonseca

Viviane Paiva

comercial@altabooks.com.br

Ouvidoria

ouvidoria@altabooks.com.br

Equipe Editoria

Adriano Barros

Bianca Teodoro

Ian Verçosa

Illysabelle Trajano

Kelry Oliveira

Keyciane Botelho

Larissa Lima

Leandro Lacerda

Maria de Lourdes Borges

Paulo Gomes

Thales Silva

Thauan Gomes

Thiê Alves

Tradução

Carolina Gaio

Copidesque

Wendy Campos

Revisão Gramatical

Hellen Suzuki

Thamiris Leiroza

Material com direitos autorais

Diagramação

Luisa Maria Gomes

Erratas e arquivos de apoio: No site da editora relatamos, com a devida correção, qualquer erro encontrado em nossos livros, bem como disponibilizamos arquivos de apoio se aplicáveis à obra em questão.

Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso às erratas, aos arquivos de apoio e/ou a outros conteúdos aplicáveis à obra.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites referidos pelos autores nesta obra.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

N558m Newport, Cal

Minimalismo Digital [recurso eletrônico]: para uma vida profunda em um mundo superficial / Cal Newport ; traduzido por Carolina Gaio. - Rio de Janeiro : Alta Books, 2019.
304 p. ; 1,18 MB.

Tradução de: Digital Minimalism

ISBN: 978-85-508-0767-6 (E-book)

1. Comunicação digital. 2. Tecnologia. 3. Minimalismo Digital. I. Gaio, Carolina. II. Título.

2019-909

CDD 303.4833
CDU 316.422

Elaborado por Vagner Rodolfo da Silva - CRB-8/9410

ALTA BOOKS
EDITORA

Rua Viúva Cláudio, 291 — Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20.970-031 — Rio de Janeiro (RJ)
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419
www.altabooks.com.br — altabooks@altabooks.com.br
www.facebook.com/altabooks — www.instagram.com/altabooks

Material com direitos autorais

Material com direitos autorais

Para Julie:
minha amiga, minha musa,
minha diva arguta

Material com direitos autorais

Agradecimentos

A ideia de escrever este livro nasceu em uma praia deserta, em uma ilha nas Bahamas, durante as últimas semanas de 2016. Na época, eu já estava no processo de fazer pesquisas para um livro sobre um assunto completamente diferente. Mas, como mencionei na introdução, a essa altura comecei a ouvir os leitores do meu último livro, *Trabalho Focado*, que lutavam com o papel das novas tecnologias em suas vidas pessoais. Eu não conseguia afastar a ideia de que esse tópico era rico demais para ser ignorado — a urgência com a qual as pessoas discutiam sugeria que ele era muito mais do que apenas dicas tecnológicas mais inteligentes, mas algo que toca a aspiração humana universal de cultivar uma vida boa.

Com tempo de sobra em férias e quilômetros de praia vazia para passear (chegamos antes da temporada agitada), decidi dedicar alguns pensamentos a uma pergunta simples: se eu *escrevesse* um livro sobre isso, como seria? Depois de alguns dias de peregrinação contemplativa, uma expressão convincente surgiu em minha mente: *minimalismo digital*. Daí, comecei a fazer anotações efusivamente, e surgiu o esboço de uma filosofia.

Meu primeiro passo para validar a ideia foi apresentá-la a minha esposa, Julie, que, além de ser minha melhor amiga e mãe incansável de nossos três filhos, é minha principal parecerista para todas as coisas relacionadas à minha carreira de escritor. Sua resposta entusiasmada me motivou a continuar. Ao voltar para casa, enviei uma nota à minha agente literária de longa data e mentora, Laurie Abkemeier, sondando a ideia de pausarmos meu então atual projeto para abordar primeiro a nova ideia. Ela concordou e me ajudou imensamente pelo difícil processo de direcionar minhas ideias soltas para uma proposta de livro bem focada, e depois lançá-la no universo editorial de forma que ele

Material com direitos autorais

compartilhasse minha empolgação. Sou incrivelmente grato por seus esforços incansáveis durante esse período exaustivo.

Sou também grato à minha editora, é claro, Niki Papadopoulos, da Portfolio, bem como a Adrian Zackheim, fundador e editor, por assumir este projeto e acreditar no seu potencial. A orientação de Niki foi inestimável para me ajudar a transformar os primeiros rascunhos do manuscrito em algo forte e convincente. Também agradeço a Vivian Roberson, da Portfolio, por sua ajuda perspicaz em polir o manuscrito e conduzi-lo pela produção, e a Tara Gilbride, por liderar os esforços publicitários para este livro. Trabalhar com toda a equipe da Portfolio foi nada menos que um prazer. Como autor, não poderia ter pedido uma experiência melhor.

Material com direitos autorais

Sumário

Introdução

PARTE 1
Fundamentos

1. Corrida Armamentista Torta
2. Minimalismo Digital
3. A Faxina Digital

PARTE 2
Práticas

4. Passe um Tempo Sozinho
5. Não Clique em “Curtir”
6. Recuperando o Lazer
7. Unindo Forças em Defesa da Atenção

Conclusão

Notas

Material com direitos autorais

Introdução

Em setembro de 2016, o influente blogueiro e crítico Andrew Sullivan escreveu um artigo de sete mil palavras para a revista *New York* intitulado "Já fui um ser humano". O subtítulo era alarmante: "Um bombardeio infinito de notícias, fofocas e imagens nos tornou maníacos viciados em informação. Essa situação me fragmentou e vai fragmentar você também."

O artigo foi amplamente compartilhado. Admito, no entanto, que, quando o li pela primeira vez, não compreendi totalmente o aviso de Sullivan. Sou uma das poucas pessoas da minha geração que nunca teve uma conta de mídia social e não costumo passar muito tempo navegando na internet. Como resultado, meu telefone desempenha um papel relativamente secundário em minha vida — fato que me excluía da massa abordada pelo artigo. Em outras palavras, eu sabia que as inovações da era digital exerciam um papel cada vez mais invasivo na vida de muitas pessoas, mas eu não tinha uma compreensão *visceral* do que isso significava. Isto é, até tudo mudar.

No início de 2016, lancei o livro *Trabalho Focado* [publicado no Brasil em 2018 pela Alta Books]. Ele aborda o valor subestimado do foco intenso e como a ênfase do mundo profissional em *ferramentas de comunicação digital* — como chamo aplicativos, serviços ou sites que possibilitam às pessoas interagir por meio de redes digitais — distrativas impede as pessoas de atingirem o ápice de sua produtividade. Quando o público do meu livro se formou, comecei a ouvir mais e mais meus leitores. Alguns me enviaram mensagens, enquanto outros me cercavam após apresentações públicas — mas muitos me fizeram a mesma pergunta: e quanto à vida pessoal? Eles concordaram com minha discussão sobre as distrações na vida profissional; mas, como me explicaram, sentiam-se ainda mais angustiados com a maneira

Material com direitos autorais

como as novas tecnologias parecem drenar o sentido e a satisfação de suas vidas pessoais. Isso me chamou a atenção e me atirou inesperadamente em uma reflexão profunda sobre as promessas e os perigos da vida digital moderna.

Quase todos com quem conversei acreditavam no poder da internet e reconheciam que ela pode e deve ser uma força que aprimora suas vidas. Eles não queriam necessariamente abandonar o Google Maps nem o Instagram, mas achavam que a relação que mantinham com a tecnologia era insustentável — a ponto de pensar que, se não fizessem uma transformação urgente, eles também se fragmentariam como sujeitos.

Um termo que ouvi com frequência nessas conversas sobre a vida digital moderna foi *exaustão*. Isso não significa que todo aplicativo ou site seja particularmente ruim quando considerado de forma isolada. Como muitas pessoas esclareceram, a questão era o impacto geral de ter *muitas* porcarias brilhantes diferentes sugando insistentemente sua atenção e manipulando seu humor. O problema decorrente dessa atividade frenética não são seus detalhes em si, mas o fato de ela estar cada vez mais fora de controle. Poucos querem perder tanto tempo online, mas essas ferramentas são programadas para cultivar os vícios comportamentais. O desejo inadiável de verificar o Twitter ou atualizar o Reddit torna-se um cacoete que particiona o tempo em pedaços muito pequenos para possibilitar a presença absoluta que uma vida intencional exige.

Como descobri em minha pesquisa subsequente e discuto no primeiro capítulo, algumas dessas características que causam dependência são acidentais (poucos previram até que ponto as mensagens de texto dominariam sua atenção), enquanto muitas são bastante propositais (o uso compulsivo é a base para muitos planos de negócios das mídias sociais). Mas, qualquer que seja sua fonte, essa atração irresistível pelas telas tem levado as pessoas a sentirem que estão perdendo cada vez mais autonomia ao decidir para o que direcionar sua atenção. Ninguém, é claro, alistou-se para essa perda de controle. As pessoas baixaram aplicativos e

Material com direitos autorais

configuraram suas contas por boas razões, apenas para descobrir, com uma ironia um tanto cruel, que esses serviços minavam os mesmos valores que os tornaram atraentes: elas se inscreveram no Facebook para manter contato com amigos em todo o mundo e depois acabaram incapazes de estender uma conversa com o amigo sentado do outro lado da mesa.

Também descobri o impacto negativo dessa atividade online irrestrita no bem-estar mental. Muitas pessoas com quem conversei ressaltaram a capacidade das mídias sociais de manipular seu humor. A exposição constante às representações das vidas minuciosamente organizadas de seus amigos gera sentimentos de inadequação — especialmente durante períodos em que já estão se sentindo insatisfeitas — e, para os adolescentes, propicia uma maneira cruelmente eficaz de os marginalizar publicamente.

Além disso, como demonstrado durante as eleições presidenciais nos Estados Unidos de 2016 e suas consequências, a discussão online parece acelerar o trânsito das pessoas a extremos emocionalmente carregados e esgotantes. O filósofo da tecnologia Jaron Lanier argumenta convincentemente que a primazia da raiva e do ultraje online é, em certo sentido, uma característica inevitável desse meio: em um mercado carente de atenção, as emoções mais sombrias atraem mais globos oculares do que os pensamentos positivos e construtivos. Para os heavy users de internet, a interação reiterada com essas emoções soturnas se torna uma fonte de negatividade — um preço alto, que muitos sequer percebem que estão pagando, para sustentar sua conectividade compulsiva.

Enfrentar essas preocupações angustiantes — do uso exagerado e viciante dessas ferramentas, a sua capacidade de reduzir a autonomia, diminuir a felicidade, estimular os instintos mais sombrios e distrair-se de atividades mais valiosas — abriu meus olhos para a relação tensa que tantos agora mantêm com as tecnologias que dominam nossa cultura. Em outras palavras, isso

Material com direitos autorais

me fez compreender muito melhor o que Andrew Sullivan quis dizer quando lamentou: "Já fui um ser humano."

■ ■ ■

Essa experiência de conversar com meus leitores convenceu-me de que o impacto da tecnologia na vida pessoal merecia uma investigação mais profunda. Comecei a pesquisar e escrever mais seriamente sobre o assunto, tentando entender melhor seus contornos e buscar os raros exemplos daqueles que conseguem extrair algo significativo dessas novas tecnologias sem perder o controle.*

Logo no início dessa exploração ficou claro que o relacionamento de nossa cultura com essas ferramentas é complicado pelo fato de elas misturarem prejuízos a benefícios. Smartphones, internet sem fio onipresente, plataformas digitais que conectam bilhões de pessoas são inovações triunfantes! Poucos críticos sérios acham que recuar para uma era pré-tecnológica seria melhor. Mas, ao mesmo tempo, as pessoas estão cansadas de sentir que se tornaram escravas de seus dispositivos. Essa realidade cria um cenário emocional caótico, no qual você simultaneamente valoriza sua capacidade de descobrir fotos inspiradoras no Instagram, enquanto se preocupa com a capacidade desse aplicativo de invadir as horas da noite em que costumava conversar com seus amigos ou ler.

A solução mais típica para essas complicações é sugerir truques e conselhos moderados. Talvez se tirar férias das tecnologias, deixar seu smartphone longe da cama à noite ou desativar as notificações e decidir ficar mais atento, você consiga preservar todos os benefícios que o atraíram para essas novas tecnologias minimizando seus piores impactos. Entendo o apelo dessa abordagem moderada, pois ela alivia a necessidade de tomar decisões difíceis no que diz respeito à sua vida digital — você não precisa abrir mão de nada, perder benefícios, incomodar amigos nem sofrer transtornos graves.

Material com direitos autorais

No entanto, como tem ficado cada vez mais óbvio para os que tentaram fazer pequenas correções desse tipo, força de vontade, truques e resoluções vagas não são suficientes para domesticar a propensão que as novas tecnologias têm de invadir seu ambiente cognitivo — o poder viciante de seu design e as pressões culturais que o sustentam são fortes demais para que uma abordagem fragmentária seja bem-sucedida. No meu trabalho sobre esse tópico, convenci-me de que o necessário é uma *filosofia de uso da tecnologia* bem formulada, enraizada em seus valores profundos, que conceda respostas claras a perguntas sobre quais ferramentas e como usá-las, e, igualmente importante, que permita ignorar com segurança todo o resto.

Existem muitas filosofias que satisfazem esses objetivos. Em um extremo, há os neoludistas, que defendem o abandono da maioria das novas tecnologias. Em outro, os entusiastas do eu quantificado, que incorporam meticulosamente os dispositivos digitais a todos os aspectos de suas vidas com o objetivo de otimizar a existência. Das diferentes filosofias que estudei, no entanto, houve uma em particular que se destacou como uma resposta superior àqueles que querem crescer em nosso atual momento de sobrecarga tecnológica; eu a chamo de *minimalismo digital*. Ela aplica a crença de que *menos é mais* em nossa relação com as ferramentas digitais.

Esse princípio não é novo. Muito antes de Henry David Thoreau exaltar "Simplicidade, simplicidade, simplicidade", Marco Aurélio perguntara: "Percebe como você tem que fazer poucas coisas para viver uma vida satisfatória e digna?" O minimalismo digital simplesmente adapta essa ideia clássica ao papel da tecnologia em nossas vidas modernas. Contudo, o impacto dessa simples adaptação é profundo.

Neste livro, você encontrará muitos exemplos de minimalistas digitais que experimentaram mudanças significativamente positivas, reduzindo impiedosamente o tempo que perdiam online para se concentrar em um pequeno número de atividades verdadeiramente úteis. Como os minimalistas digitais passam

Material com direitos autorais

muito menos tempo conectados do que os colegas, é fácil pensar que seu estilo de vida é extremo, mas eles argumentam que essa percepção está invertida: extremo é o tempo que *todos os outros* perdem olhando para suas telas. O segredo para se desenvolver em nosso mundo altamente tecnológico, eles aprenderam, é passar muito menos tempo usando a tecnologia.

■ ■ ■

O objetivo deste livro é legitimar o minimalismo digital, incluindo uma investigação detalhada do que ele demanda e por que funciona, e depois ensiná-lo a adotar essa filosofia se decidir que é o melhor para você.

Para fazer isso, dividi o livro em duas partes. Na Parte 1, descrevo os fundamentos filosóficos do minimalismo digital, começando com um exame acurado das forças que têm tornado a vida digital de tantas pessoas cada vez mais intolerável, antes de passar para uma discussão minuciosa da filosofia do minimalismo digital, que engloba meus motivos para argumentar por que ele é a solução *ideal* para esses problemas.

A Parte 1 se encerra com a apresentação do método que sugiro para adotar essa filosofia: a *faxina digital*. Como argumentei, é necessária uma ação agressiva para transformar fundamentalmente seu relacionamento com a tecnologia. A faxina digital faz esse trabalho incisivo.

O processo demanda o afastamento das atividades online opcionais por 30 dias. Durante esse período, você se livrará dos ciclos de dependência que muitas ferramentas digitais incutem e redescobrirá as atividades analógicas que proporcionam uma satisfação mais profunda. Você vai passear, conversar com amigos pessoalmente, envolver-se com sua comunidade, ler livros e olhar para as nuvens. Mais importante ainda, a faxina lhe dará espaço para refinar sua compreensão das coisas que mais valoriza. No final dos 30 dias, você retomará um pequeno número de atividades online cuidadosamente escolhidas, que acredite que proporcionarão benefícios expressivos para as atividades que

Material com direitos autorais

valoriza. Dando seguimento ao processo, você fará o melhor para tornar essas atividades intencionais o cerne de sua vida online — deixando para trás a maioria dos outros comportamentos que distraem e que costumavam fragmentar seu tempo e captar sua atenção. Essa faxina age como uma redefinição drástica: você entra no processo como maximalista em frangalhos e o deixa como minimalista intencional.

No último capítulo da Parte 1, vou orientá-lo na implementação de sua faxina digital. Para isso, eu me baseio extensivamente em um experimento que realizei no início do inverno de 2018, no qual mais de 1.600 pessoas concordaram em implementar uma faxina digital sob minha orientação e relatar a experiência. Você lerá as histórias desses participantes e descobrirá quais estratégias funcionaram bem para eles e quais armadilhas encontradas você deve evitar.

A Parte 2 deste livro examina mais de perto algumas ideias que o ajudarão a cultivar um estilo de vida minimalista digital sustentável. Nesses capítulos, discuto questões como a importância da solidão e a necessidade de cultivar um tempo livre de qualidade para substituir o tempo agora dedicado ao uso impensado de dispositivos. Proponho e defendo a afirmação talvez controversa de que seus relacionamentos se *fortalecerão* se você parar de clicar em "Curtir" e de deixar comentários em postagens nas mídias sociais e se tornar menos acessível por mensagens de texto. Também apresento, com propriedade, a perspectiva da *resistência da atenção* — um movimento informal de indivíduos que usam as ferramentas de alta tecnologia e procedimentos operacionais rigorosos para tirar proveito dos produtos da economia da atenção digital evitando se tornarem vítimas de seu uso compulsivo.

Todos os capítulos da Parte 2 se encerram com uma coleção de *práticas*, táticas concretas preparadas para ajudá-lo a agir conforme as grandes ideias de cada capítulo. Como novato no minimalismo digital, entenda as práticas da Parte 2 como uma caixa de ferramentas destinada a respaldar seus esforços para

Material com direitos autorais

instituir um estilo de vida minimalista que funcione para suas circunstâncias específicas.

■ ■ ■

Em *Walden*, Thoreau escreveu a agora famosa frase: "A grande maioria dos homens leva uma vida de calado desespero." Citada com menos frequência, a réplica otimista que segue no parágrafo seguinte é:

> Eles realmente pensam que não há escolha. Mas a natureza, alerta e saudável, lembra que o sol nasce indistintamente. Nunca é tarde demais para abandonar nossos preconceitos.

Nosso atual relacionamento com as tecnologias do mundo hiperconectado é insustentável e nos aproxima do calado desespero que Thoreau observou tantos anos atrás. Mas, como também nos lembra, "o sol nasce indistintamente", e ainda somos capazes de mudar essa situação.

Para fazer isso, no entanto, não podemos permitir passivamente que o emaranhado indomável de ferramentas, entretenimentos e distrações que a era da internet oferece dite como passamos nosso tempo nem como nos sentimos. Em vez disso, devemos tomar medidas para tirar proveito dessas tecnologias ao mesmo tempo em que evitamos suas desvantagens. Precisamos de uma filosofia que devolva o comando de nosso cotidiano às nossas aspirações e valores, ao mesmo tempo em que destitua os caprichos primordiais e os modelos de negócios do Vale do Silício desse papel; uma filosofia que aceite as novas tecnologias, mas não se seu preço for a desumanização sobre a qual Andrew Sullivan nos alertou; uma filosofia que priorize os valores de longo prazo em detrimento da satisfação momentânea.

Essa filosofia, em outras palavras, é o minimalismo digital.

---

* Alguns consideram leviano o fato de eu não ter uma experiência pessoal profunda na qual me embasar. "Como você pode criticar as mídias sociais se nunca as usou?" é uma das contestações mais comuns que ouço em resposta à minha defesa pública sobre essas questões. Essa afirmação tem sua parcela de verdade; mas, como reconheci em 2016, quando comecei esta investigação, meu alheamento é vantajoso. Ao abordar nossa cultura

Material com direitos autorais

tecnológica a partir de uma perspectiva diferente, talvez eu seja mais capaz de distinguir suposições de verdades e identificar o uso significativo da manipulação.

Material com direitos autorais

PARTE 1

Fundamentos

Material com direitos autorais

1

Corrida Armamentista Torta

NÃO NOS INSCREVEMOS PARA ISSO

Eu me lembro da primeira vez que ouvi falar do Facebook: era primavera de 2004. Eu estava no último ano da faculdade e comecei a perceber que meus amigos cada vez mais falavam sobre um site chamado thefacebook.com. A primeira pessoa a me mostrar um perfil do Facebook foi Julie, minha namorada na época e atual esposa.

"Lembro que era novidade", disse-me ela recentemente. "Ele nos foi apresentado como uma versão virtual do diretório de calouros, algo que poderíamos usar para procurar os namorados ou namoradas de conhecidos."

A palavra-chave dessa lembrança é *novidade*. O Facebook não chegou com a promessa de transformar radicalmente o ritmo das esferas social e cívica de nossas vidas. Era apenas uma diversão entre tantas outras. Na primavera de 2004, meus conhecidos que haviam se inscrito no thefacebook.com muito provavelmente passavam mais tempo jogando Snood (um quebra-cabeça no estilo de Tetris inexplicavelmente popular) do que atualizando seus perfis ou cutucando os amigos virtuais.

"Era interessante", resumiu Julie, "mas com certeza não parecia que dedicaríamos boa parte de nosso tempo a ele".

Três anos depois, a Apple lançou o iPhone, provocando a revolução dos dispositivos móveis. O que muitos esquecem, no entanto, é que a "revolução" original prometida por esse dispositivo também era muito mais modesta do que o impacto que criou. Os smartphones reformularam a experiência das pessoas no

Material com direitos autorais

mundo, fornecendo uma conexão constante a uma matriz murmurante de tagarelice e distração. Em janeiro de 2007, quando Steve Jobs apresentou o iPhone durante sua famosa palestra sobre o Macworld, a visão era muito mais modesta.

Uma das principais vantagens do iPhone original é que integrou o iPod ao celular, evitando a necessidade de levar dois dispositivos. (E é assim que me lembro de considerar os benefícios do iPhone quando foi anunciado.) Nesse contexto, quando Jobs fez a demonstração de um iPhone no palco durante seu discurso, passou os primeiros oito minutos analisando seus recursos de mídia e concluiu: "É o melhor iPod que já fizemos!"

Outra grande vantagem do dispositivo foi o modo como aprimorou as chamadas telefônicas. Foi uma grande notícia à época a Apple ter forçado a AT&T a abrir seu sistema de correio de voz, permitindo uma interface melhor ao iPhone. No palco, Jobs estava também evidentemente apaixonado pela simplicidade com que era possível correr a tela pelos números de telefone e pelo fato de o teclado de discagem ser exibido virtualmente e não na forma de botões permanentes.

"O aplicativo matador está fazendo ligações", exclamou Jobs, aplaudido durante sua palestra. Só aos 33 minutos dessa famosa apresentação é que ele consegue destacar recursos como mensagens de texto aprimoradas e acesso à internet móvel que dominam a forma como usamos esses dispositivos.

Para confirmar que essa visão limitada não era uma peculiaridade do roteiro de Jobs, conversei com Andy Grignon, um dos membros originais da equipe de desenvolvimento do iPhone. "Era para ser um iPod que fizesse ligações telefônicas", confirmou. "Nossa principal missão era fazer com que tocasse música e fizesse ligações telefônicas." Como Grignon então me explicou, Steve Jobs inicialmente desconsiderou a ideia de que o iPhone se tornaria mais um computador móvel de uso geral, executando uma grande variedade de aplicativos de terceiros. "No segundo em que permitirmos que algum programador idiota escreva algum código que o trave", disse Jobs a Grignon certa vez,

Material com direitos autorais

"será bem no momento que o usuário precisará ligar para a emergência".

Quando o iPhone foi lançado, em 2007, não havia AppStore, notificações de mídias sociais, fotos instantâneas para o Instagram, nem motivo para verificar notificações várias vezes durante o jantar — e, para Steve Jobs, isso não era problema, tampouco para os milhões que compraram o primeiro smartphone na época. Tal como aconteceu com os primeiros adeptos do Facebook, poucos previram o quanto nossa relação com a reluzente nova ferramenta mudaria nos anos seguintes.

■ ■ ■

O drástico impacto das novas tecnologias, mídias sociais e smartphones no modo como vivemos no século XXI é mundialmente aceito. Há muitas maneiras de retratar essa mudança. Acho que o crítico social Laurence Scott faz isso de maneira bastante eficaz quando descreve a moderna hiperconexão como "um momento estranhamente insosso se existir apenas em si".

O objetivo das observações citadas anteriormente, no entanto, é enfatizar o que muitos também esquecem: que essas mudanças, além de serem massivas e transformacionais, também foram inesperadas e não planejadas. Em 2004, um estudante que criou uma conta no thefacebook.com para procurar colegas de classe, provavelmente não previa que o usuário moderno dedicaria, em média, duas horas *por dia* em mídias sociais e serviços de mensagens similares, com quase a metade do tempo dedicado exclusivamente aos produtos do Facebook.

Da mesma maneira, um primeiro adepto que adquiriu um iPhone em 2007 por recursos de música ficaria menos entusiasmado se soubesse que, dentro de uma década, verificaria compulsivamente o dispositivo — cerca de 85 vezes por dia — uma "questão" que hoje sabemos não ter sido considerada por Steve Jobs quando preparava sua famosa palestra.

Material com direitos autorais

Essas mudanças nos invadiram rapidamente, antes de termos a oportunidade de recuar e perguntar *o que realmente queríamos* dos rápidos avanços da última década. Adicionamos novas tecnologias à periferia de nossa experiência por motivos menores, em seguida acordamos em uma manhã e descobrimos que haviam colonizado o núcleo de nosso cotidiano. Em outras palavras, não optamos pelo mundo digital em que estamos atualmente entrincheirados: tropeçamos e caímos nele.

Com frequência, essa nuance é muitas vezes diluída em conversas culturais que abordam essas ferramentas. Em minha experiência, quando as preocupações sobre novas tecnologias são discutidas em público, os defensores da tecnologia vão no sentido contrário, conduzindo a discussão para termos práticos — fornecendo estudos de caso, por exemplo, de um artista em dificuldades que encontra público através das mídias sociais*, ou o WhatsApp conectando um soldado em guerra com a família. Eles concluem que é incorreto descartar essas tecnologias sob a premissa de que são inúteis; uma tática que normalmente é suficiente para encerrar o debate.

Os defensores das tecnologias estão certos em suas alegações, mas perdem um pouco do foco. A utilidade percebida dessas ferramentas não é o terreno sobre o qual nossa crescente cautela se baseia. Se você perguntar ao usuário comum de mídias sociais, por exemplo, por que usar o Facebook, o Instagram ou o Twitter, ele pode fornecer respostas razoáveis. Cada um desses serviços provavelmente oferece algo útil que seria difícil encontrar em outro lugar: a capacidade, por exemplo, de acompanhar as fotos de bebê do filho de um parente ou de usar uma hashtag para monitorar um movimento de base.

A fonte de nosso mal-estar não é evidente nesses estudos de casos específicos, mas se torna visível quando confrontamos a realidade mais ampla de como essas tecnologias conseguiram se expandir para além dos propósitos menores originais. Cada vez mais, elas ditam como nos comportar e sentir e, de certa forma, nos coagem a usá-las mais do que achamos que é saudável, muitas

Material com direitos autorais

vezes às custas de outras atividades que consideramos úteis. O que nos deixa desconfortáveis, em outras palavras, é esse sentimento de *perder o controle* — um sentimento que se justifica diariamente em uma série de maneiras, como quando nos distraímos com o smartphone ao dar banho nos filhos ou perdemos a capacidade de aproveitar um bom momento sem um desejo frenético de documentá-lo para um público virtual.

Não é uma questão de utilidade, mas de autonomia.

A próxima pergunta, obviamente, é como nos metemos nessa confusão. Em minha experiência, a maioria das pessoas que enfrentam dificuldades em se afastar de suas vidas online não são fracas ou estúpidas. São profissionais de sucesso, estudantes esforçados, pais amorosos. Elas são organizadas e estão acostumadas a perseguir objetivos difíceis. No entanto, de alguma forma, os aplicativos e sites acenando por detrás da tela do smartphone e do tablet — únicos entre as muitas tentações a que resistem diariamente — conseguem invadir perniciosamente suas vidas além de seus papéis originais.

Isso se deve principalmente ao fato de que muitas dessas novas ferramentas não são tão inocentes quanto parecem. As pessoas não sucumbem às telas porque são preguiçosas, mas porque bilhões de dólares foram investidos para fazer com que isso seja inevitável. Anteriormente, observei que parecemos ter tropeçado em uma vida digital que não escolhemos. Como argumento a seguir, é mais preciso dizer que fomos *empurrados* pelas empresas de dispositivos de última geração e pelos conglomerados da economia da atenção, que descobriram haver grandes fortunas à sua espera em uma cultura dominada por gadgets e aplicativos.

PRODUTORES DE TABACO USANDO TERNOS

Bill Maher encerra todos os episódios de seu programa da HBO, *Real Time*, com um monólogo. Geralmente, os tópicos são políticos. Houve uma exceção, no entanto, em 12 de maio de 2017, quando Maher olhou para a câmera e disse:

Material com direitos autorais

> Os magnatas das mídias sociais precisam parar de fingir que são deuses nerds amigáveis construindo um mundo melhor e admitir que são apenas produtores de tabaco usando ternos, vendendo um produto viciante para crianças. Porque, sejamos sinceros, verificar sua quantidade de "curtidas" é a nova nicotina.

A preocupação de Maher com as mídias sociais foi desencadeada por uma edição de *60 Minutes* que foi ao ar um mês antes. A edição é intitulada "Brain Hacking" e começa com Anderson Cooper entrevistando um engenheiro magro e ruivo, de barba bem cuidada, popular entre os jovens do Vale do Silício. Seu nome é Tristan Harris, um ex-fundador e engenheiro do Google que se desviou do caminho desgastado pelo mundo da tecnologia para se tornar algo decididamente mais raro neste mundo fechado: um delator.

"Essa coisa é uma máquina caça-níqueis", diz Harris no início da entrevista, enquanto segura seu smartphone.

"Como assim?", pergunta Cooper.

"Bem, toda vez que verifico o smartphone, jogo no caça-níqueis para ver 'o que consegui'", responde Harris. "Há todo um manual de técnicas usadas pelas empresas de tecnologia para fazer com que você use o produto pelo maior tempo possível."

"O Vale do Silício está programando aplicativos ou está programando pessoas?", pergunta Cooper.

"Eles estão programando pessoas", diz Harris. "Há sempre essa narrativa de que a tecnologia é neutra. E cabe a nós escolher como vamos usá-la. Isso simplesmente não é verdade..."

"A tecnologia não é neutra?", interrompe Cooper.

"Não. Querem que você a use de maneiras específicas durante longos períodos. Pois é assim que ganham dinheiro."

Bill Maher, por sua vez, achou que essa entrevista parecia familiar. Depois de exibir um vídeo da entrevista de Harris para

Material com direitos autorais

sua audiência na HBO, Maher graceja: "Onde eu ouvi isso antes?" Ele então corta para a famosa entrevista de 1995 de Mike Wallace com Jeffrey Wigand — o delator que confirmou para o mundo o que a maioria já suspeitava: as grandes empresas de tabaco fabricavam cigarros para ser mais viciantes.

"A Philip Morris só queria seus pulmões", conclui Maher. "A App Store quer sua alma."

■ ■ ■

A transformação de Harris em delator é excepcional porque sua vida até então era bem normal para os padrões do Vale do Silício. Harris, que enquanto eu escrevia este livro tinha cerca de 30 anos, foi criado na Área da Baía de São Francisco. Como muitos engenheiros, cresceu hackeando seu Macintosh e escrevendo códigos. Foi para Stanford estudar ciência da computação e, depois de se formar, começou um mestrado no famoso Persuasive Technology Lab, de BJ Fogg, que explora como usar a tecnologia para mudar a forma como as pessoas pensam e agem.

No Vale do Silício, Fogg é conhecido como o "fabricante de milionários", uma referência às muitas pessoas que passaram pelo laboratório e aplicaram o que aprenderam para criar lucrativas startups de tecnologia (entre outros astros das pontocom, o cofundador do Instagram, Mike Krieger). Seguindo esse caminho estabelecido, Harris, suficientemente instruído na arte da interação entre mente e dispositivo, abandonou o mestrado para se juntar à Apture, que usava factoides pop-up para aumentar o tempo que os usuários dedicavam a sites.

Em 2011, o Google adquiriu a Apture, e Harris foi trabalhar na equipe da caixa de entrada do Gmail. Foi no Google que Harris, que na época trabalhava com produtos que impactariam centenas de milhões de comportamentos, começou a ficar preocupado. Depois de abrir sua mente com a experiência no Burning Man, Harris, baseado em um roteiro de Cameron Crowe, escreveu um manifesto de 144 slides intitulado "Um Chamado para Minimizar a Distração e Respeitar a Atenção dos Usuários". Harris enviou o

Material com direitos autorais

manifesto para um pequeno grupo de amigos do Google. Logo se espalhou para milhares na empresa, incluindo um dos CEOs, Larry Page, que o convocou para uma reunião para discutir as ideias ousadas. Page nomeou Harris como o recém-criado "filósofo de produto".

Nenhuma grande mudança ocorreu. Em um perfil de 2016 na *Atlantic*, Harris culpou a falta de mudanças pela "inércia" da organização e a falta de clareza sobre o que ele defendia. A fonte primária do atrito, obviamente, é mais simples: minimizar a distração e respeitar a atenção dos usuários reduziria a receita. O uso compulsivo vende, o que Harris agora reconhece quando afirma que a economia da atenção leva as empresas como o Google a uma "corrida ao núcleo do cérebro".

Então, Harris se demitiu, fundou uma organização sem fins lucrativos chamada Time Well Spent, com o objetivo de exigir tecnologia que "nos sirva e não nos venda", e divulgou publicamente seus alertas sobre até onde as empresas do setor tentarão "roubar" nossas mentes.

Em Washington, D.C., onde moro, é sabido que os maiores escândalos políticos são os que confirmam um aspecto negativo que a maioria das pessoas já suspeitava. Essa percepção talvez explique o fervor que saudou as revelações de Harris. Logo depois de ir a público, foi capa da *Atlantic*, entrevistado no *60 Minutes* e *PBS NewsHour*, e realizou palestras. Durante anos, aqueles que reclamavam da aparente facilidade com que as pessoas se tornavam escravas de seus smartphones foram abafados como alarmistas. Então Harris apareceu e confirmou as suspeitas que só aumentavam: esses aplicativos e sites inteligentes não eram, como disse Bill Maher, presentes de "deuses nerds construindo um mundo melhor". Eles foram, em vez disso, projetados para colocar caça-níqueis em nossos bolsos.

Harris teve a coragem de nos alertar sobre os perigos ocultos em nossos dispositivos. No entanto, se quisermos frustrar seus piores efeitos, precisamos entender melhor como são tão facilmente capazes de subverter nossas melhores intenções para

Material com direitos autorais

nossas vidas. Felizmente, quando se trata desse objetivo, temos um bom guia. Acontece que, durante os mesmos anos em que Harris estava lutando contra o impacto ético da tecnologia aditiva, um jovem professor de marketing da NYU voltou seu foco prodigioso para descobrir como exatamente essa tecnologia funciona.

■ ■ ■

Antes de 2013, Adam Alter tinha pouco interesse em tecnologia como assunto de pesquisa. Professor de administração e doutor em psicologia social em Princeton, Alter estudou a ampla questão de como as características do mundo à nossa volta influenciam nossos pensamentos e comportamento.

A tese de doutorado de Alter estuda como as conexões coincidentes entre você e outra pessoa afetam o modo como você se sente em relação a ela. "Se descobre ter nascido no mesmo dia que alguém que fez algo horrível", explicou Alter, "você o odeia ainda mais do que se não tivesse essa informação".

Seu primeiro livro, *Drunk Tank Pink*, catalogou inúmeros casos semelhantes em que fatores ambientais aparentemente simples criaram grandes mudanças no comportamento. O título refere-se a um estudo que mostrou que detentos bêbados agressivos em uma prisão naval de Seattle ficaram notavelmente mais calmos depois de passar 15 minutos em uma cela pintada em um tom de rosa-chiclete, assim como crianças canadenses ensinadas em uma sala de aula da mesma cor. O livro também revela que usar uma camisa vermelha em um perfil de namoro atrairá significativamente mais pessoas do que qualquer outra cor, e que quanto mais fácil de pronunciar for seu nome mais rápido você avançará em sua profissão.

O que fez 2013 ser uma reviravolta na carreira de Alter foi um voo de Nova York a Los Angeles. "Planejei dormir e trabalhar", disse-me. "Mas, quando o avião começou a taxiar, me distraí com 2048, um jogo de estratégia no smartphone. Quando aterrissamos, seis horas depois, eu ainda estava jogando."

Material com direitos autorais

Depois de publicar *Drunk Tank Pink*, Alter começou a procurar um novo tópico — uma busca que o levou a uma pergunta crítica: "Qual é o maior fator que molda nossas vidas atualmente?" Sua experiência compulsiva com o jogo no voo de seis horas de repente apontou a resposta: *nossas telas*.

A essa altura, é claro, outros já haviam começado a fazer perguntas críticas sobre nossa relação aparentemente nada saudável com novas tecnologias, como smartphones e videogames, mas o que diferenciava Alter era sua formação em psicologia. Em vez de abordar a questão como um fenômeno cultural, ele se concentrou nos fundamentos psicológicos. Essa nova perspectiva o conduziu, inevitável e exclusivamente, a uma direção desafiadora: a ciência do vício.

■ ■ ■

Para muitas pessoas, *vício* é uma palavra assustadora. Na cultura popular, ela evoca imagens de dependentes químicos roubando as joias da mãe. Mas, para os psicólogos, o vício tem uma definição mais sutil, desprovida desses elementos melancólicos:

> O vício é uma condição em que uma pessoa adere ao uso de uma substância ou comportamento cujos efeitos de recompensa proporcionam incentivo contínuo à prática, independentemente dos efeitos colaterais.

Até recentemente, o vício era somente o que diz respeito a álcool ou drogas: substâncias compostas por psicoativos que alteram diretamente a química do cérebro. No início dos anos 2000, no entanto, um corpo de pesquisa sugeriu que certos comportamentos diferentes da ingestão de substâncias também podem se tornar viciosos, atendendo ao sentido técnico definido anteriormente. Um importante artigo de 2010, por exemplo, publicado no *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, concluiu que "cada vez mais evidências sugerem que os vícios comportamentais se assemelham aos vícios químicos em muitas esferas". O artigo aponta o jogo patológico e o vício em internet como dois exemplos precisos desses distúrbios. Quando a

Material com direitos autorais

American Psychiatric Association publicou sua quinta edição do *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (DSM 5), em 2013, incluiu, pela primeira vez, a dependência comportamental como uma patologia diagnosticável.

Isso nos leva de volta a Adam Alter. Depois de revisar os principais títulos da literatura psicológica e entrevistar pessoas influentes no mundo da tecnologia, dois fatores ficaram claros: primeiro, as novas tecnologias são desenvolvidas com ênfase em promover vícios comportamentais. Como Alter admite, os vícios comportamentais ligados à tecnologia tendem a ser "moderados" em comparação com as fortes dependências químicas causadas por drogas e cigarros. Se eu forçar você a sair do Facebook, é provável que não sofra sintomas de abstinência muito graves ou saia escondido até uma lan house para logar seu perfil. Por outro lado, esses vícios ainda são bastante prejudiciais ao bem-estar. Você pode não sair de casa para acessar o Facebook, mas, se o aplicativo estiver a apenas um toque de distância no smartphone em seu bolso, um vício comportamental moderado dificultará muito resistir a constantes espiadas em sua conta durante o dia.

O segundo fator que ficou claro para Alter durante a pesquisa é ainda mais perturbador. Como Tristan Harris alertou, em muitos casos, os aspectos viciantes das novas tecnologias não são acidentais, mas cuidadosamente projetados.

O questionamento óbvio que surge a partir das conclusões de Alter é: o que exatamente faz com que as novas tecnologias promovam vícios comportamentais? Em seu livro de 2017, *Irresistível*, que detalha seu estudo sobre o tema, Alter explora os muitos "ingredientes" diferentes que tornam uma determinada tecnologia capaz de fisgar nosso cérebro e cultivar o uso não saudável. Quero focar brevemente duas forças dessa abordagem mais longa que não apenas pareciam particularmente relevantes à discussão, mas, como você logo descobrirá, surgiram várias vezes em minha pesquisa sobre como as empresas de tecnologia estimulam o vício comportamental: *o reforço positivo intermitente e o estímulo da necessidade de aprovação social.*

Material com direitos autorais

Nossos cérebros são altamente suscetíveis a essas forças. Muitos dos aplicativos e sites que mantêm as pessoas verificando os smartphones de maneira compulsiva e abrindo guias do navegador geralmente usam essa armadilha para se tornarem quase impossíveis de resistir. Para entender essa afirmação, vamos discutir brevemente os dois.

■ ■ ■

Comecemos pela primeira força: o reforço positivo intermitente. Os cientistas sabem, desde os famosos experimentos com o pombo de Michael Zeiler, em 1970, que recompensas adquiridas imprevisivelmente são muito mais atraentes do que as obtidas por um padrão conhecido. Algo a respeito da imprevisibilidade libera mais dopamina — um importante neurotransmissor que regula nosso senso de desejo. O experimento de Zeiler contava com pombos bicando um botão que imprevisivelmente liberava alimentos. Como Alter aponta, esse mesmo comportamento básico é manipulado pelos botões de feedback que acompanham a maioria dos posts de mídias sociais desde que o Facebook adicionou o ícone "Curtir", em 2009.

"É difícil destacar o quanto o botão 'Curtir' mudou a psicologia de uso do Facebook", escreveu Alter. "O que começou como um modo passivo de acompanhar a vida dos amigos se tornou profundamente interativo, com o exato tipo de feedback imprevisível que motivou os pombos de Zeiler." Alter continua descrevendo usuários como "apostadores" toda vez que postam algo em uma plataforma de mídia social: você terá curtidas (ou corações ou retuítes) ou definhará sem feedback? As curtidas criam o que um engenheiro do Facebook chama de "radiantes sinetas de pseudoprazer", enquanto a carência do feedback causa o efeito contrário. De qualquer maneira, o resultado é difícil de prever — o que, como a psicologia do vício nos ensina, torna o hábito de postar e verificar irritantemente atraente.

O feedback das mídias sociais, no entanto, não é a única atividade online com essa propriedade de reforço imprevisível.

Material com direitos autorais

Muitas pessoas visitam sites com propósitos específicos — digamos, verificar a previsão do tempo em um jornal — e, 30 minutos depois, encontram-se inconscientemente seguindo uma série de links, saltando de um título a outro. Esse comportamento também pode ser desencadeado por um feedback imprevisível: a maioria dos artigos acaba não surtindo efeito, mas ocasionalmente você encontrará um que provoque uma forte emoção, seja raiva ou riso. Cada título ou link visitado é apenas mais uma rodada metafórica na máquina caça-níqueis.

As empresas de tecnologia obviamente reconhecem o poder viciante do feedback positivo imprevisível e ajustam os produtos em função disso para tornar o apelo ainda mais forte. Como o informante Tristan Harris explica: "Aplicativos e sites espalham inúmeras recompensas intermitentes em seus produtos, pois é bom para os negócios." Notificações capturadoras de atenção ou a maneira satisfatória de passar um único dedo para verificar o próximo post potencialmente interessante são cuidadosamente combinadas para obter fortes reações. Como observa Harris, o símbolo de notificação do Facebook era originalmente azul, para combinar com o tema, "mas ninguém o usava". Então, mudaram a cor para vermelho — uma cor alarmante —, e os cliques aumentaram drasticamente.

Sean Parker, presidente fundador do Facebook, fez a admissão mais reveladora de todas, no outono de 2017, sobre a engenharia de atenção implementada por sua antiga empresa:

> A lógica que passou a fazer parte da elaboração desses aplicativos, principalmente do Facebook, resumia-se a "Como consumir o máximo de seu tempo e atenção?". Isso significava lhe darmos um pouco de dopamina com certa frequência, porque alguém curtiu um post, comentou em uma foto ou qualquer outra coisa.

Toda a dinâmica entre a postagem e o acompanhamento do feedback, que goteja sem que você saiba quando cairá a próxima gota, parece fundamental a esses serviços; mas, como Tristan Harris aponta, é apenas uma opção arbitrária entre muitas formas

Material com direitos autorais

de atuação. Lembre-se de que as primeiras mídias sociais apresentavam muito pouco feedback — eram voltadas a postagens e obtenção de informação. São essas características da era pré-feedback que a maioria das pessoas cita quando explica por que as redes sociais são importantes. Quando justificam o uso do Facebook, muitos apontam algo como a possibilidade de descobrir quando o bebê de um amigo vai nascer — uma transferência de informação que ocorre em apenas um sentido e não requer feedback (está implícito que as pessoas "curtem" essa notícia).

Em outras palavras, não há nada de fundamental nos feedbacks inesperados que dominam a maioria dos serviços de mídia social. Se esses recursos fossem removidos, provavelmente o valor que a maioria das pessoas obtém deles não diminuiria. Essa dinâmica específica é universal porque funciona realmente bem para manter os olhos grudados na tela. Essas forças psicológicas poderosas são grande parte do que Harris tinha em mente quando mostrou seu smartphone no *60 Minutes* e disse a Anderson Cooper: "Essa coisa é um caça-níqueis."

■ ■ ■

Agora consideremos a segunda força que estimula o comportamento vicioso: a necessidade de aprovação social. Como Alter escreve: "Somos seres sociais que nunca ignoram completamente o que os outros pensam a respeito de nós." Esse comportamento é adaptativo. Nos tempos paleolíticos, era importante cultivar sua relação social com outros membros da tribo, pois sua sobrevivência dependia disso. No século XXI, contudo, novas tecnologias sequestraram essa necessidade profunda para criar vícios comportamentais lucrativos.

Considere, mais uma vez, os botões de feedback das mídias sociais. Além de serem inesperados, esses feedbacks também dizem respeito à aprovação alheia. E, caso muitas pessoas cliquem no pequeno ícone de coração logo abaixo da sua última postagem no Instagram, parece que a tribo está lhe mostrando a aprovação que estamos adaptados a desejar fortemente.** O outro lado dessa

Material com direitos autorais

barganha evolutiva é que a falta de feedback positivo gera angústia. Esse é um grande negócio baseado no cérebro paleolítico, e, portanto, desenvolve uma necessidade urgente de monitorar continuamente essa informação "vital".

O poder dessa necessidade de aprovação social não deve ser subestimado. Leah Pearlman, ex-gerente de produto na equipe que desenvolveu o botão "Curtir" para o Facebook (autora do post que o anunciou em 2009), tornou-se tão cautelosa com o caos provocado que, agora, como pequena empresária, ela possui um gerente de mídia social para gerenciar sua conta no Facebook, e assim evitar a exposição à manipulação social. "Independente de haver uma notificação, não é tão bom quanto parece." Pearlman falou sobre a experiência de conferir os comentários nas mídias sociais. "Seja o que for que esperemos ver, nunca estará naquela barra."

Uma maneira semelhante de regular a aprovação social explica a atual obsessão entre os adolescentes de manter "streaks" do Snapchat com seus amigos, como uma sequência ininterrupta de comunicação diária que confirma de forma satisfatória que a relação é forte. Também explica o desejo universal de imediatamente responder a uma mensagem recebida, mesmo na situação mais inadequada ou perigosa (como, por exemplo, ao volante). Nosso cérebro paleolítico categoriza ignorar uma mensagem recém-chegada como esnobar o membro da tribo chamando sua atenção para fogo comunal: uma gafe socialmente perigosa.

O setor de tecnologia tornou-se adepto da exploração desse instinto de aprovação. As mídias sociais, em particular, estão cuidadosamente adaptadas para lhe oferecer um rico fluxo de informações sobre o quanto (ou quão pouco) seus amigos têm pensado em você. Tristan Harris destaca o exemplo de marcar pessoas em fotos em aplicativos como Facebook, Snapchat e Instagram. Quando você publica uma foto usando esses serviços, pode marcar os outros usuários que aparecem na foto. Esse processo envia uma notificação para o usuário marcado. Como

Material com direitos autorais

explica Harris, esses serviços tornam o processo quase automático, usando algoritmos de reconhecimento de imagem de ponta para descobrir quem está em suas fotos e lhe oferecer a possibilidade de marcá-lo com apenas um clique — geralmente após uma rápida confirmação sim/não ("Você deseja marcar...?") à qual você provavelmente responderá "sim".

Esse clique único não requer quase nenhum esforço de sua parte; mas, para o usuário marcado, a notificação resultante cria um sentimento socialmente satisfatório de que *você estava pensando nele*. Como argumenta Harris, essas empresas não investiram os volumosos recursos necessários para aperfeiçoar esse mecanismo de tagueamento automático porque era de alguma forma crucial para a utilidade de sua rede social, mas o fizeram para aumentar significativamente a quantidade de louros de aprovação social que seus aplicativos oferecem aos usuários.

Como Sean Parker confirmou ao descrever a filosofia do design desses recursos: "É um ciclo de feedback de validação social... exatamente o que um hacker como eu faria, porque explora uma vulnerabilidade da psicologia humana."

■ ■ ■

Vamos recuar por um momento para entender onde estamos. Nas seções anteriores, detalhei uma explicação angustiante sobre por que tantas pessoas sentem como se tivessem perdido o controle de suas vidas digitais: as novas tecnologias que emergiram na última década são particularmente adequadas para estimular os vícios comportamentais, fazer as pessoas usá-las muito mais do que julgam ser útil ou saudável. De fato, como revelado por informantes e pesquisadores como Tristan Harris, Sean Parker, Leah Pearlman e Adam Alter, essas tecnologias são, em muitos casos, *especificamente* projetadas para desencadear esse comportamento dependente. O uso compulsivo não resulta de uma falha de caráter, mas da realização de um plano de negócios significativamente lucrativo.

Material com direitos autorais

Não nos inscrevemos para ter as vidas digitais que agora levamos. Em vez disso, elas foram, em grande parte, criadas em salas de diretoria para atender aos interesses de um seleto grupo de investidores em tecnologia.

CORRIDA ARMAMENTISTA TORTA

Como argumentado, nosso desconforto com as novas tecnologias não se relaciona com sua pretensa utilidade. Em vez disso, ele trata da autonomia. Nós nos inscrevemos nesses serviços e compramos esses dispositivos por pequenas razões — observar os relacionamentos dos amigos ou eliminar a necessidade de carregar um iPod e um celular — e então nos encontramos, anos depois, cada vez mais dominados por sua influência, permitindo que eles controlem como passamos nosso tempo, como nos sentimos e nos comportamos.

O fato de nossa humanidade ter sido direcionada por essas ferramentas na última década não deveria surpreender. Como acabei de detalhar, estamos nos envolvendo em uma corrida armamentista torta, na qual as tecnologias que invadem nossas mentes espreitam e atacam com precisão cada vez maior as vulnerabilidades arraigadas em nossos cérebros, enquanto ainda acreditamos ingenuamente que estamos apenas lidando com presentes divertidos ofertados pelos deuses nerds.

Quando Bill Maher brincou que a App Store estava querendo nossas almas, ele tocou em um ponto crítico. Como Sócrates explicou a Fedro na famosa metáfora da carruagem de Platão, nossa alma pode ser entendida como um condutor de carruagem que luta para controlar dois cavalos, um representando nossa natureza boa e o outro, nossos impulsos mais básicos. Quando cedemos cada vez mais autonomia ao universo digital, alimentamos o segundo cavalo e fazemos com que a luta do condutor da carruagem se torne cada vez mais difícil — diminuindo a autoridade de nossa alma.

Material com direitos autorais

Quando vista dessa perspectiva, fica claro que essa é uma batalha que devemos combater. Mas, para isso, precisamos de uma estratégia mais contundente e personalizada, elaborada para afastar as forças que nos manipulam em direção aos vícios comportamentais e que ofereça um plano concreto sobre como usar as novas tecnologias *para viabilizar* nossas maiores aspirações, e não *contra* elas. O minimalismo digital é uma dessas estratégias. Nossa atenção, agora, se voltará a esses detalhes.

---

* Esse é um exemplo de experiência própria. No outono de 2016, apareci em um programa de rádio nacional na rede CBC do Canadá para discutir uma coluna do *New York Times* que escrevi questionando os benefícios das mídias sociais para o avanço na carreira. O anfitrião me surpreendeu no início da entrevista, trazendo para a discussão um convidado inesperado: um artista que promove seu trabalho através das mídias sociais. Curiosamente, não muito depois do início da entrevista, o artista admitiu (espontaneamente) achar que as mídias sociais distraem muito e que fazia longas pausas delas para garantir que o trabalho fosse concluído.

** Para ler uma boa introdução à evolução dos instintos "tribais" em seres humanos e seu papel central na forma como entendemos o mundo, veja o livro esclarecedor de Jonathan Haidt, *The Righteous Mind* (New York: Pantheon, 2012).

Material com direitos autorais

2

Minimalismo Digital

UMA SOLUÇÃO MINIMALISTA

Na época em que comecei a escrever este capítulo, um colunista do *New York Post* publicou uma matéria intitulada: "Como Acabei com o Vício em Smartphones. E Você Também Pode." O segredo? Ele desativou as notificações de 112 aplicativos diferentes em seu iPhone. "É relativamente fácil retomar o controle", conclui otimista.

Esses tipos de artigos são comuns no mundo do jornalismo tecnológico. O autor descobre que seu relacionamento com as ferramentas digitais se tornou disfuncional. Alarmado, implementa um inteligente truque e relata, entusiasmado, que tudo parece melhor. Sou sempre cético a respeito desses contos de adaptação rápida. Na minha experiência em abordar esses tópicos, é difícil reformular definitivamente sua vida digital por meio do uso apenas de dicas e truques.

O problema é que pequenas mudanças não são suficientes para resolver nossos maiores problemas com novas tecnologias. Os comportamentos subjacentes que esperamos consertar estão enraizados em nossa cultura e, como argumentei no capítulo anterior, são fomentados por potenciais psicológicos intensos que fortalecem nossos instintos mais básicos. Para recuperar o controle, precisamos ir além dos ajustes e reconstruir nosso relacionamento com a tecnologia a partir do zero, usando nossos valores profundamente arraigados como base.

O colunista do *New York Post* citado anteriormente, em outras palavras, deveria analisar além das configurações de notificação em seus 112 aplicativos e questionar, em primeiro lugar, por que

Material com direitos autorais

usa tantos aplicativos. O que ele precisa — o que todos nós que lutamos com essas questões precisamos — é de uma *filosofia de uso da tecnologia*, algo que capture, desde o princípio, quais ferramentas digitais permitimos em nossa vida, por quais razões e sob quais restrições. Na ausência dessa introspecção, nos esforçaremos em vão em meio a um turbilhão de viciados em tecnologia, esperando que a combinação certa de truques nos salve.

Como mencionei na introdução, proponho uma delas:

> **Minimalismo Digital**
>
> Uma filosofia de uso da tecnologia em que o período online é dedicado a uma pequena quantidade de atividades cuidadosamente selecionadas e otimizadas de maneira que satisfaçam objetivos predeterminados e dispensem todo o resto do conteúdo.

Os chamados minimalistas digitais, que seguem essa filosofia, realizam análises implícitas constantes de custo-benefício. Se uma nova tecnologia oferece pouco mais do que diversão ou uma conveniência trivial, será ignorada pelo minimalista. Mesmo quando uma nova tecnologia promete respaldar algo dos valores minimalistas, ainda precisa passar por um teste mais rigoroso: essa é a melhor maneira de usar a tecnologia para respaldar esse valor? Se a resposta for não, o minimalista trabalhará para otimizar o uso da tecnologia ou procurará uma opção melhor.

Ao analisar a relação entre seus valores fundamentais e suas escolhas tecnológicas, os minimalistas digitais transformam essas inovações de uma fonte de distração em ferramentas para viabilizar uma vida mais saudável. Ao fazer isso, quebram o feitiço que faz com que muitas pessoas sintam que perderam o controle de suas vidas para as telas.

Observe que essa filosofia minimalista contrasta com a filosofia maximalista que a maioria das pessoas adota normalmente — a ideia de que *qualquer* potencial benéfico é suficiente para usar uma tecnologia que chame sua atenção. Um maximalista fica muito desconfortável com a ideia de que qualquer um pode

Material com direitos autorais

perder algo que seja minimamente interessante ou valioso. De fato, quando comecei a escrever publicamente sobre o fato de nunca ter usado o Facebook, as pessoas em meus círculos profissionais ficaram horrorizadas exatamente por esse motivo. "Por que preciso do Facebook?", eu perguntava. "Não consigo explicar exatamente", respondiam eles, "mas e se houver algo de útil para você lá que esteja faltando?".

Essa discussão parece absurda para os minimalistas digitais, pois acreditam que a melhor vida digital é constituída por uma seleção cuidadosa de suas ferramentas para gerar benefícios consistentes e bem definidos. Eles tendem a ser muito cautelosos com atividades de baixo valor que desviam seu tempo e atenção e, assim, acabam prejudicando seus interesses quando deveriam ajudar. Em outras palavras: os minimalistas não se preocupam em perder pequenas coisas; o que os preocupa é abrir mão de coisas que *eles já sabem* que tornam sua vida melhor.

Para concretizar essas ideias mais abstratas, consideremos alguns exemplos de minimalistas digitais que conheci em minha pesquisa sobre essa filosofia emergente. Para alguns desses minimalistas, a exigência de que uma nova tecnologia apoie fortemente valores profundos levou à rejeição de serviços e ferramentas que nossa cultura geralmente acredita ser obrigatórios. Tyler, por exemplo, havia adotado as mídias sociais por razões comuns: expandir sua carreira, manter-se conectado e divertir sua rede de contatos. No entanto, depois que Tyler adotou o minimalismo digital, percebeu que, embora valorizasse esses três objetivos, seu uso compulsivo das redes sociais proporcionava, na melhor das hipóteses, benefícios desnecessários e não se qualificava como a *melhor* maneira de usar a tecnologia para esses propósitos. Então, ele abandonou todas as mídias sociais para buscar formas mais diretas e eficazes de alavancar sua carreira, conectar-se e divertir outras pessoas.

Conheci Tyler um ano depois que ele tomou a decisão de adotar o minimalismo e deixar as mídias sociais. Ele parecia nitidamente animado com a forma como sua vida havia mudado durante esse

Material com direitos autorais

período. Começou a prestar trabalhos voluntários, a se exercitar regularmente, a ler de três a quatro livros por mês, a aprender a tocar ukulele e me disse que, como seu telefone não está mais grudado na mão, está mais próximo do que nunca de sua família. No trabalho, como conseguiu ficar mais focado nas tarefas, recebeu uma promoção. "Alguns dos meus clientes notaram uma mudança em mim e perguntaram o que estava fazendo de diferente", disse-me. "Quando digo a eles que saí das mídias sociais, a resposta que recebo é: 'Gostaria de poder fazer isso, mas não consigo.' A verdade, no entanto, é que eles não têm sequer uma boa razão para estar nas redes sociais!"

Como Tyler admite sem hesitar, não atribui completamente todas essas coisas boas à sua decisão de ter saído das mídias sociais. Em teoria, ele ainda poderia ter aprendido ukulele ou passado mais tempo com sua família tendo uma conta no Facebook. Sua decisão de abandonar essas redes, no entanto, foi mais do que um ajuste em seus hábitos digitais: foi um gesto simbólico que reforçou seu novo compromisso com a filosofia minimalista, trabalhando em função de seus valores fundamentais ao retomar as rédeas de sua vida.

Adam fornece outro bom exemplo dessa filosofia que leva à rejeição de uma tecnologia que nos foi apresentada como fundamental. Ele administra um pequeno negócio, e a capacidade de permanecer conectado a seus colaboradores é importante para seu sustento. Recentemente, no entanto, ele ficou preocupado com o exemplo que estava passando a seus filhos de 9 e 13 anos. Ele poderia discursar a respeito da importância de não viver preso a uma tela brilhante, mas eles não absorveriam a mensagem até que o vissem demonstrando esse comportamento na própria vida. Então ele fez algo radical: se livrou do smartphone e o substituiu por um telefone celular básico.

"Eu nunca tive um momento de aprendizado melhor na vida", contou-me sobre sua decisão. "Meus filhos sabem que meu trabalho depende de um dispositivo e viam o quanto eu o usava. E

Material com direitos autorais

mesmo assim eu estava abandonando tudo?! Expliquei a eles o porquê, e *eles entenderam*!"

Como Adam admite, a ausência de seu smartphone deixou certas coisas em sua vida profissional mais maçantes. Ele depende principalmente de mensagens de texto para coordenar sua equipe, e logo relembrou o quanto é difícil digitar nos pequenos botões plásticos de um celular antigo. Mas Adam é um minimalista digital, o que significa que usar a tecnologia em conformidade com seus valores é mais importante do que maximizar a conveniência. Como pai, ensinar aos filhos uma lição importante sobre aproveitar a vida além da tela é muito mais significativo do que digitar mais rápido.

Nem todos os minimalistas digitais rejeitam todas as ferramentas tecnológicas. Para muitos, a questão principal "será que essa é a *melhor* maneira de usar a tecnologia em prol desse objetivo?" os leva a otimizar cuidadosamente os serviços que a maioria das pessoas usa sem muito critério.

Michal, por exemplo, decidiu que sua obsessão pela mídia online a estava prejudicando. Logo, restringiu sua via de informações digitais a um par de assinaturas de boletim informativo por e-mail e um punhado de blogs que verifica "menos de uma vez por semana". Ela me disse que esses feeds cuidadosamente selecionados ainda satisfazem seu desejo de fomentar ideias e informações sem dominar seu tempo e alterar seu humor.

Outro minimalista digital, chamado Charles, contou-me uma história parecida. Ele era viciado no Twitter antes de adotar essa filosofia. Desde então, deixou a rede social e agora recebe suas notícias através de uma coleção de revistas online que verifica uma vez por dia, à tarde. Ele me disse estar mais bem informado do que durante seus dias no Twitter e, ao mesmo tempo, feliz por estar liberto dos hábitos viciantes que o Twitter estimula em seus usuários.

Material com direitos autorais

Os minimalistas digitais são adeptos também da remoção de recursos superficiais das novas tecnologias, permitindo que acessem funções importantes e evitando distrações desnecessárias. Carina, por exemplo, faz parte do conselho executivo de uma organização estudantil que usa um grupo do Facebook para coordenar suas atividades. Para evitar que essa função a distraísse toda vez que acessasse os negócios do conselho, ela reduziu seu grupo de amigos para apenas as 14 pessoas no conselho executivo e depois deixou de segui-las. Isso preserva sua capacidade de coordenar o grupo no Facebook e, ao mesmo tempo, manter o feed de notícias vazio.

Emma encontrou uma abordagem diferente para um objetivo semelhante ao descobrir que poderia marcar a tela de notificações do Facebook, permitindo que fosse direto à página que mostra as postagens de um grupo de alunos de pós-graduação que segue — contornando os recursos mais perturbadores da rede social. Blair fez algo parecido: marcar a página de eventos do Facebook para que pudesse conferir os próximos eventos comunitários, ignorando "o lixo de que o Facebook é composto". Blair disse-me que acompanha os eventos locais através dessa página marcada durante cerca de cinco minutos, uma ou duas vezes por semana.

Carina e Emma relatam curtos períodos de utilização gastos na rede. O usuário *típico* do Facebook, em contrapartida, usa os produtos da empresa durante pouco mais de 50 minutos por dia. Essas otimizações podem parecer pequenas, mas geram uma grande diferença no cotidiano desses minimalistas digitais.

Um exemplo particularmente reconfortante de minimalismo digital é a história de Dave, um diretor criativo e pai de três filhos. Depois de adotar o minimalismo, Dave reduziu seu persistente uso das mídias sociais para apenas uma, o Instagram, ferramenta que sentiu oferecer benefícios significativos para seu amplo interesse pela arte. Na verdade, de forma minimalista, Dave não se contentou em simplesmente decidir "usar" o Instagram: em vez disso, pensou muito sobre a *melhor* forma de integrar essa ferramenta em sua vida. No final, decidiu postar uma foto toda

Material com direitos autorais

semana de qualquer projeto artístico pessoal em que estivesse trabalhando. "É uma ótima maneira de ter um registro dos meus projetos", explicou. Ele também segue apenas uma pequena quantidade de contas, todas pertencentes a artistas cujo trabalho o inspira — fazendo com que a experiência de checar seu feed seja breve e significativa.

A razão que me faz gostar da história de Dave, no entanto, é o que foi possível a partir de sua decisão de reduzir significativamente o quanto usa esses serviços. Como Dave explicou para mim, seu pai escrevia-lhe um recado toda semana durante seu primeiro ano de faculdade. Ainda deslumbrado por esse gesto, Dave adquiriu o hábito de fazer um desenho todas as noites para colocar na lancheira de sua filha mais velha. Seus dois filhos mais jovens acompanharam esse ritual com interesse. Quando ficaram mais velhos e passaram a usar lancheiras, mal podiam esperar para receber seus desenhos diários também. "Alguns anos mais tarde, passo um bom tempo toda noite fazendo três desenhos!", disse-me Dave, nitidamente orgulhoso. "Isso não teria sido possível se eu não estivesse atento a como uso meu tempo."

OS PRINCÍPIOS DO MINIMALISMO DIGITAL

Até agora, neste capítulo, argumentei que a melhor maneira de combater a tirania digital é adotar uma filosofia de uso da tecnologia baseada em valores bem fundamentados. Logo, propus o minimalismo digital como uma dessas filosofias e dei exemplos dele na prática. Antes de poder sugerir que você experimente o minimalismo digital em sua vida, contudo, devo primeiro fornecer uma explicação mais completa de *como* ele funciona. Meu argumento para a eficácia dessa filosofia se baseia nos três princípios básicos a seguir:

- 1º Princípio: *A bagunça custa caro.*
  Os minimalistas digitais percebem que muitos dispositivos, aplicativos e serviços desviam nosso

Material com direitos autorais

tempo e atenção e têm um custo negativo que neutraliza os pequenos benefícios que cada um provê isoladamente.

- 2º Princípio: *A otimização é importante.*
  Os minimalistas digitais acreditam que optar por uma tecnologia que respalde algum de seus valores é apenas o primeiro passo. Para extrair todos os seus benefícios potenciais é necessário pensar em *como* utilizarão a tecnologia.

- 3º Princípio: *A consciência gera satisfação.*
  Os minimalistas digitais satisfazem-se com seu compromisso de serem conscientes em relação a como usam as novas tecnologias. Essa fonte de satisfação é independente das decisões específicas que tomam e uma das maiores razões pelas quais o minimalismo tende a ser imensamente significativo.

A validade do minimalismo digital torna-se evidente quando você aceita esses três princípios. Com isso em mente, o resto deste capítulo é dedicado a provar que são verdadeiros.

UM ARGUMENTO PARA O 1º PRINCÍPIO: A NOVA ECONOMIA DE THOREAU

Próximo ao final de março de 1845, Henry David Thoreau pegou um machado emprestado e adentrou a floresta perto de Walden Pond. Derrubou alguns pinheiros brancos, que partiu em vigas e tábuas de assoalho. Usando mais ferramentas emprestadas, entalhou juntas de encaixe e montou uma cabana modesta.

Thoreau não teve pressa nessas tarefas. Todo dia trazia com ele pão e manteiga embrulhados em jornal e, depois de comer sua refeição, lia o embrulho. Ele encontrou tempo durante essa construção para observar atentamente a natureza que o rodeava. Analisou as propriedades do gelo no lago ao final da estação e a

Material com direitos autorais

fragrância do campo de pinheiros. Certa manhã, enquanto mergulhava um corte de nogueira na água fria, viu uma cobra listrada deslizar para dentro do lago e ficar imóvel no fundo. Ele a assistiu por mais de 15 minutos.

Em julho, Thoreau mudou-se para a cabana, onde morou nos dois anos seguintes. No livro *Walden*, escreveu sobre essa experiência, descrevendo sua motivação da seguinte maneira: "Fui para a floresta porque queria viver deliberadamente, enfrentar apenas os fatos essenciais da vida e ver se conseguia aprender o que ela tinha para ensinar, em vez de morrer e descobrir que não vivi."

Nas décadas seguintes, à medida que as ideias de Thoreau se difundiram pela cultura pop e as pessoas se tornaram menos propensas a encarar o texto original, sua experiência em Walden Pond assumiu um tom poético. (De fato, os alunos do internato em *Sociedade dos Poetas Mortos*, de 1989, abrem suas reuniões sagradas de leitura de poesia recitando a frase "vida deliberada" de *Walden*.) Thoreau, imaginamos, estava procurando ser transformado pela experiência subjetiva de viver deliberadamente — planejando sair da floresta mudado pela transcendência. Parte dessa interpretação é verídica, mas falta um outro lado da experiência de Thoreau.

Ele também estava elaborando uma nova teoria da economia que tentava trazer à tona os efeitos desumanizantes da industrialização. Para validar sua teoria, ele precisava de mais dados, e o tempo passado no lago foi idealizado em grande parte para se tornar uma fonte dessa informação necessária. É importante para nossos objetivos entender esse lado mais pragmático de *Walden*, já que a teoria econômica muitas vezes negligenciada de Thoreau fornece uma justificativa poderosa para nosso primeiro princípio do minimalismo: mais pode ser menos.

■ ■ ■

O primeiro e maior capítulo de *Walden* é chamado "Economia". Contém muitos dos escritos poéticos de Thoreau sobre a natureza

Material com direitos autorais