

IMERSÃO DIGITAL E O DESAPARECER DE SI: ENTREGAR-SE ÀS ÁGUAS DO RIO LETE

Digital immersion and the disappearance from oneself: falling into the waters of the lete river

Inmersión digital y la desaparición de ti mismo: rendición a las aguas del río lete

Malena Segura Contrera¹

José Luiz Balestrini Junior²

Regina Helena de Oliveira Santos Nicolosi³

Resumo: A partir de publicações das áreas da educação e da saúde, apresentamos uma reflexão teórica acerca do quadro radical de imersão digital da sociedade contemporânea e impactos desse fenômeno na propriocepção corporal, incidindo nos processos imaginativos, de memória, consciência e identidade, gerando um quadro comportamental que tem sido designado como cansaço. Ampliamos simbolicamente esse movimento como uma manifestação mítica da entrega de si mesmo para as águas do esquecimento do Rio Lete.

Palavras-chave: Imersão digital. Esquecimento. Propriocepção corporal. Imaginação. Desaparecer de si.

Abstract: Based on publications that bring empirical data collected by the areas of education and health, this text presents a theoretical reflection on the radical picture of digital immersion in contemporary society, proposing a reflection on the impacts of this phenomenon on body proprioception, focusing on in the imaginative, memory, consciousness and identity processes, generating a behavioral picture that has been designated as tiredness. We analyze symbolically this movement as a mythical manifestation of delivering oneself for the forgetting waters of the Lete River.

Keywords: Digital immersion. Forgetfulness. Body proprioception. Imagination. Disappearing from oneself.

Resumen: Con base en publicaciones que aportan datos empíricos recogidos por las áreas de educación y salud, este texto presenta una reflexión teórica sobre el cuadro radical de la inmersión digital en la sociedad contemporánea, proponiendo una reflexión sobre los impactos de este fenómeno en la propiocepción corporal, centrándose en en los procesos imaginativos, de memoria, de conciencia y de identidad, generando un cuadro conductual que se ha denominado cansancio. Expandimos simbólicamente este movimiento como manifestación mítica de una entrega de uno mismo a las aguas olvidadas del Río Lete.

Palabras-clave: Inmersión digital. Olvido. Propiocepción corporal. Imaginación. Desaparecer de ti.

¹ Doutora; Universidade Paulista, São Paulo, SP, Brasil. malenacontrera@uol.com.br | <http://orcid.org/0000-0003-4334-9467>

² Mestre; Universidade Paulista, São Paulo, SP, Brasil. balestrini@lungfu.com.br | <https://orcid.org/0000-0002-5877-7547>

³ Doutora; Universidade Paulista, São Paulo, SP, Brasil. reginanicolosi@gmail.com | <https://orcid.org/0000-0002-0298-3712>

1. O fenômeno da imersão digital

Imersão digital tem sido um termo utilizado para designar o quadro, presente nas sociedades contemporâneas, sobretudo entre pré-adolescentes, adolescentes e adultos (até a faixa dos 60 anos aproximadamente), de contínua conectividade com a internet e com aparatos eletrônicos de comunicação. Uma reportagem do *CanalTech69* (2021) descreve a penetração desse tipo de aparelho nas diversas regiões do mundo, sendo que em primeiro lugar está a Europa, com 85% da população utilizando smartphones. Depois vem a América do Norte que aparece com 83%, seguida da América Latina (67%), Ásia e Pacífico (66%), Oriente Médio e Norte da África (64%) e África Subsaariana (45%). Os dados do relatório *Digital 2020 July Global Statshot* (2020), produzido em parceria com a *We Are Social* e a *Hootsuite* apontam para um crescimento de 10.5% no número de usuários de mídias sociais por ano. O estudo também mostra que o tempo médio mundial de horas gastos na internet é de 6 horas e 42 minutos por dia, o que equivale a dizer que, por ano, as pessoas passam cerca de 100 dias da sua vida conectados na internet. Desse total, encontramos que a média de 3 horas e 40 minutos diários são relativos à utilização dos dispositivos móveis. O tempo utilizado em cada tipo de aplicativo ou plataforma correspondeu a: mídias sociais e aplicativos de comunicação 50%; vídeo e aplicativos de entretenimento 21%; jogos de qualquer tipo 9%; outros tipos de aplicativos 19%. O *Facebook* com 2,449 milhões de usuários, o *YouTube* com 2 milhões de usuários, o *WhatsApp* com 1,600 milhões, o *FB Messenger* com 1,3 milhões, o *Weixin/Wechat* com 1,151 milhões e o *Instagram* com 1 milhão. As demais plataformas têm números abaixo do milhão e, de acordo com o relatório, os números do *Snapchat* e do *Twitter* estavam defasados até o momento do

CONTRERA, M. S. BALESTRINI Jr, J.L & NICOLOSI, R.H. Imersão digital e o desaparecer de si: entregar-se às águas do rio Lete.

Esferas, ano 12, vol. 2, nº 24, maio-agosto de 2022.

ISSN 2446-6190

fechamento da publicação, podendo apresentar uma posição diferente da demonstrada nestes índices⁴.

Os autores que desenvolveram esse relatório esperam um aumento ainda mais significativo no próximo levantamento em decorrência das consequências e ações governamentais no enfrentamento da COVID-19, pois a pandemia e os novos hábitos de consumo modificaram a forma e a intensidade de como o mundo utiliza as mídias digitais. Observou-se que, mesmo com o término do isolamento social, alguns novos comportamentos digitais permaneceram, como previram os autores do relatório. Ou seja, estamos frente a um quadro mais radical de imersão digital, o que evidencia a relevância de pensarmos as novas formas de sociabilidade e de comunicação frente a esse cenário tão radical.

Ainda sobre a imersão digital, o trabalho de Block (2008) sugere a inclusão do vício em internet no DSM-V⁵, por sua grande incidência já naquela época. O transtorno do espectro compulsivo-impulsivo digital se caracterizava por uso excessivo de computador, podendo envolver três variantes básicas: jogos, conteúdo sexual e mensagens de texto⁶. Segundo o autor, cada uma dessas variantes abarcaria quatro características: longa exposição ao aparato, levando até a perda de noção do tempo ou negligência de necessidades básicas como comer, hidratar-se, dormir; sinais de abstinência quando submetidos à privação, tais como labilidade de humor, principalmente sentimentos depressivos, de raiva e tensão; consumo de novos

⁴ Fonte: Relatório Digital 2020 July Global Statshot.

⁵ DSM-V é a 5ª versão do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM, sigla em inglês para Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders).

⁶ Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2020-july-global-statshot>. Acesso em: 22 jan. 2021.

equipamentos; problemas de relacionamento afetivo, como isolamento social, desempenho insatisfatório no trabalho ou escola, discussões e comportamento falseador (mentiras).

Romano *et al.* (2013) publicaram um trabalho que falava sobre o uso abusivo de internet como uma nova psicopatologia com impactos negativos em toda a vida de adolescentes, agravando quadros de depressão, diminuição de humor e sinais e sintomas relativos ao espectro autista. Alguns dos comportamentos de imersão tecnológica e consequente adição à internet em crianças e adolescentes são descritos por Eisenstein e Estefenon (2011, p.1): excesso de tempo de conexão acima de 2-3 horas diárias ou sem interrupção no período noturno, com prejuízos das horas e da qualidade do sono e compulsão pela internet; desligar abruptamente o computador ou mudar de tela na presença de algum adulto; afastar-se cada vez mais da família e se tornar cada vez mais isolado em seu quarto, com seu computador; queda no rendimento escolar sem qualquer motivo aparente; trocar e confundir-se entre a sua identidade pessoal (ou mesmo o seu próprio nome) e o perfil virtual criado [...] (EISENSTEIN e ESTEFENON, 2011, p. 1). Os autores também descrevem outros comportamentos como participar ou ser vítima de *cyberbullying*, mas não denunciar o fato. O alto número de usuários associado ao tempo de uso de internet tem gerado pesquisas sobre a relação entre o abuso de internet e redes sociais, transtornos psiquiátricos e comportamento suicida, principalmente entre adolescentes (CHENG, 2018; FERREIRA, 2020; SHEN, 2020).

De fato, enfrentamos acontecimentos sem precedentes históricos que desafiam a todos nós e requerem um tratamento interdisciplinar para o aprofundamento de sua compreensão. No presente artigo, propomos uma reflexão que leva em consideração motivos mitológicos que podemos utilizar como metáforas poderosas para os acontecimentos da contemporaneidade.

Investigamos, assim, o funcionamento de alguns dos mecanismos comportamentais, psicológicos, sociais e comunicacionais que podem de alguma maneira auxiliar na ampliação do entendimento desse fenômeno.

2. Esquecimento e crise da imaginação

Um dos aspectos que mais tem chamado a atenção sobre o fenômeno da imersão digital é o aparente esquecimento de si mesmo, sintoma apresentado por muitos dos usuários que vão aos poucos abandonando hábitos de higiene e submetendo-se a restrições alimentares, além do isolamento social evidente, sem apresentarem consciência do que está lhes acontecendo, gradativamente entregando-se a padrões de adicção clássicos⁷.

Não parece exagero afirmar que uma grande parte das pessoas vive hoje uma situação de puro esquecimento de si, onde não reina apenas esse fenômeno, mas também a ausência da construção de lembranças. Afastados do corpo, anestesiados pela vida digital, não sobra energia para o trabalho específico que a memória precisa fazer para acontecer e, se as lembranças não são construídas, não poderão ser recordadas mais tarde simplesmente por não existirem. Sabemos que o sentimento de pertencimento social e especialmente o familiar é importante para a construção da resiliência (CYRULNIK, 2001) e das práticas miméticas socializadoras (WULF & GEBAUER, 2004); sem lembranças advindas das experiências comunitárias e coletivas não resta muito para a construção da memória além das imagens

⁷ Estudos da neurociência mostram que os efeitos do vício na internet, especialmente em redes sociais, levam à alterações cerebrais e comportamentais sérias que seguem o padrão de adicção à substâncias. Como exemplo citamos os trabalhos de He et al 2017a e 2017b.

exógenas que nos chegam por meio das telas e dos suportes de imagens dos meios de comunicação.

Muitos neurocientistas fazem atualmente uma separação entre o conceito de memória e de lembrança. A memória seria o conjunto de processos necessários para a construção, sedimentação e recuperação das lembranças; estas, por sua vez, são os conteúdos que estavam esquecidos no campo do inconsciente e que podem ou não ser recuperados por vontade e através do foco da consciência (GENOVA, 2021). Muitas vezes esses conteúdos simplesmente invadem o campo da consciência; outras vezes, mesmo com muito foco e direcionamento, não conseguimos acessá-los. Um detalhe importante sobre o funcionamento da memória é que as lembranças recuperadas são sempre atuais; por melhor que seja o funcionamento da memória de um indivíduo, as lembranças sempre serão revestidas de camadas de conteúdos e experiências que são somadas à lembrança original - cores, sons, sensações, sentimentos e todas as outras possibilidades de percepções que possuímos. As lembranças sofrem uma atualização toda vez que são trazidas à consciência e será essa a versão que será recuperada da próxima vez que a recordação for invocada para sofrer nova atualização. Ou seja, apesar de se referir ao passado, a memória é sempre presente e em grande parte construída pela imaginação (JUNG, 2011a).

Entre os fatores principais para a consolidação de lembranças está a atenção e o foco; o funcionamento da memória está diretamente conectado com a atenção, numa relação de interdependência. A memória é limitada e disso advém a importância da atenção para determinar o que será lembrado e o que será esquecido (CHUN e TURK-BROWNE, 2007).

Quando olhamos para a infância, podemos encontrar dados que apontam para o quadro de que uma criança terá, até os sete anos de idade, gastado em média um ano inteiro de sua vida - se contarmos as vinte e quatro horas do dia - utilizando telas dos mais variados aparelhos (SIGMAN, 2012); devemos chamar a atenção para o fato de que esses dados são de dez anos atrás e que essa tendência só aumentou com o passar do tempo. Somado a isso, surgem cada vez mais dados associando o uso exagerado das telas com o aumento de problemas de atenção, piora do desenvolvimento neuronal, dificuldades de aprendizado, aumento de problemas psicológicos e do uso de substâncias, assim como a degeneração neuronal (NEOPHYTOU, MANWELL & EIKELBOOM, 2021).

Como disse Kamper (2018, p. 17): "Nos meios eletrônicos não se pode mais ler, não há mais condição para isso devido à velocidade". Essa afirmação do autor é importante porque a atenção só tem lugar quando podemos estar concentrados naquilo que estamos vivendo; sem a experiência do tempo lento não há consolidação de memória que depende da interação entre o hipocampo e o neocórtex para acontecer (GENOVA, 2021). O diálogo entre essas duas áreas do cérebro é uma das coisas que vai determinar a consolidação, organização e reorganização das lembranças. Se isso não ocorre, a memória não trabalha da maneira correta e a informação se perde (SQUIRE, GENZEL, WIXTED e MORRIS, 2015). Mais uma vez, a lembrança que não foi consolidada nunca poderá ser lembrada, não é possível fazer uma revisitação do passado porque ele não existe; encontramos somente a projeção das imagens e nas imagens.

Podemos aqui apenas citar o tamanho do problema narcísico que vivemos como sociedade, mais uma vez também anunciado por Kamper (2018). Não existe espaço para a alteridade numa sociedade formada por pessoas que só enxergam a si mesmas e, para todos

os efeitos, olham na verdade para o vazio que as constitui: “É impossível forçar o presente. *Kairós* vem, se vier, por si mesmo” (ibidem, p. 99). Como permitir que *Kairós* venha com tantas imagens invadindo a experiência cotidiana o tempo todo; não há o tempo lento necessário à experiência do mundo interno e das imagens endógenas (BALESTRINI; CONTRERA, 2022) e nesse processo complexo estão incluídas as imagens que constituem as memórias.

Um outro ponto fundamental para a construção da memória é que elas precisam ser significativas, ou seja, a emoção precisa estar envolvida no processo, do contrário não há consolidação das lembranças (DAMÁSIO, 2015; GENOVA, 2021). O aumento do tempo de tela ao longo dos anos tem afetado diretamente o desenvolvimento emocional das pessoas. As habilidades cognitivas estão sendo afetadas negativamente por esse processo, assim como o desenvolvimento de problemas relacionados ao sono, aumento de depressão e ansiedade em crianças (DOMINGUES-MONTANARI, 2017). Outro exemplo mais específico mostra que o uso prolongado de redes sociais está associado com a diminuição de matéria cinzenta da amígdala cerebral, parte do cérebro responsável pelo desenvolvimento e pela interação emocional do indivíduo (HE, TUREL, BREVERS e BECHARA, 2017). A partir desses dados podemos ver que não só a consolidação de novas lembranças fica comprometida, como também podemos inferir que as recordações futuras serão baseadas em experiências digitais que procuram afetar emocionalmente o indivíduo para que ele fique cada vez mais preso nas telas. Em outras palavras, não parece exagero afirmar que muito em breve a maioria das pessoas irá lembrar quase exclusivamente de experiências digitais. Anestesiados, sem contato com os sentimentos, fugindo o tempo todo e vivendo apenas dentro de suas bolhas virtuais, irão ter lembranças

apenas de imagens exógenas, telas e mais telas, simulacros que nunca irão se confirmar por meio de experiências concretas.

Partindo desses dados, podemos entender, pelo menos em parte, como a propriocepção corporal está diretamente envolvida no processo de consolidação das lembranças. Obviamente, isso tudo não poderia acontecer em outro lugar a não ser no corpo, e aqui temos uma questão crucial já que muitos autores falam da importância do corpo para a construção cultura e social. Podemos encontrar nas ideias de Wulf (2013) confirmações desse pensamento:

Do nosso ponto de vista, é o caráter performativo do corpo que faz com que os rituais e outros costumes sociais sejam culturalmente e socialmente efetivos. Como se realizam com o corpo, deve-se prestar especial atenção aos aspectos físicos da representação e perceber que o seu desempenho leva consigo uma disposição específica do corpo. (WULF, 2013, p. 157)

O autor aponta diretamente para a importância da experiência corporal concreta no desenvolvimento da mimese, fator fundante da sociabilidade; isso deveria ser o caminho natural, mas torna-se um problema quando contemporaneamente uma grande parte da população vive em estado de anestesia e sedação, como aponta Kamper (2018):

A domesticação, em seu início, diz respeito aos esforços pré-civilizatórios que interpretam o mundo todo como uma casa para a qual se deve mudar (Sloterdijk); a sedação, em sua finalidade, permanece estritamente ambivalente e entende que o corpo humano,

de sua postura ereta, foi levado a se sentar e, nesta posição sentada, é permanentemente tranquilizado, sendo que vez ou outra considera a possibilidade de se levantar. Sedação significa ainda a necessidade de fortes remédios que tornem suportáveis a insuportabilidade do ficar sentado (KAMPER, 2018, p. 50).

A utilização da internet tem efeitos neurofisiológicos muito parecidos com os causados pelo uso de drogas, tanto do ponto de vista comportamental como estrutural (HE *et al*, 2017). Nesse sentido, podemos adicionar ao que disse Kamper o fato de que mesmo em movimento as pessoas parecem anestesiadas. Hoje o indivíduo não precisa mais estar sentado para utilizar as telas, ele pode fazer isso enquanto caminha ou pratica movimentos repetitivos nas academias de musculação. Hoje é possível para a pessoa estar sedada ao mesmo tempo em que ela anda; a sedação do espírito ultrapassa a do corpo que agora se movimenta como uma carcaça robótica sem intenção verdadeira, sem experiência do mundo concreto, preso apenas nas imagens exógenas reproduzidas incessantemente nas telas.

Outro problema que se apresenta diz respeito à relação que o corpo tem com o desenvolvimento da alteridade. Sem a percepção de diferentes corpos e expressões corporais, a vida digital impõe uma homogeneização do corpo e das práticas corporais (WULF, 2013). O indivíduo acaba procurando a padronização estética imposta pelas imagens oferecidas pela mídia, compartilhadas, de maneira repetida na internet, se tornando apenas mais um entre tantos que não possuem identidade própria. No processo de construção da identidade é necessário que aconteçam projeções e identificações do indivíduo com a coletividade, porém, quando isso acontece de maneira coercitiva (e as projeções narcísicas também são coerções),

não deixando espaço para que a pessoa busque o seu próprio caminho, acabamos criando apenas uma pseudo identidade, seguindo a direção da massificação implantada no século XX pela cultura de massas (MORIN, 2007). O indivíduo, nesse estado, não exerce sua consciência, não contribui criativamente, portanto para a construção cultural (JUNG, 2011b). Se temos então pessoas que não tiveram a chance de consolidar sua memória, que, enfatizamos, é sempre corporal, será somente com muita dificuldade que elas conseguirão agregar práticas e expressões legítimas às suas vidas.

Somente através do corpo é possível criar, somente a experiência corporal ativa a imaginação legítima, o que já sabemos por meio dos estudos de Gilbert Durand acerca dos reflexos dominantes, geradores dos *schèmes*. Segundo Barros:

Tendo a imaginação seu nascedouro no corpo e sendo o protagonismo do corpo ancorado em ações, não é de se admirar que Durand buscasse nos gestos do corpo a estrutura mais longínqua, capaz de organizar até mesmo as formas vazias dos arquétipos (BARROS, 2019, pg. 42).

Sem habitarmos nossa própria pele plenamente, parece que nossa potência imaginativa é impactada de forma negativa. Temos esquecido de habitar nosso corpo? Onde estamos quando não estamos conscientes de nós mesmos?

Desde que ficou provado empiricamente a existência de uma divisão da psique humana em pelo menos dois aspectos, a consciência e o inconsciente, sabemos que conteúdos que

não estão na consciência estão em outro lugar, do contrário, não seria possível que esses conteúdos retornassem para a consciência (JUNG, 2011a). O que não está na memória consciente, como lembrança, está na memória profunda, como inconsciente, como fator constitutivo de uma memória sistêmica.

Entre os vários motivos adaptativos que podemos levantar com relação à função evolutiva da memória, está a importância que ela tem para a mudança de comportamento. Sem memória, seria impossível uma mudança de comportamento com intenção adaptativa consciente, o que infelizmente parece cada vez mais raro tanto do ponto de vista individual quanto do coletivo. A sabedoria popular repete de maneira clichê o bordão de que é preciso estudar o passado para não repetirmos os erros no presente, porém, o que podemos observar é um comportamento que anda exatamente na direção contrária dessa afirmação; parece que hoje as pessoas fazem um grande esforço para esquecerem os eventos do passado, dessa maneira não precisam lidar com as angústias causadas pelos traumas vividos. O problema é que essas lembranças não somem simplesmente, elas continuam existindo no inconsciente irrompendo muitas vezes na consciência mudando a direção e o foco do indivíduo mesmo contra sua vontade mais forte de comportar-se de determinada maneira (JUNG, 2011c).

O funcionamento da memória é parte importante do desenvolvimento e construção de processos de resiliência, as lembranças precisam retornar para serem trabalhadas, quando não compreendidos e resignificados, os traumas e as experiências do passado tornam-se bombas-relógio na psique e podem explodir a qualquer momento (CYRULNIK, 2001).

Outra coisa que parece ser afetada pela imersão digital é a lembrança dos comportamentos recentes do próprio indivíduo e a responsabilidade em relação a esses comportamentos. É muito fácil esconder-se atrás da tela e do grande número de comentários publicados na internet, especialmente nas redes sociais. Esse fenômeno facilita o acontecimento dos chamados linchamentos digitais que podem resultar em verdadeiros problemas para os envolvidos, levando, por exemplo, a episódios de violência concreta quando a população informada erroneamente ou parcialmente sobre os fatos acredita cegamente naquilo que está publicado na internet (RONSON, 2016). Ou seja, um aspecto importante para o desenvolvimento social são as escolhas éticas pautadas no exercício doloroso, mas necessário, da consciência. Infelizmente a velocidade do mundo digital impede também que o indivíduo experiencie a responsabilidade pelo resultado dos seus atos e escolhas. Compartilhar ou curtir informações falsas parece algo pequeno e inofensivo, mas é exatamente esse pensamento que leva o indivíduo a somar força na expressão coletiva das *fake news*, contribuindo para o fenômeno da dissolução da responsabilidade pessoal na massa (MORIN, 2007).

Um fenômeno que retorna contemporaneamente é a busca por bodes expiatórios; a culpa é projetada e o mal pode ser expulso através de uma catarse coletiva irrefletida e irracional (GIRARD, 2020). Nesse processo, podemos enxergar que o indivíduo sofre um esquecimento de si mesmo, as postagens e atitudes individuais ficam perdidas na massa e por isso não há experiência da culpa, afinal não há consolidação da memória de curto prazo - nem de longo, para todos os efeitos. Portanto, haverá, no máximo, lembranças gerais e fragmentadas dos comportamentos ou dos resultados dos acontecimentos, sem consolidação

do desenvolvimento da consciência. A velocidade da experiência com as imagens, a projeção do mal no bode expiatório e a dissolução da responsabilidade individual nas redes sociais não permitem a consolidação nem da atitude, nem da consciência do comportamento atuado.

Além disso, um outro aspecto significativo é o de que as lembranças, sejam elas dolorosas ou felizes, precisam ser transformadas em narrativas para que tenham efeito na criação de estratégias de resiliência (CYRULNIK, 2001). Infelizmente, hoje o que vivemos é um movimento que empurra o indivíduo para o caminho oposto ao da imaginação criadora, no qual as pessoas são desprovidas inclusive do aprendizado das expressões criativas primárias. Quando o contrário acontece e alguns poucos conseguem dar vazão, forma e expressão para as suas experiências imaginais, elas são rapidamente engolidas pela normatividade, transformadas e utilizadas pela ideologia capitalista da produção, repetição e consumo em massa. A criação das narrativas partilhadas, fundamentais para a criação de sociabilidade e importante para a adaptação do indivíduo aos grupos, estão silenciadas, substituídas por práticas compulsivas de emissão e replicação de mensagens estereotipadas nos grupos de *WhatsApp*, no *Instagram* ou ainda em outras plataformas nas quais as famosas bolhas de mesmidade se constituem: “O mais difícil é escapar à compulsão, à repetição que converte em estrutura toda tentativa de autenticidade” (KAMPER, 2018, p. 98). Nesse sentido, as lembranças, por mais individuais que pareçam, são transformadas em imitações das imagens publicadas incessantemente nas mídias digitais.

O rebaixamento cognitivo apontado por Contrera (2021), causado pelo uso exagerado das telas, pelo abandono do corpo e das práticas ritualísticas, e pela escassez cada vez maior de pensamento simbólico e criativo (CONTRERA, 2015), é confirmado por dados da

CONTRERA, M. S. BALESTRINI Jr, J.L & NICOLOSI, R.H. Imersão digital e o desaparecer de si: entregar-se às águas do rio Lete.

Esferas, ano 12, vol. 2, nº 24, maio-agosto de 2022.

ISSN 2446-6190

neurociência mostrados por Michel Desmurget (2021), quando o autor apresenta os resultados de testes de inteligência, entre outros dados, nos quais se pode identificar um padrão de diminuição da inteligência geral das gerações mais novas. Mesmo que não concordemos totalmente com os critérios de normatização dos parâmetros utilizados nos testes de inteligência, os dados são reveladores, mostrando que, pela primeira vez na história desse tipo de medição, se verifica um rebaixamento cognitivo que pode ser encontrado nas crianças contemporâneas em relação às gerações anteriores. Obviamente que isso pode ser discutido; poderíamos considerar que as novas gerações podem estar desenvolvendo diferentes tipos de inteligências, diversas dessa definição que é baseada na racionalidade, na razão e na lógica atual, diretamente pautada numa concepção de inteligência iluminista. Porém, quando olhamos empiricamente para o comportamento geral da população, percebemos que não é bem isso o que está acontecendo. A diminuição da capacidade de resolução de conflitos emocionais, comprovada pelo grande aumento de doenças psicológicas como as crises de ansiedades, síndromes de pânico, depressão e suicídio mostram que as pessoas parecem estar cada vez mais afastadas da construção de processos de resiliência e de uma cognição que evidencie competência simbólica. Não podemos esquecer de que esses números aumentaram muito durante a pandemia de COVID-19 e de que os traumas vividos pelas pessoas durante esse período ainda poderão trazer um agravamento dos quadros de sofrimento psíquico no futuro⁸.

⁸ De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde, disponíveis em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. Acesso em 15 de junho de 2022.

CONTRERA, M. S. BALESTRINI Jr, J.L & NICOLOSI, R.H. Imersão digital e o desaparecer de si: entregar-se às águas do rio Lete.

Esferas, ano 12, vol. 2, nº 24, maio-agosto de 2022.

ISSN 2446-6190

3. O desaparecer de si (mergulhando no rio Lete)

Perguntamos então qual o conteúdo mítico principal representado por esse esquecimento de si, comportamento de uma grande parte da população atual. Com o questionamento desponta a imagem poderosa do Rio Lete que, a partir da etimologia de seu nome, significa *esquecimento* (BRANDÃO, 1986). As almas daqueles que haviam desencarnado de suas existências terrenas deveriam beber das águas desse rio para esquecer de tudo o que haviam experienciado em sua passagem pela terra (BRANDÃO, 1996). Podemos dizer que na mitologia grega os mortos são seres que perderam a memória. Na mitologia cristã, o rio Lete aparece na obra *A Divina Comédia* de Dante Alighieri (1998) com uma função importante: era preciso que as almas dos pecadores que saíssem do Purgatório após terem sofrido os castigos purificadores, e, portanto, tendo recebido perdão e autorização para seguir em frente em direção ao Paraíso, bebessem das águas do Rio Lete para que tivessem as lembranças dos pecados cometidos em sua vida terrena apagadas. Entrariam assim como almas completamente purificadas no Paraíso, sem possuir o menor resquício, nem mesmo em suas memórias, do mal que haviam cometido.

Somos levados a ver aqui que o esquecimento de si pode ser considerado uma espécie de desejo de morte, ou apenas o que podemos compreender como uma forma de desaparecimento de si. Esse processo pode ser necessário se pensarmos num movimento de renovação e renascimento para que o indivíduo tenha chance de ser realmente outro em sua nova existência, ou seja, quando acontece após a morte, oportunamente e no tempo de *Kairós*. A mitologia parece ensinar que na morte, seja no caminho de ida para o *Hades*, ou no caminho de volta após estadia e provação no purgatório, a alma precisa esquecer. Ao mesmo tempo, se

essa busca pela perda da memória de si mesmo acontece ainda em vida, ou seja, em momento inoportuno e no tempo devorador de *Cronos*, caracteriza o abandono da própria vida: a pessoa sem lembranças do que foi e que não consegue consolidar novas memórias é uma casca vazia que vaga pelo mundo como um autômato a serviço do *status quo*, do espírito da época⁹, que nesse caso é o do capitalismo predatório que prega apenas a produção e o consumo sem limites de tudo, inclusive do outro e de si mesmo.

Byung-Chul Han (2015), desde sua reflexão sobre a sociedade do cansaço, vem tratando sobre esse sintoma que irrompe na contemporaneidade, essa espécie de torpor anestésico que temos associado à sociedade midiática, como apresenta Baitello (2012) acerca da sedação viciante causada pela produção e consumo exagerados das imagens exógenas. Voltamos agora nossa atenção com um pouco mais de profundidade para o verbo grego *lanthánein* que dá origem ao nome do Rio Lete. Segundo Brandão (2014) a palavra significa também esconder, além de esquecer, como pudemos inferir do que já foi discutido mais acima no texto. A partir dessa informação, nossa ampliação simbólica ganha volume; podemos nos perguntar o quanto esse abandono de si mesmo causado e retroalimentado pelo cansaço insistente de uma sociedade que não tem ideia das razões que a levam a agir dessa maneira não é na verdade uma tentativa de esconder-se do enfrentamento de um mundo difícil de ser transformado. Ocultar a verdadeira face, o sofrimento e a angústia inerentes à existência humana atrás de imagens produzidas tecnicamente surge como uma saída que falsamente alivia essas dores,

⁹ O psicólogo suíço C. G. Jung (2011b) define o espírito da época como aquele que carrega os valores ditados pelo pensamento cultural contemporâneo. Portanto, esse espírito varia de acordo com o momento histórico em que vivemos e precisa sempre ser levado em consideração. Na atualidade, uma de suas características principais é a sua força para levar o indivíduo a agir de maneira compulsiva na busca por integrar movimentos de massas.

CONTRERA, M. S. BALESTRINI Jr, J.L & NICOLOSI, R.H. Imersão digital e o desaparecer de si: entregar-se às águas do rio Lete.

Esferas, ano 12, vol. 2, nº 24, maio-agosto de 2022.

ISSN 2446-6190

mas que obviamente não as cura. Dessa forma, anestesiado, o indivíduo não precisa lidar com as questões do corpo real e com a sua finitude; pode negar a morte, paradoxalmente, através da experiência de imagens mortas que se repetem de maneira incessante e inebriante nas telas (JUNIOR e TORRES, 2021). As pessoas têm pelo menos duas possibilidades para se esconder: atrás do compartilhamento de imagens mascaradas e carregadas de projeções daquilo que elas gostariam de ser verdadeiramente ou atrás do consumo compulsivo desses mesmos tipos de imagens, mas agora produzidas por outros que se encontram na mesma situação de vazio existencial que elas.

Contribui Le Breton (2003; 2018), trazendo uma reflexão que nos ajuda a entender o que ocorre com esse homem sedado em sua consciência, rebaixado cognitivamente, sem propriocepção corporal e sem imaginação. O autor fala de um processo de desaparecimento de si, como uma espécie de incapacidade ou ainda de ausência de desejo de existir, comportamento que ele apresenta através de falas de personagens literárias, ou ainda por meio de declarações de indivíduos, recolhidas através dos tempos, apresentando esse fenômeno como não exatamente novo. A sociedade atual soma à saturação da informação uma série de condições existenciais que levam esse desejo a extremos inéditos. Le Breton assinala como a condição humana na contemporaneidade gerou um estado permanente de hiper-performatividade que provocou um grau extremo de exaustão:

Em uma sociedade onde se impõem a flexibilidade e a urgência, a agilidade, a concorrência, a eficácia etc., ser si mesmo já não é algo evidente visto que a todo instante urge expor-se ao mundo, adaptar-se às circunstâncias, assumir sua autonomia, estar à altura dos

acontecimentos. Já não basta nascer ou crescer, é preciso construir-se permanentemente, manter-se mobilizado, dar sentido à vida, fundamentar suas ações nos valores. A tarefa da individuação é árdua, sobretudo quando se trata de ser exatamente si mesmo. Encontrar os suportes de sua autonomia e bastar-se a si mesmo não é um dado evidente. Nem todos os indivíduos dispõem das mesmas capacidades” (LE BRETON, 2018, p. 10).

Soma-se a esse quadro a falta de estruturas sociais de apoio, sobretudo no contexto das sociedades neoliberais de estado mínimo, e a falência das estruturas tradicionais de comunidade de origem e família; temos um quadro no qual ser apenas si mesmo torna-se uma tarefa hercúlea, extenuante e pouco recompensadora. Neste contexto, o desaparecer de si, esse estado sedado-sonambúlico, surge como uma opção sedutora, como um pseudo sono de quase-morte redentor.

Le Breton aponta várias estratégias históricas pelas quais as pessoas conseguem desaparecer de si, o esquecimento e o escondimento não acontecem somente através da auto sedação que ocorre na frente das telas e das imagens exógenas, outras formas são observadas: o mergulho no trabalho e a conseqüente fadiga, o vício em jogos, o culto compulsivo ao corpo, a depressão dos sentidos através de uso de substâncias psicoativas, etc. A lista é tão grande e tão inequívoca que temos a impressão de que toda a vida contemporânea se resume a uma grande estratégia de evasão da existência, sobretudo de evasão do corpo. O mergulho no rio Lete, antes metafórico, poético e mítico, é transformado numa experiência apenas literal e completamente fundamentada na concretude através desses comportamentos, principalmente na prática tecno-instrumentalizada da imersão digital, por meio da qual as

peças fingem estar presentes e vivas enquanto, na verdade, diluem a si mesmas nas águas onde se banham os mortos. Escondidas, esquecem de si e dos outros, não lembram do passado e não pensam no futuro enquanto o presente também não existe; o tempo de vida se esvai em comportamentos vazios que nunca serão lembrados por não terem importância alguma.

Se encontrarmos um caminho para resgatarmos a magia escondida na técnica, perdida pela instrumentalização ideológica e econômica de toda a vida, talvez possamos ainda resgatar essa imaginação criadora que quebra os maus feitiços e que devolva nossos corpos zumbis a uma vida possível, na qual a morte sempre nos sujeitará, mas na qual também – enquanto essa morte não chega – possamos efetivamente viver.

REFERÊNCIAS

- Alighieri, D. (1998). *A Divina Comédia*. São Paulo: Editora 34.
- Baitello, N., Jr. (2012). *O pensamento sentado*. Porto Alegre: Ed. Sulina.
- Balestrini Junior, J.L.; Contrera, M.S. (2022). Desequilíbrio Ecológico das Imagens: a importância das imagens oníricas para os processos de resiliência. *Revista Eco-Pós*, 25 (1), p. 459-481
<https://doi.org/10.29146/ecops.v25i1.27739>
- Brandão, J. D. S. (1986). *Mitologia grega. Vol. I*. Petrópolis, RJ: Vozes, p. 299-316.
- Brandão, J. D. S. (1996). *Mitologia Grega. Vol II*, 7ª edição. Petrópolis: Vozes.
- Brandão, J. D. S. (2014). *Dicionário Mítico-Etimológico*. Petrópolis: Vozes.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American journal of Psychiatry*, 165, 306-307.
- Cheng, Y., Tseng, P., Lin, P., Chen, T., Stubbs, B., Carvalho, A. F., Wu, C., Chen, Y., & Wu, M. (2018). Internet addiction and its relationship with suicidal behaviors: a meta-analysis of multinational observational studies. *The Journal of clinical psychiatry*, v. 79, n. 4.

CONTRERA, M. S. BALESTRINI JR, J.L & NICOLOSI, R.H. Imersão digital e o desaparecer de si: entregar-se às águas do rio Lete.

Esferas, ano 12, vol. 2, nº 24, maio-agosto de 2022.

ISSN 2446-6190

Chun, M. M., & Turk-Browne, N. B. (2007). Interactions between attention and memory. *Current opinion in neurobiology*, 17, n. 2, p. 177-184.

Contrera, M. S. (2015). A imagem simbólica na contemporaneidade. *Intexto*, n. 34, p. 456-466.

Contrera, M. S. (2021). Impactos persistentes da cultura de massas na comunicação: a crise da empatia e o rebaixamento cognitivo. Intercom: *Revista Brasileira de Ciências da Comunicação*, 44, p. 35-49.

Cunha, R. A. A., & Anfrade, E. G. S. (2018). Depressão: a influência que a internet tem na evolução/tratamento da doença. *Revista de Iniciação Científica e Extensão*, v. 1, n. esp. 3, p. 300-303.

Cyrułnik, B. (2001). *Resiliência*. Lisboa: Instituto Piaget.

Damásio, A. (2015). *O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si*. São Paulo: Companhia das Letras.

De Carli, A. A., & Portanova, A. T. M. (2019). *Comunicação e imaginário no Brasil – contribuições do grupo Imaginalis (2008-2019)*. Porto Alegre: Ed. Imaginalis.

Desmurget, M. (2021) *A fábrica de cretinos digitais: os perigos das telas para nossas crianças* São Paulo: Vestígio Editora.

Domingues-Montanari, S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *Journal of paediatrics and child health*, 53, n. 4, p. 333-338.

Eisenstein, E., & Estefenon, S. B. (2011). Geração digital: riscos das novas tecnologias para crianças e adolescentes. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto*, 10(2), 42-52.

Fernandes, H. M. A. et al. (2020). A geração Z e a conexão 24 horas por dia: influências da internet em adolescentes na contemporaneidade. *Saúde e Desenvolvimento Humano*, v. 8, n. 3, p. 183-195.

Ferreira, E. Z. et al. (2020). A influência da internet na saúde biopsicossocial do adolescente: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, n. 2.

Fonseca, V. (2019). *Neuropsicomotricidade: Ensaios sobre as relações entre o corpo, motricidade, cérebro e mente*. Rio de Janeiro: WAK.

Genova, L. (2021). *Remember*. Nova York: Simon and Schuster.

Girard, R. (2020). *O bode expiatório*. Lisboa: Leya.

Han, B-CHUL. (2015). *A sociedade do cansaço*. Petrópolis: Vozes.

CONTRERA, M. S. BALESTRINI Jr, J.L & NICOLOSI, R.H. Imersão digital e o desaparecer de si: entregar-se às águas do rio Lete.

Esferas, ano 12, vol. 2, nº 24, maio-agosto de 2022.

ISSN 2446-6190

He, Q., Turel, O., Brevers, D., & Bechara, A. (2017a). Excess social media use in normal populations is associated with amygdala-striatal but not with prefrontal morphology. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 269, p. 31-35.

He, Q.; Turel, O.; Bechara, A. (2017b) Brain anatomy alterations associated with Social Networking Site (SNS) addiction. *Scientific reports*, 7, n. 1, p. 1-8.

Jung, C. G. (2011a). *A natureza da psique*. Petrópolis: Vozes

Jung, C. G. (2011b). *O espírito na arte e na ciência*. Petrópolis: Vozes.

Jung, C. G. (2011c). *O eu e o inconsciente*. Petrópolis: Vozes

Junior, J. L. B., & Torres, L. (2021). A pandemia kafkaniana de Saramago: Uma análise sobre a negação da morte na sociedade contemporânea. *Educação, Cultura e Comunicação*, 12(24).

Kamper, D. (2019). *Mudança de horizonte: O sol novo a cada dia nada de novo sob o sol*. São Paulo: Editora Paulus.

Kato, T. A., Shinfuku, N., & Tateno, M. (2020). Internet society, Internet addiction, and pathological social withdrawal: the chicken and egg dilemma for Internet addiction and hikikomori. *Current opinion in psychiatry*, v. 33, n. 3, p. 264-270.

Kemp, S. (2020). Digital 2020-July Global Statshot Report. *Datareportal.com*, n. 3.

Khalil, S. A., Kamal, H., & Elkholy, H. (2022). The prevalence of problematic internet use among a sample of Egyptian adolescents and its psychiatric comorbidities. *International journal of social psychiatry*, 68(2), 294-300.

Kim, M., et al. (2019). Association between high adolescent smartphone use and academic impairment, conflicts with family members or friends, and suicide attempts. *PloS one*, v. 14, n. 7.

Le Breton, D. (2003). *Adeus ao corpo*. São Paulo: Papirus Editora.

Le Breton, D. (2018). *Desaparecer de si – uma tentação contemporânea*. Petrópolis: Vozes.

Morin, E. (2007). *Cultura de massas no século XX–Vol. 1, Neurose*. Rio de Janeiro: Forense Universitária.

Neophytou, E., Manwell, L. A., & Eikelboom, R. (2021). Effects of excessive screen time on neurodevelopment, learning, memory, mental health, and neurodegeneration: A scoping review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, n. 3, p. 724-744.

Ronson, J. (2016). *So, you've been publicly shamed*. Nova York: Riverhead Books.

CONTRERA, M. S. BALESTRINI Jr, J.L & NICOLOSI, R.H. Imersão digital e o desaparecer de si: entregar-se às águas do rio Lete.

Esferas, ano 12, vol. 2, nº 24, maio-agosto de 2022.

ISSN 2446-6190

Sigman, A. (2012). Time for a view on screen time. *Archives of disease in childhood*, 97, n. 11, p. 935-942.

Squire, L. R., Genzel, L., Wixted, J. T., & Morris, R. G. (2015). Memory consolidation. *Cold Spring Harbor perspectives in biology*, 7, n. 8, p. a021766.

Wulf, C. (2013). *Homo Pictor: imaginação, ritual e aprendizado mimético no mundo globalizado*. São Paulo: Hedra.

Wulf, C., & Gebauer, G. (2004). *Mimese na cultura: agir social, rituais e jogos, produções estéticas*. São Paulo: Editora Annablume

CONTRERA, M. S. BALESTRINI Jr, J.L & NICOLOSI, R.H. Imersão digital e o desaparecer de si: entregar-se às águas do rio Lete.

Esferas, ano 12, vol. 2, nº 24, maio-agosto de 2022.

ISSN 2446-6190