

OS MALES DA TRANSPARÊNCIA NA SOCIEDADE BRASILEIRA CONTEMPORÂNEA, SOB A ÓTICA DE BYUNG-CHUL HAN

THE ILLS OF TRANSPARENCY IN CONTEMPORARY BRAZILIAN SOCIETY, FROM
THE PERSPECTIVE OF BYUNG-CHUL HAN

Allyson Pereira de Almeida¹
João Florindo Batista Segundo²

Resumo:

Este artigo discute a atual hiperexposição dos brasileiros nas redes sociais, buscando analisar os seus efeitos decorrentes. Para tanto, analisa tal conjuntura sob o enfoque teórico do filósofo teuto-coreano Byung-Chul Han em discussão com outras fontes bibliográficas sobre o tema a fim de se estabelecer um diálogo crítico e analítico, tendo em vista o intuito desta pesquisa. A hipótese é que, ressaltadas as características culturais próprias do Brasil, seu povo já vem sofrendo dos mesmos efeitos prejudiciais da *transparência* que, há décadas, acomete a Europa e a América do Norte. Como resultado, espera-se comprovar o impacto danoso dessas ferramentas em diversos aspectos de nossas vidas cotidianas e, sob o enfoque da Filosofia, propor estratégias para uma convivência saudável com o mundo virtual que, como sabemos, constitui nosso mundo contemporâneo. Outrossim, almeja-se contribuir para o debate em Filosofia da relação pessoa-mundo virtual a nível nacional, a qual também é um novo objeto de estudo de outros ramos do saber.

Palavras-chave: Hiperexposição, Negatividade, Doenças neuronais, Redes Sociais, Alteridade

Abstract:

This article discusses the current hyperexposure of Brazilians on social networks, seeking to analyze its resulting effects. To this end, it analyzes this situation from the theoretical perspective of the German-Korean philosopher Byung-Chul Han in discussion with other bibliographic sources on the subject in order to establish a critical and analytical dialogue, taking into account the purpose of this research. The hypothesis is that, taking into account Brazil's own cultural characteristics, its people have already been suffering from the same harmful effects of *transparency* that, for decades, have affected Europe and North America. As a result, we hope to prove the harmful impact of these tools on various aspects of our daily lives and, from the perspective of Philosophy, propose strategies for a healthy coexistence with the virtual world that, as we know, constitutes our contemporary world. Furthermore, the aim is to contribute to the debate in Philosophy on the person-virtual world relationship at a national level, which is also a new object of study for other branches of knowledge.

Keywords: Overexposing, Negativity, Neuronal diseases, Social media, Alterity

¹ Universidade Estadual da Paraíba. Doutorando em Filosofia pelo Programa de Pós-Graduação em Filosofia (PPGFil/CCHLA) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Professor do Departamento de Filosofia da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). orcid.org/0000-0002-3971-5084, allyson.almeida@servidor.uepb.edu.br, <http://lattes.cnpq.br/2028442877452320>

² Universidade Estadual da Paraíba. Doutor e Mestre em Ciências das Religiões (UEPB), Bacharel em Ciências Jurídicas e Sociais (UFCG), Licenciando em Filosofia (UEPB), membro do Núcleo de Pesquisa em Filosofia, Interdisciplinaridade e IA (UEPB). E-mail: jf.segundo@gmail.com, <http://lattes.cnpq.br/6903980356749207>, orcid.org/0000-0002-4994-9706

Introdução

O advento da globalização e a ascensão das novas tecnologias trouxeram consigo transformações profundas na dinâmica social, impulsionando a emergência de fenômenos culturais e psicossociais nunca vistos. Diante desses acontecimentos, desponta para nossa discussão ao menos dois questionamentos iniciais: i) de que forma este *devir* social transforma a relação conosco, com os outros e com o mundo? ii) como podemos nos preparar para a melhor vivência numa civilização marcada especialmente por uma revolução tecnológica³ que acarreta, consigo, o surgimento daquilo que podemos denominar por *sociedade tecnológica*?⁴ Como se pode perceber, a presente discussão envolve questões de cunho ético, político e antropológico, possibilitando à filosofia uma abertura na tentativa de compreender tais tópicos, bem como de oferecer uma visão deste mundo ao próprio sujeito.

De fato, hoje nosso planeta conta com uma população de 8,08 bilhões de pessoas,⁵ das quais 5,35 bilhões são usuárias da internet e 5,04 bilhões são usuárias ativas de redes sociais (Datareportal; We Are Social; Meltwater, 2024a, p. 10). Ou seja, 62,3% da população mundial “navega” cotidianamente pela rede mundial de computadores. Considerando esse dado, que corrobora com a premissa de que vivemos numa *sociedade tecnológica*, insere-se o pensamento do filósofo sul-coreano Byung-Chul Han na tentativa de nos servir de aporte teórico a fim de que possamos compreender esta dinâmica atual. Em suas obras *A Sociedade da Transparência*, *No enxame: perspectivas do digital* e *Infocracia: Digitalização e a crise da democracia* se revelam faróis analíticos nos quais Han lança luz sobre o fenômeno da hiperexposição nas redes sociais que permeia as entranhas da contemporaneidade mundial. Por hiperexposição entendamos aqui, preliminarmente, a exposição excessiva nos meios virtuais dispostos pela sociedade tecnológica marcada, conforme Han, por um excesso em sua transparência. Escritos num contexto europeu e publicados, respectivamente, em 2012, 2013 e 2021,⁶ os livros defendem de forma convincente que a obsessão contemporânea pela “transparência e visibilidade”⁷ trazem consequências

³ A tons de compreensão, admitamos a existência de três grandes revoluções na história da humanidade: i) Revolução Agrícola; ii) Revolução Industrial; iii) Revolução Tecnológica. Cada uma delas, simultaneamente, propiciou uma transformação na forma de organização social, bem como uma nova visão acerca do mundo. Revolução, aqui, portanto, indica, ao mesmo tempo, rompimento e mudança, embora nem sempre estejamos prontos para lidar com o novo, que, como se sabe, acarreta consigo aspectos positivos e negativos.

⁴ Ver Castells, M. *The rise of the network society: The information age: Economy, society, and culture*. Oxford: Wiley, Blackwell, 2010.

⁵ Conferir o Relatório “World Population Prospects 2022”. Disponível em: <https://populationmatters.org/lp-the-facts/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAkKqsBhC3ARIsAEEjuJhT3mJfe6pdN_9IoHwGTJK6nTwF9I55HosDWxF5yqgxSLEIKdoMG7AaApISEALw_wcB>. Acessado em: 26 de dezembro de 2023.

⁶ As respectivas traduções das obras para a língua portuguesa ocorreram nos anos de 2016, 2018 e 2021.

⁷ Vale salientar aqui que o excesso de transparência, característica da sociedade atual, na perspectiva de Han, não implica dizer que se produz uma clareza na compreensão do mundo, tampouco daquilo que lhe é inerente. “Transparência” e “visibilidade”, aqui, significam, portanto, formas coercitivas utilizadas pelo *modus operandi* social que produzem no sujeito uma coerção e uma alienação. O indivíduo transparente, ao mesmo tempo, é senhor e escravo de si porque se deixa levar pela lógica da *hiperpositividade*. O mundo da visibilidade, sobretudo característico das redes sociais, é um mundo que nos leva a uma exposição fragmentada do “eu”, muitas vezes

profundas para a *psique* individual e para a totalidade da dinâmica social, acarretando problemas cada vez mais recorrentes. Essa “violência neuronal”, como Han denomina, é fator responsável pela ascensão cada vez mais recorrente de doenças como depressão, ansiedade, Síndrome de Burnout (SB), Transtorno de personalidade limítrofe (TPL), entre outras (2017a, p. 7).

De forma particular, a sociedade brasileira, com sua singularidade histórica e cultural, ao se inserir no contexto globalizado das redes sociais, potencializa a manifestação desse fenômeno em formas específicas. Para se ter uma ideia, de acordo com o *Digital 2024: Global Overview Report*, nosso país ocupa o posto de vice-campeão em número de horas gastas diariamente usando internet: a média é de 09 horas e 13 minutos! A África do Sul lidera por apenas onze minutos a mais do que nós (Datareportal; We Are Social; Meltwater, 2024a, p. 59). E segundo o *Digital 2024: Brazil*, em janeiro de 2024, 86,6% da população brasileira era usuária de internet (187,9 dos 217 milhões de habitantes), das quais 66,3% utilizam redes sociais (144 milhões). Tais números demonstram a forte presença da web na vida dos brasileiros, uma vez que a média global é de 66,2% da população (2024b, p. 7 e 15). Se antes o acesso às redes sociais era restrito a um grupo de pessoas ou a uma determinada faixa etária, hoje, cada vez mais, observamos a superação dessa barreira.

Diante tal quadro, é pertinente se perguntar se os brasileiros imersos nas redes sociais estão ou não isentos das implicações pormenorizadas por Han, em suas obras, há mais de dez anos. Neste estudo, propõe-se imergir na complexidade da hiperexposição no tecido social do Brasil atual e esclarecer suas raízes, manifestações, implicações e possíveis soluções desse mal. Para tanto, este trabalho será subdividido em duas partes. No primeiro momento, à luz da noção de hiperexposição, apresentaremos os problemas atuais decorrentes da “transparência”, tendo como eixo norteador as principais contribuições dadas por Han e por outros teóricos que irão corroborar com a argumentação aqui desenvolvida.⁸ Ainda, utilizaremos resultados obtidos mediante pesquisas e/ou reportagens, isso no desejo de evidenciar a importância e a atualidade do pensamento de Han, bem como da proposta de investigação aqui desenvolvida.

demonstrando apenas “a sua melhor parte”, o que não corresponde necessariamente ao seu “eu” na totalidade. Disso conclui-se que, ao usar esses termos, Han sobrepõe a eles uma crítica que será melhor demonstrada ao longo das obras, propondo caminhos capazes de evitar o excesso – que é o que produz os males – tanto de um quanto do outro. Nesse sentido, Han parece-nos aristotélico, ao buscar a *justa medida* e evitar os excessos. Em *Infocracia*, Han afirma que “transparência significa a política do se tornar visível do regime de informação” (2022, p. 14). Mais à frente, trataremos do *regime de informação*, porém, o enfoque deste trabalho permanecerá no sujeito que voluntariamente se submete a habitar o panóptico digital contemporâneo. E se submete porque, como dito anteriormente, sua liberdade e vontade são alienadas e condicionadas pelo meio no qual ele se insere, fazendo-o tornar-se meramente mais um no meio dos outros, um outro a mais num regime característico pela exploração e pelo domínio.

⁸ O intuito de estabelecer este diálogo entre autores parte da característica inerente ao próprio pensamento do autor ao se valer de outros expoentes para a constituição de suas discussões e/ou ideias. Ainda, objetivamos demonstrar a importância das suas reflexões, antepondo a isso a necessidade de romper com as barreiras que muitas vezes limitam e/ou desconsideram a filosofia de Han e os seus impactos no próprio desenvolvimento da História da Filosofia. Tal dificuldade de aceitabilidade é, muitas vezes, discutida entre os seus estudiosos que buscam romper com esta limitação imposta. Como exemplo, podemos citar o professor Lucas Nascimento Machado que não tem medido esforços para difundir o pensamento de Han no país, seja mediante as traduções fornecidas às suas obras, seja através dos minicursos e/ou palestras oferecidas para abordar o seu pensamento.

Como consequência, é na segunda seção onde buscaremos apresentar caminhos que sejam capazes de minimizar as questões que aqui serão expostas. Espera-se que este trabalho sirva como instrumento referencial a fim de expor um cenário cada vez mais presente na sociedade brasileira contemporânea, alertando especialmente para os seus principais desafios.

O que é a hiperpositividade, como ela captura a pessoa e o que provoca? Introduzindo o pensamento de Han

Nascido na Coreia do Sul e radicado na Alemanha, Byung-Chul Han é um filósofo de textos concisos e que se interconectam, contendo, nesse sentido, reiterados excertos de suas obras anteriores. Isso posto, frise-se que um de seus primeiros sucessos editoriais foi *Sociedade do Cansaço*, publicada em 2010, obra na qual analisou as transformações da sociedade pós-industrial – também aqui tida como uma sociedade capitalista neoliberal – e como essas mudanças impactam a subjetividade, o trabalho, a comunicação e até mesmo a noção de liberdade. Dito de outro modo, é projeto do seu pensamento analisar os principais impactos causados por este novo *modus operandi* social na vida humana.

Tal como o próprio nome da obra nos diz, o autor se propõe a investigar o fenômeno do *cansaço* que é marca característica da sociedade neoliberal contemporânea. De acordo com Han, o cansaço é uma resposta do corpo para o “excesso de positividade” (2017a, p. 25) e de cobrança que a sociedade impõe. Por *positividade*⁹ entenda-se, aqui, nesta reflexão, a publicização diuturna de todos os aspectos da vida (rotina, hábitos, costumes, pensamentos), seja através das redes sociais, seja mediante a participação em eventos públicos, indiscrição, etc. Tal prática vem se tornando uma exigência que solapa a *negatividade* do indivíduo, ou seja, que destrói sua capacidade de preservar privativamente aspectos de sua personalidade que, a rigor, devem ser resguardados para a própria manutenção da saúde física e mental (*ibid.*). Ao mesmo tempo, embora as pessoas busquem essa exposição, tal sociedade é individualista, pois, embora permita aos sujeitos tornarem-se “iguais” aos outros, não traz consigo uma pertença característica de uma vida comunitária. Dito isso, conclui-se com Han que “a positividade do mundo faz surgir novas formas de violência” (*ibid.*, p. 19), sendo uma das principais a violência oriunda da autoexploração do sujeito: tudo isso acarretado pela ausência de um mecanismo *imunológico* que lhe sirva como instrumento de defesa contra todos os efeitos nocivos da sociedade da exposição.¹⁰

Se em *Sociedade do cansaço* temos a hiperexposição com fins empregatícios-econômicos, em *Sociedade da transparência* o filósofo sul-coreano vai mais além, descortinando como essa *positividade* afeta quem navega pela internet com o intuito de se socializar, bem como de buscar uma vida paralela à vida física – e, em sua maior parte, em discrepância dela. E em *No enxame*, ele amplia a reflexão sobre as redes sociais (citadas nominalmente apenas uma vez em

⁹ Positividade, em Han, é um fenômeno complexo que pode admitir toda uma diversidade de sentidos. Ao particularizarmos a nossa análise, propomos chamar a atenção do leitor ao sentido do termo que queremos evidenciar, o que irá corroborar para o desenvolvimento da argumentação.

¹⁰ Sobre isto, nos afirma Han: “a *defesa imunológica* volta-se sempre contra o outro ou o estranho em sentido enfático. O igual não leva à formação de anticorpos. Num sistema dominado pelo igual não faz sentido fortalecer os mecanismos de defesa” (Han, 2017a, p. 16). Como se pode perceber, o excesso de positividade acarreta consigo a ausência do outro, o que desencadeia inúmeros problemas, dentre eles a chamada *violência neuronal* (*ibid.*, p. 17) que produz no sujeito pós-moderno as chamadas *doenças neuronais*, tal como mencionado anteriormente.

Sociedade da transparência) e até abrange a influência do *smartphone*, ausente na obra anterior. Considerando tais descrições, assumamos como premissa a ideia de que, em Han, há uma preocupação em analisar os efeitos oriundos da midiaticização na vida e na sociedade, ideia que nos fará, aqui, percorrer esta análise no desejo de identificar as principais observações, críticas e reflexões tecidas por ele.

Hoje, a vida da maioria das pessoas está à distância de um clique em nosso celular ou computador, já que muitos fazem questão de se expor no mundo virtual. Segundo Han, essa busca pela transparência nas redes sociais conduz a uma vigilância voluntária na qual o vigilante é também vigiado: “a coerção por transparência nivela o próprio ser humano a um elemento funcional de um sistema” (2017b, p. 13). É importante lembrar, nesse sentido, que o algoritmo que serve de mecanismo provedor para o próprio desenvolvimento das tecnologias armazena o padrão das buscas realizadas. Isso acarreta, cada vez mais, o desejo de se manter nesta *violência da transparência*; porquanto, somos “seduzidos” por aquilo que oferecemos como um *feedback* para alimentar nosso desejo e nossa vontade: queremos permanecer ali porque nos sentimos atraídos pelo seu conteúdo.

Mas, por que o interesse pelas redes sociais só aumenta?

Inicialmente, é preciso compreender que as redes sociais fazem uso de um viciante esquema de recompensa: elas operam num sistema semelhante ao dos cassinos e de jogos de azar, onde a pessoa continua a apostar na expectativa de ganhar sempre mais. O objetivo da Web 2.0 é reter a atenção do usuário a fim de transformá-lo, segundo Han (2018, p. 29), em *homo digitalis*. Indubitavelmente, ela foi remodelada para se tornar uma teia de atenção que busca prender o navegador [sujeito] o máximo de tempo possível diante da tela. Nesse ínterim, o algoritmo “aprende” quais são suas preferências e vende tempo de uso do aplicativo/rede social para os anunciantes chegarem até um cliente em potencial: “empresas como o *Facebook* ou o *Google* trabalham elas mesmas como serviços secretos. Elas expõem a nossa vida para conseguir capital em troca das informações espionadas” (*ibid.*, p. 124). Com efeito, para as plataformas que mantêm as redes, o seu produto é o usuário. E isso fará com que sejamos, ao mesmo tempo, senhores e escravos da rede, sujeitos e objetos de consumo, usuários livres e alienados por todo aquele conteúdo que nos atrai.

Esmiuçando as 9h13min diárias gastas com internet no Brasil, verifica-se que 4h04min são dedicadas a assistir televisão (*broadcast* ou *streaming*) e 3h37min ao uso de redes sociais. O restante é despendido lendo livros [online e digitalizados] (3h11min), ouvindo músicas (2h04min), ouvindo rádio (56min), ouvindo *podcasts* (1h04min) e jogando videogame (1h05min) (Datareportal; We Are Social; Meltwater, 2024b, p. 25).

Não é à toa que essas plataformas estão hoje entre as marcas mais valiosas do mundo. De acordo com o *Global 500 2023 Ranking* (Brand Finance, 2023), o *Tik Tok* vale 65,696 bilhões de dólares; o *Facebook*, 58,971 bilhões; o *Instagram*, 47,439 bilhões; e o *YouTube*, 29,710 bilhões. E aqui não cabe discutir *mais-valia*, pois o usuário doa seu tempo “livre” às redes sociais que o vendem, obtêm lucros exorbitantes às suas custas e sequer os compartilham: “as redes sociais fortalecem enormemente essa pressão de comunicação. Ela resulta, em última instância, da lógica do capital. Mais comunicação significa mais capital” (Han, 2018, p. 66). Somos, portanto, medidos na sociedade da hiperexposição não por aquilo que essencialmente nos caracteriza como indivíduos, mas por aquilo que produzimos, pela quantidade que consumimos e pelo tempo que dispensamos com o uso das

redes sociais. É um enquadramento perfeito que progressivamente exclui a presença do outro, tornando-nos cada vez mais iguais: “portanto, a sociedade da transparência é um abismo infernal (*Hölle*) do igual” (2017b, p. 10), assim conclui Han ao evidenciar o perigo iminente imposto a cada um de nós.

Dado esse problema, Han (2018, p. 31) chega ao ponto de considerar noções como “classe” e “luta de classes” “categorias historicamente ultrapassadas”, pois, segundo ele, hoje, “*todos* que fazem parte do sistema capitalista pertencem a” “uma classe *única*” (*ibid.*, p. 32). Tal afirmação, que o autor não fundamenta teoricamente, por si só merece um estudo à parte e não nos alongaremos em sua refutação ao longo deste artigo.

É inconcebível, todavia, pensar que o capitalismo atual não possua lideranças. No caso das *big techs*, por exemplo, por mais que um motorista de aplicativo se considere um empreendedor, ele não tem acesso às mesmas oportunidades de assistência à saúde, a horas de lazer etc. que os sócios majoritários da empresa – e é improvável que terá um dia. Além disso, devemos lembrar da enorme massa de pessoas que não possuem acesso sequer às três refeições diárias. O que pensar, então, do acesso a *smartphones* e, sobretudo, às redes sociais?¹¹ Tais pessoas não se encontram abrangidas pela “classe *única*” da perspectiva do autor e nem o acesso à internet é índice de nivelamento das desigualdades sociais.

Para contrapor-se à ideia de “massa”, conexa à “luta de classes” (cf. Marx, 1980, p. 54; Engels, 1984, p. 33 e 74), Han apresenta o conceito de “enxame” onde cada usuário da rede é um perfil singularizado, fragmentado, mais emotivo que racional e conectado momentaneamente aos demais perfis pelo conteúdo que consome. E, como os conteúdos logo são substituídos por novos, os enxames têm vida efêmera e, por isso, “não desenvolvem nenhuma energia política” (Han, 2018, p. 31). Ora! Enquanto o *homo digitalis* fidelizado a seu *digital influencer*¹² predileto crê, ao menos virtualmente, viver na mesma realidade social que este, falta-lhe tempo e energia para refletir, conscientizar-se e mobilizar-se para transformar sua realidade social. Esses novos mecanismos de alienação do trabalhador são capazes até de intervir em seus processos psicológicos e controlar seus pensamentos: é o que Han denomina *psicopolítica*, surgida a partir da “possibilidade de decifrar modelos de comportamento a partir do *Big Data*” (*ibid.*, p. 132), da vigilância digital. E, como o próprio filósofo (*ibid.*, p. 131) aquiesce com a enorme capacidade de processamento do *big data* pelas *big techs*, cuja potência rivaliza a dos governos nacionais (*ibid.*, p. 124), e ambos acenando para um futuro com “traços totalitários” (*ibid.*, p. 134), é incabível que esse sistema opere num vácuo de poder.

Posteriormente, em *Infocracia*, para além da dominação social e econômica, Han põe em xeque o futuro da democracia frente à relação digitalização/controlado político via *regime de informação* ou *dataísmo*. A submissão acrítica e voluntária do sujeito que se supõe “livre, autêntico e criativo” (Han, 2022, p. 09) ao controle, via técnicas digitais de vigilância e comunicação (dataísmo), instaura a *infocracia*, a degeneração da democracia causada por fraturas e

¹¹ Relatório do Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania, divulgado em setembro de 2023, aponta que um em cada mil brasileiros vive em situação de rua (236 mil pessoas sem moradia) (Brasil, 2023). Ademais, levando-se em conta os dados do *Digital 2024: Global Overview Report*, temos 33,8% da população mundial (destes, 13,4% da população brasileira) ainda sem acesso à internet.

¹² De acordo com o *Digital 2024: Global Overview Report* (Datareportal; We Are Social; Meltwater, 2024a, p. 258), 41% dos internautas brasileiros seguem *digital influencers* ou celebridades, ocupando a 3ª posição no mundo.

disrupções massivas (*ibid.*, p. 25). Graças à instabilidade temporal e ao fluxo permanente do regime de informação, a percepção da realidade torna-se fragmentada e as decisões carecem de compreensão, análise e reflexão (*ibid.*, p. 36). Imerso em “infobolhas” (*ibid.*, p.52) e submetido às *fake news*, desinformações, teorias da conspiração e a um discurso político pautado por emoções e afetos, a pessoa é induzida a tomar atitudes imediatistas, posto que “a crença na facticidade foi perdida” (*ibid.*, p. 81), razão da escalada dos fundamentalismos e extremismos: “sem verdade, a sociedade rui internamente” (*ibid.*, p. 97). Com uma lucidez superior àquela apresentada *No Enxame*, em *Infocracia* Han finalmente esmiuça a aliança entre políticos inescrupulosos e conglomerados de tecnologia que buscam ascender ao poder e nele se perpetuar à custa da cisão e polarização da sociedade.

Esse arranjo de notificações, curtidas e comentários que recompensa e vicia o cérebro depende de uma troca de mensagens constante e acelerada. Quem demora a responder ou se ausenta dessa mensageria eletrônica imediatista é o “estranho”, o “antissocial”, logo, descartado, “pois, tudo o que repousa em si mesmo, que se demora em si mesmo passou a não ter mais valor, só adquirindo algum valor se for visto” (Han, 2017b, p. 28). Para os que permanecem constantemente nas redes, é comum a perda da autoestima e do senso de identidade, ao passo que cresce a fixação na construção de seu perfil virtual. E isso ocorre graças à dependência tecnológica que testes demonstraram apresentar algumas características neurais semelhantes às que se dão em dependentes químicos e viciados em jogos de azar, tanto no momento de prazer quanto na abstinência (Turel *et al.*, 2014).

Em sequência, a dependência de jogos eletrônicos, de redes sociais e de *smartphones* são os subtipos de dependência de tecnologia mais frequentes detectados pela prática clínica contemporânea. Some-se a isso que pessoas mais introvertidas e que procuram as redes sociais para aliviar sentimentos negativos apresentam maior propensão à dependência (Spritzer *et al.*, 2016, p. 26). Visto que “a mídia digital furta à comunicação a tutilidade e a corporeidade”, bem como “a pluridimensionalidade e multiplicidade de camadas da percepção humana” (Han, 2018, p. 44), a tendência é o introvertido cair cada vez mais no vazio por não aprender (ou até desaprender) os elementos não-verbais da comunicação humana.

Em 2021, ficou mundialmente famoso o escândalo “Facebook Files” quando o *The Wall Street Journal* (2023) apresentou documentos comprovando que o *Facebook* sabia há anos que o *Instagram* poderia prejudicar a saúde mental de seus usuários, particularmente dos adolescentes, mas que optara por minimizar tais dados. Concomitantemente, esse e outros aplicativos estabeleceram a cultura de postagem exclusiva das melhores fotos e momentos, despertando o incentivo ao uso do *Photoshop* e de filtros (editores automáticos de fotos) em imagens para que o usuário possa “apagar” as “imperfeições” e “apareça” estritamente dentro do “padrão” das redes. Efetivamente, “a mídia digital realiza uma *inversão icônica*, que faz com que as imagens pareçam mais vivas, mais bonitas e melhores do que a realidade deficiente percebida” (Han, 2018, p. 53). E o perigo subjacente a isso é que “o semblante humano” se transforma em *face* (Han, 2017b, p. 29),¹³ tendo seu valor meramente medido pela exposição. Queremos sempre demonstrar o nosso melhor lado nas redes sociais – e, por isso, fazemos o uso desses filtros –, mas nos

¹³ Por *face*, entenda-se aqui “o rosto exposto sem qualquer ‘áurea da visão’” (Han, 2017b, p. 29), sem qualquer correspondência com o real. Nesse sentido, afirma Han, a *face* é a “*forma de mercadoria* do ‘semblante humano’” (*loc. cit.*) que esconde o seu real, tornando-o meramente um sujeito da exposição.

esquecemos que o nosso “aparente melhor”, em sua maior parte, é deformado, oculto e distante daquilo que realmente somos.

Como se sabe, essas imagens de síntese também servem para controlar o usuário, pois ele passará a depender do engajamento tido como resultado das suas postagens e, por isso, retornará frequentemente à plataforma. Estamos sempre atentos a uma notificação de uma rede social, ao quantitativo de curtidas, *likes*, que recebemos das nossas postagens, aos compartilhamentos das nossas informações e, inclusive, àqueles que nos seguem. Esse é um dos componentes do fenômeno FOMO, sigla utilizada para *fear of missing out* ou “medo de ficar de fora”, de estar “perdendo” experiências e oportunidades que outras pessoas estão vivenciando. É, pois, a fobia de ficar sem o celular (*NO MOBILE PHone PhoBIA*) que deu origem ao neologismo *nomofopia* usado para descrever uma condição psicológica em que as pessoas têm medo de ficar sem conexão com o aparelho (Bhattacharya, 2019).

O que podemos chamar de *comparação social*, para Han, compõe-se pela aceitação nas redes sociais apenas de imagens superficiais, transparentes e irrefletidas, logo, divergentes da realidade e que forçam o observador a olhar constante e vorazmente o outro. “Desse modo, a absolutização do valor expositivo se expressa como tirania da visibilidade. O problemático não é o aumento das imagens em si, mas a *coação icônica* para tornar-se *imagem*” (Han, 2017b, p. 35), o que nos torna cada vez mais senhores e escravos de nós mesmos a partir da nossa dependência e da necessidade que criamos de utilizar, a todo instante, utiliza as redes sociais. Nesse sentido, é importante destacar que tal “estilo de vida” foi estrategicamente implantado para promover a perda da autoestima e gerar lucro, pois, aqueles que têm recursos, o gastarão na busca constante por essa inalcançável “felicidade”: “a coerção por transparência nivela o próprio ser humano a um elemento funcional de um sistema” (*ibid.*, p. 12-13). Assim conclui Han, apresentando uma forte crítica a esse modelo de operacionalização atual.

Tal sistema, essencialmente capitalista, promove uma realidade imaginária e, assim, movimenta, dentre outras, a “indústria da beleza”, aquela capaz de “transformar” corpos e de “retardar” os efeitos do tempo. Para muitos, a reação mental imediata diante dos *posts* de pessoas jovens, felizes, bonitas, saudáveis e viajando por diversos lugares exuberantes é querer se exibir como outro participante dessa “grande festa” a fim de obter aceitação social. E, no ritmo acelerado dessa “festa icônica”, e no conseqüente olhar insensível de seus participantes, não há tempo nem espaço para a empatia. Em *No enxame*, Han retoma o “tato do respeito pela *alteridade*” sobre o qual discorrerá sucintamente na *Sociedade da transparência* (*ibid.*, p. 14-15). Agora, num capítulo inteiramente dedicado ao tema (*Sem respeito*), pode-se ler que “a comunicação anônima que é fornecida pela mídia digital desconstrói enormemente o respeito. Ela é corresponsável pela cultura de indiscrição e de falta de respeito [que está] em disseminação” (*ibid.*, p. 14). Se nas redes não mais há distância entre o público e o privado,¹⁴ tudo pode ser devassado e “julgado”.

Quando o outro está fora dos “padrões” estéticos e econômicos exigidos, não há espaço para a compreensão e o respeito à alteridade. Como consequência,

¹⁴ Na era da midiaticização, a dependência cada vez mais constante das redes acarreta uma confusão entre o público e o privado. Tudo é público! Como consequência, a ausência do privado acarreta gradualmente uma autoexposição e uma autoexploração do sujeito, que é coagido e padronizado num modo de ser comum a outros. Se, antes, tal distinção e distância era essencial para promover um mecanismo defensivo, agora isso se torna cada vez mais próximo, gerando problemas cada vez mais emergentes.

tem-se uma relação não-dialética por vezes marcada por um *bullying* virtual. Nesse sentido, corroborando trabalhos anteriores, a pesquisa de Czadotz *et al.* demonstrou “que o uso problemático das mídias sociais revela um ambiente onde o jovem chega a agredir verbalmente pessoas, ideias e culturas diferentes” (2003, p. 8). Num ambiente ainda carente de controle e de fiscalização, como é o das redes sociais,¹⁵ “anonimidade e respeito se excluem mutuamente” (Han, 2018, p. 14). Logo, não faltam também oportunidades para a xenofobia, o racismo, a homofobia e a misoginia marcarem presença, pois “a positividade que habita o digital reduz a possibilidade de uma tal experiência [do irromper do *outro*, que interrompe o autoespelhamento]. Ela promove o *igual*. [...] enfraquece a capacidade de lidar com o negativo [i.e., o diferente]” (*ibid.*, p. 45; colchetes nossos). À guisa de exemplo, pesquisando sobre racismo em 217 páginas públicas do *Facebook* e em 224 notícias, combinadas com oito entrevistas a diferentes atores sociais brasileiros, Trindade chegou a um estarrecedor resultado:

Os dados revelam que 81% das vítimas do racismo online são mulheres negras em ascensão social, com idades compreendidas entre os 20 e os 35 anos, enquanto 65,6% por cento dos proponentes de tais ideologias são homens jovens com vinte e poucos anos. Além disso, em 76,2% dos casos analisados, os proponentes não tinham qualquer relação anterior com as vítimas (Trindade, 2018, Abstract; tradução nossa).¹⁶

Por sua vez, uma pesquisa da Faculdade Baiana de Direito, do portal jurídico Jus Brasil e do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (2023) analisou 107 acórdãos judiciais (julgamentos colegiados de tribunais) proferidos entre julho de 2010 e outubro de 2022, em ações penais, cíveis e trabalhistas envolvendo delitos de racismo e injúria racial praticados em redes sociais. Em 60% dos casos, as vítimas foram mulheres, enquanto as agressões contra ambos os sexos ocorreram geralmente sob a forma de nomes pejorativos, xingamentos e animalização. Ademais, 55,56% dos autores dos crimes eram do gênero masculino, 40,74% do gênero feminino e 3,7% de gênero não identificado, sendo o número de mulheres agressoras muito superior à média averiguada em pesquisas sobre outros tipos de delitos.

Realmente, como assevera (2018, p. 86), “a técnica digital não é uma ‘técnica

¹⁵ No Brasil, o ordenamento jurídico conta com a Lei nº 12.965/2014 (Marco Civil da Internet) e a Lei nº 13.185/2015 (que instituiu o Programa de Combate à Intimidação Sistemática – *Bullying*), ambas alvo de críticas por não tipificarem a prática dos crimes de ódio na internet e de mau uso das redes sociais. Adicionalmente, o Marco Civil ruma para a caducidade graças ao Projeto de Lei nº 2630/2020 (Lei das *Fake News*), em tramitação na Câmara dos Deputados, que enfatiza a responsabilização dos provedores em casos de desinformação e de ausência de transparência na internet. Enquanto o discurso de ódio se dissemina, a brandura das normas de 2014 isenta as *big techs* que, nos litígios, ainda se valem do argumento de censura (Tajra, 2023). Contra o linchamento e o cancelamento virtuais, também se encontra em tramitação na Câmara dos Deputados o Projeto de Lei nº 1873/2023 que objetiva incluí-los no Código Penal, passíveis de punição com pena de detenção e multa. E, apesar da Constituição brasileira atribuir à União a prerrogativa de regular o setor de telecomunicações, o país não possui agência reguladora da internet. Como se vê, o legislador pátrio está sempre muitos passos aquém da evolução das tecnologias digitais.

¹⁶ Texto original: “For this purpose, 217 public Facebook pages and 224 news articles have been gathered, combined with eight interviews conducted with different social actors in Brazil. The data reveals that 81 percent of the victims of online racism are upwardly-mobile Black women aged 20-35 years, whilst 65.6 percent of the proponents of such ideologies are young men in their early twenties. Moreover, in 76.2 percent of the cases analysed, the proponents had no previous relationship with the victims”.

do amor ao próximo” (2018, p. 86). E um de seus exemplos é a *shitstorm*, campanha difamatória de grandes proporções nas redes sociais contra pessoas ou empresas pela prática de situação, comentário ou evento controverso sobre a qual Han (*ibid.*, p. 14) não se aprofunda, seja em seus componentes ideológicos, seja quanto a seus impactos à saúde mental dos indivíduos singulares que dela são vítimas. Para ilustrar, recordemos os seguintes casos: i) da *digital influencer* brasileira que, em 15 de julho de 2019, se suicidou após sofrer uma série de críticas por ter “casado consigo mesma” (Hypeness, 2019); ii) do *gamer* americano que tirou a própria vida em 02 de julho de 2020, horas depois de ser atacado pelos internautas após pedir a namorada em casamento via rede social (Ramos, 2020); iii) da brasileira de 22 anos que se suicidou em 22 de dezembro de 2023, após cinco dias de linchamento virtual enquanto negava ser *affair* de um *digital influencer* (Mazza, 2023; Rocha, 2023).

Além das injúrias raciais corroerem os alicerces da sociedade, devemos pensar também nos impactos que esses e outros tipos de ataques digitais provocam à saúde mental das vítimas. Como a *positividade* não dá margem a qualquer sentimento negativo, “esquecemos como se lida com o sofrimento e a dor” próprios e dos outros (Han, 2017b, p. 18), pois “a fenomenologia do digital, em contrapartida, é livre da dor dialética do espírito. Ela é uma *fenomenologia do curtir*” (Han, 2018, p. 93). Advém daí a explosão das “doenças neuronais” que o filósofo, por razões óbvias, não descreve especificamente sob a perspectiva médica tradicional (Han, 2017a).

Durante a pandemia de COVID-19, o isolamento social potencializou o uso da internet. Nesse período, dentre 11 países pesquisados, o Brasil assumiu a liderança dos casos de depressão (59%) e de ansiedade (63%). O segundo lugar ficou com a Irlanda (57% e 61%, respectivamente), seguida pelos Estados Unidos (55% e 60%) (Ding *et al.*, 2021). Nesse ínterim, as plataformas de redes sociais mais utilizadas pelos brasileiros tornaram-se o *Whatsapp* (93,4%), *Instagram* (91,2%), *Facebook* (83,3%), *TikTok* (65,1%), *Facebook Messenger* (60,8%) e *Telegram* (56,5%) (Datareportal; We Are Social; Meltwater, 2024b, p. 60).

No *enxame* apresenta mais uma “doença neuronal”, a Síndrome da Fadiga da Informação (SFI) – hoje em dia, sabemos, consumida principalmente através das redes sociais: “os afligidos reclamam do estupor crescente das capacidades analíticas, de déficits de atenção, de inquietude generalizada ou de incapacidade de tomar responsabilidades” (Han, 2018, p. 104). A questão subjacente àquilo que podemos chamar de hiperinformação diz respeito à veracidade ou não dos conteúdos recebidos, compartilhados e visualizados. Problemas como *fake News*,¹⁷ cada vez mais crescente, demonstram a incapacidade humana de parar, pensar e

¹⁷ Trata-se de informações enganosas, inventadas ou distorcidas, apresentadas sob o formato de notícias para induzir o leitor a crer em sua veracidade. Tais “notícias” são disseminadas principalmente pela internet e redes sociais, com o objetivo de causar polêmica, insegurança ou arruinar a reputação de pessoas ou instituições. Só para se ter uma ideia do quanto o Brasil produz *fake news*, em pesquisa realizada pela Reuters em 2018 com cerca de 74 mil pessoas em 37 países diferentes, o Brasil alcançou o terceiro patamar da lista que apresentou os 12 países que mais disseminam notícias falsas, obtendo o índice de 35% dos casos. Quando nos valem das noções de “transparência” e de “hiperexposição”, e antepomos a isso os seus problemas decorrentes, concluímos através desta pesquisa que o avanço tecnológico tem favorecido, cada vez mais, a produção de sujeitos acrílicos, reprodutores e altamente alienados pelo sistema. E isso tem se intensificado a cada dia em nosso país. Sobre a pesquisa, conferir site da Forbes: <<https://forbes.com.br/listas/2018/06/12-paises-com-maior-exposicao-a-fake-news/#foto3>>. Acessado em 17 de julho de 2024.

refletir sobre o conteúdo recebido. E, como somos medidos pela hiperexposição e hiperinformação, parece-nos importar não a veracidade do conteúdo, mas a agilidade do compartilhamento e o alcance que ele deve obter.

Outro problema que vem crescendo globalmente é o Transtorno de Disformia Corporal (TDC), quando ocorre uma percepção distorcida de si mesmo, resultando confrontos com a realidade. Para além da saúde física, os impactos abrangem também a saúde mental, com ocorrência de altos índices de depressão, abuso de álcool e distúrbios alimentares. O TDC atinge principalmente jovens, sendo as redes sociais um fator significativo na promoção de patologias de distorção de imagem (Neves, 2019). Essas distorções, muitas vezes, também provocam gastos excessivos com produtos de beleza e cirurgias plásticas. Em pesquisa realizada entre pacientes submetidos a cirurgia plástica no Brasil, 44,74% têm a mídia como influência em relação à sua imagem corporal e apresentam sintomas do TDC (Kataoka *et al.*, 2023). Entretanto, é importante frisar que as redes sociais possuem a capacidade de potencializar distúrbios como depressão e ansiedade, mas não isoladamente. Estudos demonstram que geralmente os quadros de dependência tecnológica são acompanhados por comorbidades psiquiátricas, o que pode ter uma relação de causa e efeito com a dependência, além de provocar o reforço mútuo das duas condições (Spritzer *et al.*, 2016, p. 29).

Muitas pessoas, insatisfeitas com a própria aparência e em busca da aceitação social, recorrem a intervenções cirúrgicas. Dados da última pesquisa da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (em inglês, *International Society of Aesthetic Plastic Surgery* – ISAPS) revelaram que o Brasil é o vice-campeão mundial em procedimentos estéticos (8,9%), com os Estados Unidos à frente (24,1% do total) e seguido pelo Japão (5,7%). Além disso, estima-se que juntos, Estados Unidos e Brasil detêm o maior número de cirurgias plásticas do mundo, com mais de 30% do total. Tais procedimentos podem ser cirúrgicos ou não-cirúrgicos. De acordo com a instituição, os cinco procedimentos cirúrgicos mais populares são a lipoaspiração, o aumento dos seios, a cirurgia de pálpebras, a rinoplastia e a abdominoplastia, enquanto os cinco principais procedimentos não-cirúrgicos são a toxina botulínica, o ácido hialurônico, a depilação, o *lifting facial* e a redução de gordura (ISAPS, 2023).

Segundo a SBCP, o número de cirurgias plásticas no Brasil deveria chegar à impressionante casa de dois milhões em 2023 (SBCP-SP, 2023). O crescimento do número de procedimentos estéticos nos últimos anos é consequência também da insatisfação com o corpo gerada pelo uso de redes sociais quase quatro horas por dia. E essa insatisfação ocorre principalmente entre os mais jovens, que estão em desenvolvimento da personalidade. Um levantamento da HSR Consultoria, publicado pela Revista *Veja* (Barros, 2022), demonstrou que 80% dos entrevistados com idade entre 18 e 25 anos têm o desejo de se submeter a algum procedimento estético. E a tendência é esse número aumentar nos próximos anos, pois 96% da população brasileira entre 15 e 17 anos utiliza redes sociais (CETIC.BR; NIC.BR, 2023). Em verdade, conforme Han, “o controle total aniquila a liberdade de ação e conduz, em última instância, à uniformização” (2017b, p. 110). Pelo exposto, percebe-se que a busca incessante por validação social através da internet provoca impactos negativos na cognição e na qualidade do pensamento, acarretando a consequente diminuição da capacidade de reflexão e de manutenção de uma discussão ponderada.

Ironicamente, as redes sociais tornam as pessoas mais solitárias. E mesmo quando estão fisicamente dividindo espaços, é comum os usuários das redes se

irritarem quando são interrompidos durante a “navegação”. Aos poucos, estamos esquecendo do quanto nossos ancestrais eram fisicamente ativos e, a cada dia, aumentamos nosso tempo de permanência diante das telas, sem aproveitar o momento presente. À vista desse cenário problemático, e antepondo o próprio curso da argumentação de Han, é possível projetarmos soluções para os problemas acima descritos? Como minimizar os efeitos oriundos desta sociedade da hiperexploração e da hiperexposição? Eis, pois, o que tentaremos apresentar e mapear a seguir, salientando, desde já, a dificuldade descrita pelo autor e encontrada por nós de solucionar tais problemas.

As soluções possíveis como caminho para uma melhor vivência na sociedade contemporânea

Diante dos problemas decorrentes da hiperexposição nas redes sociais, da cultura da transparência, o desafio se dá em encontrar soluções viáveis e que sejam realmente efetivas. Aparentemente, parece óbvio que a solução seria se afastar das redes sociais, mas essa alternativa, que se mostra simplista, é deveras complexa. Sua complexidade se dá à medida que o uso das redes e, conseqüentemente, a exposição exacerbada subjaz em mecanismos psicológicos altamente intrincados como a autoestima, a ilusão de sociabilidade ou, inclusive, a emissão instantânea de dopamina. Dessa forma, o uso de aparelhos eletrônicos e a conexão com as redes sociais capturam a mente dos usuários, o que torna mais difícil tal afastamento.

Em *No enxame* não se descortina qualquer alternativa à contínua imersão profunda do *homo digitalis* nas redes. Em verdade, o prognóstico de Byung-Chul Han é desalentador, tornando essa a mais pessimista de suas obras ora analisadas. Todavia, é possível tecer uma crítica à *Sociedade da Transparência* no que diz respeito ao tratamento uniforme, à maneira de uma *tabula rasa*, diante da possibilidade de escolher ou não a hiperexposição. Seu cerne está na “contemplação” em um “*lugar do silêncio*” (Han, 2017b, p. 66), todavia, a obra não descreve como se exercita o contemplar, o que foi objeto de um capítulo inteiro (*O tédio profundo*) de *Sociedade do cansaço*. Sendo assim, o que parece ser uma solução, na verdade, torna-se outro problema – sobretudo de cunho metodológico – que pode ser resumido ao seguinte questionamento: como alcançar o tédio? No capítulo, Han menciona a noção de *recolhimento contemplativo*, citando inclusive o pensamento de Nietzsche, mas o próprio autor deixa transparecer a dificuldade de se conseguir, ou até mesmo recuperar, o tédio (2017a, p. 37). Em verdade, “o consumismo desenfreado leva o homem a perder valores que davam para ele um retorno contemplativo. E o fundo que desencadeia tudo isso é, segundo Han, a absolutização da vida ativa e a perda da capacidade contemplativa” (Almeida, 2021, p. 7).

No livro *Vita contemplativa* (lançado em 2022 na Alemanha e em 2023, no Brasil), Han busca resgatar a relevância da contemplação em nossas vidas. Na obra, argumenta que o fim último do esforço humano é a inatividade e que o tédio é “ponto alto do relaxamento espiritual” e um tipo de inatividade (Han, 2023, p. 24). Atingi-lo demanda “a paciência para a espera” (*ibid.*, p. 26) e a ausência de intenção. E de retorno do mergulho na inatividade sobrevém o *novo*, a ser executado; por isso “a inatividade não se opõe à atividade” (*ibid.*, p. 37); em vez disso, a *vita contemplativa* e a *vita activa* são contrários necessários.

Além das diferenças culturais de cada nação, consideremos também que

para além do ocidente, que é o objeto de estudo e público-alvo do filósofo, temos ainda as nações ocidentalizadas, tais como as latino-americanas. E, em todos esses contextos, existem ainda as diferenças de idade e a questão dos *nativos digitais*. É mais fácil a um homem ou mulher de meia idade, cuja formação intelectual seja anterior à proliferação da internet ou ao aparecimento das redes digitais, não se apegar a tais condutas de hiperexposição do que aos homens ou mulheres mergulhados nesse universo digital. Para os nativos digitais, pessoas em fase de desenvolvimento físico, mental e emocional, isso é bem mais difícil. Os jovens estão ingressando na idade adulta e carecem de espaços de sociabilidade; para eles, praticar a negatividade é uma tarefa hercúlea, principalmente quando procuram relacionar-se, encontrar o seu lugar e descobrir o seu papel no mundo (como se nas redes sociais houvesse tal Eldorado!). Desse modo, dado que a maioria das pessoas se acha imersa nesse estilo de vida, negar a hiperexposição é abandonar uma parte de seu cotidiano e ter a certeza de que a sua ausência inquestionavelmente trará consequências. Se supuséssemos tal condição, certamente haveria inúmeros outros problemas decorrentes. E é importante destacarmos essa premissa, pois o próprio Han, em sua totalidade e radicalidade, não se opõe ao uso das redes sociais. O que o autor nos propõe é refletir sobre um caminho a fim de adquirirmos uma visão mais crítica acerca dos seus usos. Dito de outro modo, a questão é sopesar qual é a alternativa menos prejudicial a si, pois toda escolha envolve também uma perda.

É sobejamente reconhecido que o primeiro passo para se iniciar um “tratamento” é diagnosticar a “doença”, e isso o pensador faz de maneira competente graças ao uso de frases curtas e de efeito. Filosofar é aprender a enfrentar as adversidades e viver melhor. Em Han, a *tensão negativa* “conserva vivo o espírito” (2017b, p. 18). Ocorre que, nesse caso, o mal sob enfoque transcendeu os limites de uma “cura” pela atitude filosófica e, principalmente entre os mais jovens, invadiu os domínios da saúde mental. Somando-se a isso o fato de que o afastamento das redes não é viável no contexto atual, talvez a solução passe pela conscientização por parte dos usuários acerca da manipulação psicológica e emocional que há no mundo digital, alertando para o modo como ela pode afetar o nosso cérebro.

Um estudo realizado na Universidade da Pensilvânia com 140 estudantes de graduação, usando regularmente *Facebook*, *Snapchat* e *Instagram*, indicou que aqueles que limitaram o uso dessas mídias sociais a 30 minutos diários (10 minutos para cada) relataram redução da depressão e da solidão, especialmente os discentes que ingressaram no estudo mais deprimidos (Hunt *et al.*, 2018).

No Brasil, o Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP criou em 2004 o Ambulatório Integrado dos Transtornos do Impulso (PRO-AMITI – HCFMUSP), o qual conta com o Grupo de Dependências Tecnológicas, responsável por oferecer tratamento psicológico para dependentes de internet e de redes sociais.¹⁸ E um dos pioneiros na pesquisa do impacto da internet e dos jogos eletrônicos na saúde mental de crianças e adolescentes é o Grupo de Estudos sobre Adições Tecnológicas (GEAT),¹⁹ fundado em 2006, no Rio

¹⁸ O endereço, canais de contato e horários de atendimento telefônico do PRO-AMITI podem ser conferidos na página www.proamiti.com.br.

¹⁹ Por *adição tecnológica* entenda-se a equiparação dos efeitos cerebrais das tecnologias digitais às adições químicas. O *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5-TR* (2022), em português, *Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* da *American Psychiatric Association* (APA), já lista a *Internet gaming disorder*, ou *video game addiction* (Transtorno do Jogo

Grande do Sul, e constituído majoritariamente por pesquisadores da UFRGS e PUCRS.²⁰ Ambos os institutos têm desenvolvido pesquisas cujo intuito consiste em descrever, dentre outros elementos, os impactos envolvendo os usos das mídias digitais na vida dos indivíduos, o que nos oferece um aporte teórico essencial para compreender melhor as análises, as críticas e as considerações tecidas pelo próprio Han. Paralelo a isso, merece destaque o apoio que ambos têm oferecido no trato daquilo que podemos chamar de *violências neuronais* da sociedade da hiperexposição.

Nesse sentido, percebe-se a necessidade de se pensar medidas educativas de conscientização das crianças e adolescentes a fim de desenvolverem um senso crítico, bem como um gerenciamento emocional que as torne capazes de usar as mídias digitais sem que sofram maiores consequências oriundas do poder de coerção destas. Essa ideia da autoconsciência e da criticidade é corroborada por Han (2017b, p. 66) quando defende que a solução estaria na contemplação. Quem está inativo e contemplativo está na postura espiritual de espera, na qual “é-lhe revelada uma realidade inteiramente diferente” (Han, 2023, p. 28), pois se absteve de esperar qualquer coisa.

Tal atitude contemplativa exige um salutar *silêncio* que só é possível ao suspender a sobrecarga de estímulos à *positividade*, primeiro passo em direção ao *tédio profundo*: “só o silêncio nos torna capazes de ouvir algo *inaudito*” (*ibid.*, p. 38). De maneira bem simples, podemos dizer que a etapa seguinte ao silêncio é a contemplação: por exemplo, quando alguém se deita no chão para observar o teto do quarto; ou quando se senta sob uma árvore, porquanto, “a natureza abre os olhos do sujeito que se pensa livre e soberano e o torna apto a *contemplar*.” (*ibid.*, p. 160). É o momento de si consigo mesmo no qual toda exposição é desnecessária exceto a autoexposição para si. Parece até redundante, entretanto, é o momento profundo de autoconexão, não havendo a necessidade de compartilhá-lo com outros. Temos nesse patamar a possibilidade de reflexões profundas que ressignificam nossas vidas e, nesse particular, momentos capazes de nos permitir aflorar a compreensão de que as redes sociais não determinam quem nós somos, dado que elas são apenas um meio para se viver experiências e nunca um fim em si mesmas.

Mas a *vita contemplativa* em Han não se limita à inatividade: ela é também escrita: “a escrita pode ser uma contemplação” (Han, 2023, p. 146); poesia: “a poesia é uma arte da cura” (*ibid.*, p. 168); reflexão que acarreta a preservação do meio ambiente (*ibid.*, p. 74) e o enfrentamento às “coações que adestram o ser humano a torná-lo um animal útil e de trabalho” (*ibid.*, p. 75). É ainda o aflorar de “um *ethos da amabilidade*, que desfaz isolamentos, tensões e alienações” (*ibid.*, p. 173).

Quando se alcança esse nível de compreensão, a significância exagerada que se dá às redes perde a sua força e a pessoa consegue gerenciar melhor o seu uso. Assim, uma solução viável pode ser sucintamente descrita como: i) inicialmente, uma política educativa de conscientização dos benefícios e dos malefícios do uso das redes sociais e do risco do vício; ii) segundo, a popularização das evidências das consequências psicológicas oriundas da autoexposição; iii) por fim, o incentivo a um melhor gerenciamento do tempo, equilibrando o uso das redes com outras dimensões também fundamentais da existência. De fato, para a promoção do

pela Internet), mas a *social media addiction* (adição em rede social) ainda não foi reconhecida.

²⁰ Os resultados das pesquisas do GEAT e suas orientações aos pais e professores estão disponíveis no site www.geat.flanp.com.

bem-estar físico, mental e emocional, os momentos de solidude²¹ (sugeridos por Han) devem ser intercalados com interações face a face, o que se dá pela frequência a grupos que comunguem dos mesmos interesses.

Sobre esse incentivo a uma iniciativa, a fazer diferente, Han conclui a *Sociedade do Cansaço* afirmando que: “já é hora de transformar essa casa mercantil novamente numa moradia, numa casa de festas, onde valha mesmo a pena viver” (2017a, p. 128). E no otimista *Vita contemplativa* pressagia que “no reino vindouro da paz, o ser humano e a natureza se reconciliam” (Han, 2023, p. 174). É preciso, pois, desacelerar, trabalhar menos, contemplar mais, respeitar a natureza e nossos semelhantes, e cultivar relações saudáveis. Apesar de parecer utópico, enquanto a humanidade não adquire consciência do óbvio, corremos o risco de nos exaurir como espécie – um risco cada vez mais eminente que necessita ser interrompido.

Considerações finais

Procurou-se, nessa breve reflexão, discutir sobre a hiperexposição dos brasileiros nas redes sociais e as suas implicações do ponto de vista social e psicológico. Tomou-se por base as reflexões do filósofo Byung-Chul Han, que oferece considerações pertinentes para o contexto atual, ainda que fragmentárias. A obra de Han é uma leitura imprescindível para uma melhor compreensão dos fenômenos sociais, psicológicos e educacionais da cultura digital.

Percebeu-se que, em geral, o brasileiro já sofre com os efeitos negativos da transparência, visto que as pessoas estão cada vez mais dependentes das redes sociais. Além disso, já foi comprovado que as redes sociais podem potencializar a depressão e os distúrbios de ansiedade. Assim, se por um lado a transparência pode causar diversos males, conforme foram ressaltados ao longo do texto, por outro lado, já não se concebe mais a vida sem o uso de tais recursos. Nesse sentido, existe a demanda para que se encontrem soluções que amenizem os males decorrentes do excesso de transparência e do uso das redes sociais.

Algumas possíveis soluções foram elencadas, tendo em vista que não há como os seres humanos viverem como se essas tecnologias não existissem. Portanto, uma possível solução envolve a educação, a instrução. Uma educação conscientizadora, que desenvolva no sujeito a percepção dos mecanismos de controle que estão latentes nas redes sociais, bem como a adoção de medidas capazes de desenvolver a consciência crítica que o habilite a se autodeterminar e a rejeitar a submissão aos algoritmos que controlam as redes.

A formação desse ser autônomo não apenas contribuirá para uma civilização mais saudável psicossocialmente, mas para o desenvolvimento de um indivíduo que não se deixará manipular por uma agenda reacionária e retrógrada que incentiva cada vez mais a aniquilação das diferenças, expressa nos diversos “ismos” opressores das minorias.

Referências

ALMEIDA, Allyson Pereira de. A “sociedade do desempenho” na perspectiva de Byung-Chul Han: sobre a possibilidade de uma aproximação com Immanuel Kant a partir das noções de “autonomia” e “liberdade”. *Intuitio*, Porto Alegre, v. 14, n. 2, p.

²¹ Por solidude, entenda-se o estado de isolamento voluntário em busca de introspecção, tranquilidade ou autodescoberta. Embora tal palavra não figure nas cinco obras de Han traduzidas ao português aqui empregadas, somente na solidude é possível chegar ao *tédio profundo* por ele preconizado.

1-15, jul.-dez. 2021.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5-TR*. 5. ed., revisada. Washington, DC: American Psychiatric Association, 2022. ISBN: 9780890425770. E-book.

BARROS, Duda Monteiro de. *Busca por procedimentos estéticos é cada vez maior entre os jovens. Veja*. 24 set. 2023. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/comportamento/busca-por-procedimentos-esteticos-e-cada-vez-maior-entre-os-jovens>>. Acessado em: 17 de novembro de 2023.

BHATTACHARYA, Sudip; BASHAR, Abu; SRIVASTAVA, Abhay; SINGH, Amarjeet. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *J Family Med Prim Care*. 8 (4). abr. 2019. p. 1297-1300. DOI: 10.4103/jfmpc.jfmpc_71_19.

BRANDE FINANCE. *GLOBAL 500 2023 RANKING*. Disponível em: <<https://brandirectory.com/rankings/global/table>>. Acessado em: 28 de outubro 2023.

BRASIL. *Lei nº 12.965, de 23 de abril de 2014*. Estabelece princípios, garantias, direitos e deveres para o uso da Internet no Brasil. Publicada no DOU de 24 de abril de 2014.

BRASIL. *Lei nº 13.185, de 6 de novembro de 2015*. Institui o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (*Bullying*). Publicada no DOU de 09 de novembro de 2015.

BRASIL – Senado Federal. *Projeto de Lei nº 2630, de 2020*. Institui a Lei Brasileira de Liberdade, Responsabilidade e Transparência na Internet [Lei das Fake News]. Disponível em: <<https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/141944>>. Acessado em: 26 de novembro de 2023.

BRASIL – Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania. *População em Situação de Rua – Diagnóstico com base nos dados e informações disponíveis em registros administrativos e sistemas do Governo Federal*. ago. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/populacao-em-situacao-de-rua/pu-blicacoes/relat_pop_rua_digital.pdf>. Acessado em: 19 de novembro de 2023.

BRASIL. *Lei nº 14.532, de 12 de janeiro de 2023*. Altera a Lei nº 7.716, de 5 de janeiro de 1989 (Lei do Crime Racial), e o Decreto-Lei nº 2.848, de 7 de dezembro de 1940 (Código Penal), para tipificar como crime de racismo a injúria racial, prever pena de suspensão de direito em caso de racismo praticado no contexto de atividade esportiva ou artística e prever pena para o racismo religioso e recreativo e para o praticado por funcionário público. Publicada no DOU de 11 de janeiro de 2023 – edição extra.

CASTELLS, M. *The rise of the network society: The information age: Economy, society, and culture*. Oxford: Wiley, Blackwell, 2010.

CETIC.BR; NIC.BR. *Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil - TIC Kids Online Brasil 2022*. 1. ed. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2023.

CZADOTZ, Ana Luísa Rampazzo; SOUZA, Elaine Fernanda Dornelas de; RUIZ, Gabriela Pessinini; ORBOLATO, Leandro Marino Takazono; CONTARIN, Nicole Galvão; SILVA, Suelen Umbelino. Associação entre o uso de redes sociais e sintomas de ansiedade e depressão em estudantes. *REAS*. v. 23(9). p. 1-10. 2023. DOI:

<https://doi.org/10.25248/REAS.e13876.2023>.

DATAREPORTAL; WE ARE SOCIAL; MELTWATER. *Digital 2024: Global Overview Report*. 2024a. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>. Acesso em: 11 de abril de 2024.

DATAREPORTAL; WE ARE SOCIAL; MELTWATER. *Digital 2024: Brazil*. 2024b. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-brazil>. Acesso em: 11 de abril de 2024.

DING, Kele; YANG, Jingzhen; CHIN, Ming-Kai; SULLIVAN, Lindsay; DEMIRHAN, Giyasettin; VIOLANT-HOLZ, Veronica; UVINHA, Ricardo R; DAI, Jianhui; XU, Xia; POPESKA, Biljana; MLADENOVA, Zornitza; KHAN, Waheeda; KUAN, Garry; BALASEKARAN, Govindasamy; SMITH, Gary A. Mental Health among Adults during the COVID-19 Pandemic Lockdown: A Cross-Sectional Multi-Country Comparison. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(5). 2021 03 07. DOI: 10.3390/ijerph18052686.

ENGELS, Friedrich. *Do socialismo utópico ao socialismo científico*. 6^o ed. Col. Bases 13 – Teoria. São Paulo: Global, 1984.

FACULDADE BAIANA DE DIREITO; JUSBRASIL. *Racismo e Injúria Racial Praticados nas Redes Sociais*. Relatório do Observatório das Condenações Judiciais em 2^a Instância até o ano de 2022. Salvador, 2023. Disponível em: <<https://www.conjur.com.br/dl/pe/pesquisa-racismo-redes-2023.pdf>>. Acessado em: 25 de novembro de 2023.

HAN, Byung-Chul. *Sociedade do Cansaço*. Trad.: Enio Paulo Giachini. 2. ed. ampliada. Petrópolis: Vozes, 2017a.

HAN, Byung-Chul. *Sociedade da Transparência*. Trad.: Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2017b.

HAN, Byung-Chul. *No enxame: perspectivas do digital*. Trad.: Lucas Machado. Petrópolis: Vozes, 2018.

HAN, Byung-Chul. *Infocracia: Digitalização e a crise da democracia*. Trad.: Gabriel S. Philipson. Ed. Vozes, 2022.

HAN, Byung-Chul. *Vita contemplativa: ou sobre a inatividade*. Trad.: Lucas Machado. Petrópolis: Vozes, 2023.

HYPENESS. Blogueira que se casou com ela mesma se suicida após ataques na internet e abandono de noivo. *Hypeness*. 16 jul. 2019. Disponível em: <<https://www.hypeness.com.br/2019/07/blogueira-que-se-casou-com-ela-mesma-sui>

[cida-apos-ataques-na-internet-e-abandono-de-noivo/>](https://www.hypeness.com.br/2019/07/blogueira-que-se-casou-com-ela-mesma-sui). Acessado em: 26 de novembro de 2023.

HUNT, Melissa G.; MARX, Rachel; LIPSON, Courtney; YOUNG, Jordyn. No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*. v. 37, n. 10. dez. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1521/jscp.2018>

.37.10.751.

ISAPS. *A mais recente pesquisa global da ISAPS demonstra aumento significativo em cirurgias estéticas em todo o mundo*. Disponível em:

<[https://www.isaps.org/media/hdmi0del/2021-global-survey-press-release-portugues](https://www.isaps.org/media/hdmi0del/2021-global-survey-press-release-portugues-e-latam.pdf)

>. Acessado em: 10 de novembro de 2023.

KATAOKA, Alexandre; LAGE, Renato Rocha; MENDES, Camila Cristina Silva; SOARES, Nikole Guimarães. O Transtorno Dismórfico Corporal e a influência da mídia na procura por cirurgia plástica: a importância da avaliação adequada. *Revista Brasileira de Cirurgia Plástica*. 38 (1). 2023. DOI: <http://www.dx.doi.org/10.5935/2177-1235.2023RBCP0645-PT>.

MARX, Karl. Conseqüências sociais do avanço tecnológico. In: *Obras Completas*. Coleção Ciências Sociais, Série Materialismo Histórico, v. 1. São Paulo: Edições Populares, 1980.

MAZZA, Carlos. Quem é Jéssica Canedo, jovem mineira que morreu após divulgação de fake news nas redes sociais. *O Povo*. 25 dez. 2023. Disponível em: <<https://www.opovo.com.br/noticias/politica/2023/12/25/quem-e-jessica-canedo-jovem-mineira-que-morreu-apos-divulgacao-de-fake-news-nas-redes-sociais.html>>. Acessado em: 05 de janeiro de 2023.

NEVES, Eli Carine. Transtorno dismórfico corporal: a influência das redes sociais em jovens. *Anais do Fórum de Iniciação Científica do Unifunec*. 2019. Disponível em: <<https://seer.unifunec.edu.br/index.php/forum/article/view/4517>>. Acesso em: 16 de novembro de 2023.

RAMOS, Rafael. Cultura do cancelamento faz gamer cometer suicídio. *Pleno.news*. 03 jul. 2020. Disponível em: <<https://pleno.news/mundo/cultura-do-cancelamento-faz-gamer-cometer-suicidio.html>>. Acessado em: 26 de novembro de 2023.

ROCHA, André. Morte de jovem após fake news reacende debate de lei para punir conteúdo falso. *BAND.COM.BR*. 26 dez. 2023. Disponível em: <<https://www.band.uol.com.br/noticias/bora-brasil/ultimas/morte-de-jovem-apos-fake-news-reacende-debate-de-lei-para-punir-conteudo-falso-16656524>>.

Acessado em: 04 de janeiro de 2024.

SBCP-SP. *Cirurgias plásticas devem somar 2 milhões de procedimentos em 2023, aponta pesquisa*. Disponível em: <<https://www.sbcsp.org.br/na-midia/cirurgias-plasticas-devem-somar-2-milhoes-de-procedimentos-em-2023-aponta-pesquisa>>. Acessado em: 09 de novembro de 2023.

SPRITZER, Daniel; RESTANO, Aline; BRENDA, Vitor; PICON, Felipe. Dependência de tecnologia: avaliação e diagnóstico. *Revista Debates em Psiquiatria*. jan/fev. 2016. p. 25-30. Disponível em:

<<https://revistardp.org.br/revista/article/download/145/127/255>>. Acessado em: 15 de novembro de 2023.

THE WALL STREET JOURNAL. *Facebook Knows Instagram Is Toxic for Teen Girls, Company Documents Show*. Disponível em: <<https://www.wsj.com/articles/facebook-knows-instagram-is-toxic-for-teen-girls-company-documents-show-11631620739>>. Acessado em: 05 de novembro de 2023.

TRINDADE, Luiz Valério P. *It is not that funny: Critical analysis of racial ideologies embedded in racialized humour discourses on social media in Brazil*. University of Southampton, UK. 2018. Disponível em:

<https://eprints.soton.ac.uk/427249/1/Luiz_Valerio_Full_Thesis_22_08_2018.pdf>. Acessado em: 12 de novembro de 2023.

TAJRA, Alex. Inovador em sua aprovação, Marco Civil da Internet fica obsoleto frente às *big techs*. *Consultor Jurídico*. 30 abr. 2023. Disponível em: <<https://www.conjur.com.br/2023-abr-30/inovador-aprovacao-marco-civil-atrofia-frente-a-big-techs/>>. Acessado em: 26 de novembro de 2023.

TUREL, Ofir; HE, Qinghua; XUE, Gui; XIAO, Lin. Examination of Neural Systems Sub-Serving Facebook “Addiction”. *Psychological Reports*. 115(3). dez. 2014. p. 675-695. DOI: 10.2466/18.PR0.115c31z8.

Recebido em: 07/2024
Aprovado em: 10/2024