

INSANIDADE DIGITAL

COMO AS MÍDIAS SOCIAIS
ESTÃO AFETANDO NOSSA
SAÚDE E O QUE FAZER PARA
RECUPERAR A SANIDADE

DR. NICHOLAS KARDARAS



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2023



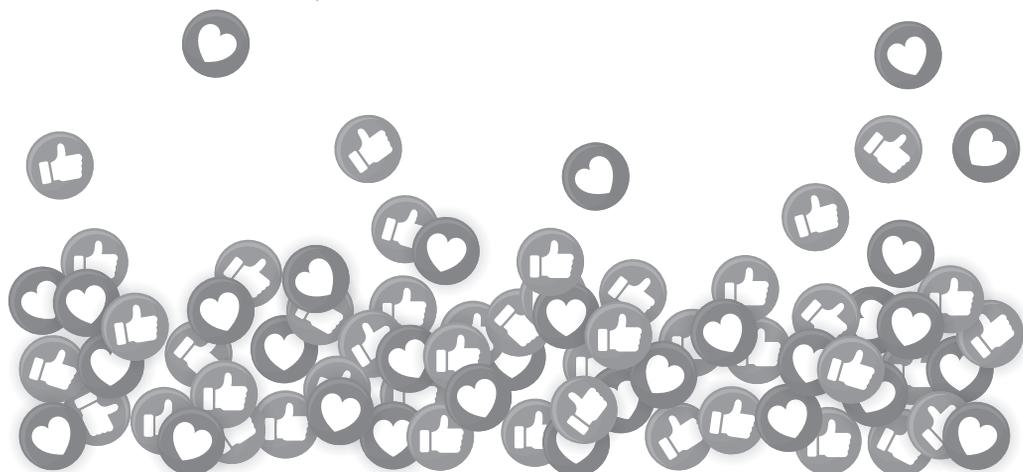
SUMÁRIO

<i>Introdução</i>	1
PARTE 1: UM MUNDO QUE ENLOUQUECEU	
1. Viciados na Matrix	15
2. Um Mundo Que Enlouqueceu	43
3. O Efeito do Contágio Social	61
4. Violência Viral	87
5. Mídias Sociais e a Armadilha Binária	115
PARTE 2: DISTOPIA DIGITAL	
6. A Nova Tecnocracia	143
7. Mantendo a Distopia	161
8. Complexos de Deus e Imortalidade	183
PARTE 3: A CURA MILENAR	
9. Minha Odisseia Pessoal	199
10. Além da Terapia	213
11. O Filósofo-guerreiro	239
<i>Notas</i>	259
<i>Índice</i>	271



P A R T E 1

UM MUNDO QUE ENLOUQUECEU





1

Viciados na Matrix

Uma borboleta sonhando...

Era a imagem de uma vaca.

Sim, uma imagem vale mais que mil palavras — mas essa era tão bizarra, tão desconcertante aos sentidos que eu só conseguia pensar que algo tinha dado muito errado, terrivelmente errado. Porque não se tratava apenas da imagem de qualquer vaca comum — era a imagem de uma vaca com óculos de realidade virtual.

Uma vaca de verdade. Com óculos de realidade virtual. Realidade opcional.

Como um relógio de Salvador Dalí, ao mesmo tempo familiar e estranhamente perturbador, fora o encontro da ficção científica com o surreal em uma imagem inusitada que deixou claro que todos nós estamos passando por um período turbulento, e que é melhor apertarmos os cintos — e despertarmos *rápido*.

Tive essa percepção induzida por vacas em uma tarde chuvosa e nublada em São Francisco, no dia 3 de dezembro de 2019. Havia poucos meses que meu pai falecera, assim, o típico clima de Bay Area também refletia meu humor. Eu havia sido convidado para palestrar no prestigioso Commonwealth Club,

instituição respeitável e um tanto antiquada, o fórum de relações públicas mais antigo de todos os Estados Unidos. A instituição recepcionava uma variedade de pensadores vanguardistas e líderes mundiais que desempenharam papel fundamental em nosso mundo; fora onde Franklin Roosevelt proferira o lendário discurso sobre o New Deal e também aquele no qual o presidente Eisenhower, o primeiro-ministro soviético Nikita Khrushchev, Hillary Clinton, Al Gore e diversos vencedores do Prêmio Nobel deram o ar de sua graça.

Com ou sem chuva, é um lugar especial para uma palestra.

Como psicólogo, docente e autor que investiga como a nova tecnologia está impactando nossa espécie, fui convidado a ministrar uma palestra e depois a participar de um painel ameaçadoramente intitulado como: “Humanity at a Crossroads: New Insights into Technology’s Risks for Humans and the Planet” [“A Humanidade em uma Encruzilhada: Novos Insights sobre os Riscos da Tecnologia para os Seres Humanos e o Planeta”, em tradução livre]. O tema era justamente a minha especialidade.

Ainda estava de luto pelo falecimento do meu pai, mas o evento era demasiado importante e havia sido planejado com meses de antecedência, com palestrantes de todo o mundo; assim, após muito pensar, decidi não cancelar. Na verdade, pensei que seria uma ótima maneira de honrar a memória de meu pai e deixá-lo orgulhoso.

O auditório ficou em pé somente enquanto o respeitável painel de cientistas e especialistas discutia todos os tipos de miséria e desolação iminentes; o tema recorrente era a destruição humana e planetária por nossas mãos viciadas em tecnologia. Ao mesmo tempo, foram apresentadas pesquisas assustadoras sobre o 5G e os efeitos do câncer, discussões sobre IAs nefastas e sencientes, bem como distúrbios neurológicos e clínicos como consequência de nossa obsessão por nossos pequenos dispositivos reluzentes.

Era uma pauta reconhecidamente deprimente — até o slide daquela vaca surreal aparecer na tela enorme atrás do palco. De início, as pessoas na plateia riram da imagem absurda, depois ficaram em silêncio conforme se familiarizavam com suas repercussões tenebrosas. Segundo o palestrante, um respeitado cientista da Holanda, as vacas que vivem em realidade virtual, enganadas para acreditar que estão em um pasto melhor e mais verde, produzem mais leite.

Esqueça o lema “Esposa Feliz, Vida Feliz” — esse era o mais fácil e sinteticamente alcançável “Vaca Feliz, Leite Abundante”. Aquele bovino desafiado

pela realidade estava na Matrix — e, como Neo, não tinha absolutamente nenhuma ideia do quanto ilusório era seu mundo. A sensação de desconforto que todos no auditório começaram a sentir partiu da percepção de que, se estamos começando a colocar óculos de realidade virtual em vacas para induzi-las a acreditar que uma ilusão é real, então o que — ou quem — seria o próximo? Pior ainda, assim como um software com falhas, há indícios de que já estamos vivendo em uma ilusão planejada e com curadoria digital, que deturpa nossas identidades, nossas percepções, nossa política, nossos valores, nosso senso de liberdade e, de fato, nossa própria existência.

No momento em que escrevia esta obra, após eu acabar de escrever sobre nossos amigos bovinos de realidade virtual, Mark Zuckerberg anunciou o *rebranding* do Facebook para Meta e sua nova visão de metaverso para o nosso não tão Admirável Mundo Novo. Como detalharei na Parte 2, as vacas com óculos de RV que eu estava usando como metáfora para nosso mundo ilusório de alta tecnologia talvez não sejam tão metafóricas assim. Se Zuckerberg conseguir o que pretende e implementar seu novo Grande Plano para um Metamundo, todos nós estaremos usando óculos de RV e habitando uma “internet espacial” e um mundo virtual ilusório de “realidade compartilhada” — que ele controlaria.¹

Segundo pessoas de sua confiança, Zuckerberg está apostando tudo em sua nova visão messiânica de como todos devemos viver — e como fará a curadoria dessa nova realidade para nós. Mas, com certeza, muitas pessoas já viram ficção científica, não é? Não podemos entrar passivamente na noite digital — podemos? Futuristas e escritores de ficção científica há muito profetizam os aspectos mais sombrios de um futuro tecnologicamente impulsionado; de Orwell a Aldous Huxley; de HG Wells a Robert Heinlein; e sim, em filmes como *Matrix*, *O Exterminador do Futuro* e *2001: Uma Odisséia no Espaço*, todos alertaram sobre possíveis futuras distopias induzidas pela tecnologia... De humanos escravizados... De máquinas sencientes assumindo o controle.

Sem dúvidas, desfrutamos de benefícios surpreendentes, resultado de nossos avanços tecnológicos, e vimos a vida se transformar de forma radical nos últimos cem anos. No entanto, inovações maravilhosas sempre têm um preço: a morfina ajudou soldados feridos, mas levou a uma epidemia de dependência; descobrimos os mistérios do átomo, que levaram à energia abundante — e às bombas nucleares destrutivas; mesmo a descoberta original do fogo, possibilitando a sobrevivência dos primeiros seres humanos, também resultou em destruição significativa.

Trata-se do que alguns teóricos chamam de *promessa* e de *dilema do perigo*, bem como dos fundamentos do que os cientistas chamam de *Princípio da Precaução*² — ou seja, se alguns cientistas pensam que determinada ação ou invenção pode ser muito arriscada ou bastante negativa, então é melhor não prosseguir. Infelizmente, esse princípio raramente é aplicado. E, com certeza, se analisarmos bem, muitas das ideias e temas que os futuristas e escritores de ficção científica imaginaram, de uma forma ou de outra, saíram das páginas ou das telas e vieram para nossas realidades cotidianas — com alguns dos *perigos* das consequências indesejadas:

Smartphones fantásticos que possibilitam a comunicação com qualquer pessoa no planeta e o acesso a informações ilimitadas na palma da mão (mas que viciam e nunca nos possibilita ficarmos “desconectados”); fábricas totalmente automatizadas (que tornam obsoletos os trabalhadores humanos)³; carros autônomos (que podem falhar ou serem hackeados)⁴; mídias sociais e interativas globalmente conectadas (que estão perpetuamente nos rastreando e extraíndo dados de nossas vidas, ao mesmo tempo que amplificam narrativas politicamente orientadas)⁵; *home assistants* “inteligentes” com voz humana e com IA, desenvolvidos para nos atender e prever nossas necessidades (enquanto também nos espionam e viabilizam nossa deterioração física e mental)⁶; avanços nas ciências e na medicina, que curaram enfermidades atroz que há muito assolavam a humanidade (ao mesmo tempo que também *criam* vírus estranhos e novos, doenças, riscos biológicos e potencial destruição planetária como consequência de pesquisas eticamente questionáveis e irresponsáveis).⁷

Há quem possa dizer: “Ei, tudo bem, há males que vêm para o bem — um equilíbrio necessário. Podemos aceitar isso”, porque, afinal, a vida do século XXI, impulsionada pelas Big Techs, não ficou mais fácil? Casas inteligentes que simplificam nossas vidas, e smartphones que nos mantêm confortavelmente conectados e informados. “São coisas boas”, talvez a maioria das pessoas digam. “Gosto do meu iPhone, Alexa e Netflix sob demanda... qual é o problema?”

Alexa, música, por favor — e dois cubos de gelo no martíni!

Na verdade, muitos sentem que estamos vivendo em uma era aparentemente mágica de facilidade e conforto; com certeza, nenhum de nós teve que encarar a ameaça à nossa existência sob a forma de uma IA destruidora da humanidade com armas em punho *à la* “eu voltarei” — cuspiendo um Arnold Schwarzenegger direto do *Exterminador do Futuro*. Portanto, a sensação tem

sido: “Ei, vamos todos relaxar e aproveitar nossa nova realidade massageada pela tecnologia; vamos nos deliciar com a saborosa salsicha digital sem nos preocupar tanto com sua fabricação — ou com os fabricantes e seus motivos.”

Mas então veio a pandemia de 2020. O que parecia um mundo facilitado por nossa tecnologia (embora com alguns sinais de alerta evidentes) começou a parecer um mundo em que nossas vidas se tornavam cada vez mais *dependentes* dela. Como quem bebia dois martínis no almoço e agora precisava de uma garrafa de vodca para passar o dia e não tremer, nossa tolerância à tecnologia — e nossa necessidade dela — aumentou e muito.⁸

Como qualquer adicção, precisávamos disso... Precisávamos *muito* disso.

A solução tecnológica estava pronta, e o hábito de ficar vidrado em uma tela com certeza se tornou difícil de largar. Segundo algumas estimativas, o tempo que ficamos em frente às telas dobrou durante a pandemia — já que, não por coincidência, os índices de depressão triplicaram. A manchete ousada de um artigo do *New York Times* de 21 de março de 2020, escrito pela cautelosa ex-redatora do caderno de tecnologia Nellie Bowles, declarou: CORONAVIRUS ENDED THE SCREEN-TIME DEBATE. SCREENS WON [O coronavírus encerrou o debate sobre o tempo que passamos em frente às telas. Elas ganharam, em tradução livre].

De forma saudosa, ela escreve que, antes da Covid-19, costumava se preocupar em passar muito tempo em frente às telas e tentava inúmeras “desintoxicações digitais”, mas sempre tinha uma recaída e acabava “voltando para aquela tela brilhante e lisa”. Mas, na era das quarentenas e do distanciamento social, ela se rendeu ao que parecia inevitável: “Eu me livrei das algemas da culpa de passar tanto tempo em frente a uma tela. Minha televisão está ligada. Meu computador está aberto. Meu celular está desbloqueado, brilhando. Quero estar ao redor das telas. Se tivesse um óculos de realidade virtual por perto, eu o usaria”.

Fim de jogo. Vitória das telas.

Mas se as telas ganharam, quem perdeu? Fomos nós.

Apostamos em uma jogada *snake-eyes*, o pior resultado possível (desculpem por misturar metáforas de jogos de tês e jogos de dados). Pelo menos, a maioria de nossa espécie perdeu. Alguns seletos estão vencendo de forma indecente, manipulando o jogo conforme gerenciam o equivalente a cassinos digitais; lugares manipuladores, angustiantes e artificiais, em que ficamos aprisionados por sensações digitais e viciantes, geradoras de dopamina, ao mesmo

tempo que descemos vertiginosamente pelo mundo insólito das maratonas de séries como *Tiger King* e nos submetemos ao Reddit, às banalidades das mídias sociais e ao escapismo do ódio-minha-vida-real por meio dos videogames.

Além de nossa adicção, comecei também a suspeitar que estávamos desenvolvendo uma alucinação em massa induzida pela tecnologia, como as vacas com óculos de RV; que estávamos todos entrando confortavelmente em uma atmosfera acolhedora de um sonho digital sedutor. À medida que adentramos esse sonho, nos tornamos ainda mais fracos, mais doentes, mais dependentes da tecnologia — e cada vez mais vulneráveis a uma maior dependência tecnológica.

Não restam dúvidas de que as coisas não estavam tão boas para a raça humana antes da pandemia; claro, tínhamos alguns bens materiais, mas estávamos deprimidos, obesos, solitários, adictos, tendo overdoses, cometendo suicídio, contraindo câncer e doenças cardíacas em níveis recordes. Após a pandemia, esses números pioraram muito.⁹ Como mencionei, a triste verdade é que nossa genética de caçadores-coletores simplesmente não foi programada para uma vida tecnológica do século XXI; não somos feitos para sermos sedentários, ficarmos vidrados em uma tela e desprovidos de significado, presos dentro de casa e escravizados por nossa dependência tecnológica.

É por isso que, à medida que a tecnologia progrediu, a humanidade regrediu. Ao contrário do antigo anúncio dos cigarros Virginia Slims, *não* percorremos um longo caminho, querida! Estamos conectados e sintonizados; egoístas demais para sermos autorreflexivos; telas brilhantes e visões medíocres; tecnologia sofisticada, mas assistência médica precária. E têm sido nossa tecnologia e nosso estilo de vida impulsionado tecnologicamente que estão nos enlouquecendo e nos debilitando, adoecendo e, em última instância, nos matando.

No entanto, muitos de nós estão alienados.

O Sapo Fervido

Podemos entender melhor o alienamento de nossa própria autodestruição por meio da conhecida parábola do sapo. Você conhece a história?

Um sapo estava sentado em uma panela com água morna. Aos poucos, lentamente, a temperatura aumentava. Ele nem se mexia.

Mais cedo ou mais tarde, a chama ficou mais forte, e a água, tão quente que chegava a ferver. O sapo ainda não se mexia. Embalado pela temperatura gradual, ele morreu fervido vivo e não fez nada para se salvar. Contudo, se jogarmos um sapo na água fervente, ele inevitavelmente pula para preservar sua vida.

Advertência: nenhum sapo foi ferido ao recontar essa história popular. E embora a veracidade dessa parábola tenha sido fervorosamente — no bom sentido — debatida, continua sendo uma grande metáfora para a incapacidade — ou falta de vontade — das pessoas em perceber o perigo caso ele se estabeleça de forma gradativa. Em nossa Era Digital, a temperatura das coisas aumentou bem rápido, pois, em um piscar de olhos evolutivo, passamos de desenhos em cavernas ao Instagram. Mas se as coisas começaram a ferver tão rápido, por que não pulamos para fora da água? Por que estamos permitindo que nos fervermos vivos — ainda mais agora, que passamos a entender melhor que estamos sendo *prejudicados* por nossa obsessão tecnológica?

A princípio, as coisas esquentaram pouco a pouco — há quase 3 milhões de anos, criamos ferramentas primitivas¹⁰; depois veio a descoberta do fogo há cerca de 1 milhão de anos¹¹ e a formação de tribos, bem como o que chamamos de “civilização”... Alguns avanços agrícolas... Guerras intercaladas — não podemos esquecê-las. Passaram-se milênios, e ainda éramos essencialmente a mesma espécie: tribais, caçadores-coletores que se tornaram agrícolas e guerreiros. Então, *bang!* Veio a Revolução Industrial... E em num piscar de olhos... Computadores, a era da informação — e o Twitter. Nesse sentido, a água aparentemente ainda está fria, gelada — depois fervente! Ainda que se tenha demorado séculos para passar dos desenhos das cavernas aos 144 caracteres, foi a última parte do desenvolvimento humano — do motor a vapor ao mecanismo de busca — que se deu em ritmo arrebatador.

Na verdade, o mundo sofreu uma mudança sísmica com o advento do primeiro computador pessoal (o Altair), em 1974, do primeiro PC comercialmente bem-sucedido, em 1984 (o Macintosh da Apple), do revolucionário iPhone de Steve Jobs, em 2007, e do iPad em 2010.

Para a maioria das pessoas nascidas após o ano 2000, um mundo altamente digitalizado é a regra — não há referência de uma vida antes dos PCs e smartphones. Para esses nativos digitais, que são como os peixes que sequer percebem que a água existe, pois nasceram ali dentro, e ela é a única coisa que conhecem, a maioria dos Millennials e da Geração Z toma como certa a imersão

tecnológica. E para aqueles com mais de 30 anos (e eu me incluo nisso), bem... Embora nosso mundo tecnológico baseado em telas possa ter progredido de forma vertiginosa pelos padrões evolutivos, até por nossa percepção *pessoal* ao longo de nossas vidas, a imersão completa e autodestrutiva em nosso bacanal tecnológico de telas ocorreu paulatinamente ao longo de várias décadas.

Usarei minha vida como exemplo (tenho 57 anos no momento em que escrevo... Nasci no auge das Gerações *Baby Boomer* e X). Em minha vida, a evolução das telas e da tecnologia foi assim: uma enorme TV colorida semelhante a um móvel, com painéis de madeira e uma tela pequena de resolução baixa, que era a âncora de nossa sala de estar no Queens, Nova York, na década de 1970. À medida que ela se desgastava, era necessário um alicate para mudar de canal e aproveitar a recompensa limitada de cinco canais.

Nos anos de 1980, essa TV gigantesca e colossal cedeu lugar a uma Sony Trinitron mais elegante. A vida e as telas permaneceram bastante estáveis pelos próximos vinte anos; no ensino médio, eu me limitava a escrever em uma *máquina de escrever eletrônica* que, na faculdade, acabou cedendo lugar a algo chamado processador de texto. Por volta dos meus 20 anos, surgiu um computador pessoal bastante desajeitado. Decidi não ter um, mas meus amigos nerds da Bronx Science e de Cornell compraram. Na mesma época, um garoto rico da região ganhou um telefone celular grande e robusto, que não parecia muito móvel.

Passaram-se dez anos... A água estava esquentando aos poucos... E meu amigo ganhou um celular de flip — aquilo parecia ter saído diretamente do meu programa de TV favorito quando criança, *Jornada nas Estrelas*. As TVs fizeram dieta e ficaram gradativamente mais finas... E mais finas. Até que uma ficou plana! E bem nessa época, meu amigo ganhou um tal de iPhone, capaz de se conectar à internet... Foi uma loucura!

Por fim, entrei na onda com quase 30 anos, ganhei um smartphone e me encantou a maneira como conseguia segurar em minhas mãos um portal para todas as informações acumuladas no planeta. Esqueça a Biblioteca de Alexandria — eu tinha um Samsung Galaxy!

Eu estava apaixonado.

Mas uma coisa engraçada aconteceu com meu caso de amor tecnológico. À medida que minha TV ficava mais plana, minha barriga ficava cada vez mais rechonchuda. E comecei a me apegar ao meu pequeno dispositivo. Tipo, me

apegar muito. Meu sono foi prejudicado, minha capacidade de atenção diminuiu, e meu humor se tornou cada vez mais taciturno. Costuma-se dizer que os smartphones tornam as pessoas mais estúpidas; para mim, parecia que meu celular brilhante me tornava alguém mais sombrio e deprimido.

Enquanto eu parecia regredir, meu celular progredia com iterações sempre crescentes. Quem poderia competir com esses diabinhos luminosos? Resposta: Ninguém. A tecnologia foi arquitetada para estimular cada vez mais nossa dopamina e nos deixar sedentos por mais — sempre mais. E somos preparados para almejar as versões mais recentes e melhores de nossos dispositivos, que prometem nos levar a níveis ainda mais altos de um êxtase orgásmico digital. Mas, como qualquer vício, nunca é o bastante. Essa é a segunda razão pela qual as pessoas não ficam furiosas e gritam: “Não vamos mais aguentar isso!”; trata-se da simples dinâmica da adicção. Melhor dizendo, por que nenhum dependente grita e reclama das indústrias do álcool, do tabaco ou farmacêutica — ou do traficante de drogas local? Resposta: porque *precisam* deles.

Não bastasse isso, a Era Digital se resume ao nosso vício e à nossa *necessidade* por nossos dispositivos indispensáveis — arquitetados para serem indispensáveis por plataformas impulsionadas por algoritmos desenvolvidos para aumentar o “engajamento” (termo de marketing para criar um hábito digital — outro nome para solução) e recompensas que intensificam a dopamina (“Sim! Eles ‘curtiram’ minha foto!”). Esqueça os *happy hours* pague menos, beba mais, isso é marketing em um nível totalmente diferente; sua modificação sofisticada de comportamento é desenvolvida por gente brilhante e por seus sistemas de IA ainda mais inteligentes. Se uma pessoa comum não tem a menor chance de lutar contra isso, imagine uma criança.

E todas essas informações! A mente não consegue lidar com tudo isso. É de se admirar que estejamos enlouquecendo com os contínuos e intermináveis tweets, bipes, flashes e rolagens de hiperlinks, YouTubes, textos, Instagrams e feeds de notícias?

O termo *excesso de informação* não lhes faz justiça.

Por vezes, encaro repetidamente a tela do meu computador, anestesiado por todas as imagens e informações desfocadas e quero gritar aos céus: “Posso apenas ter uma hora para olhar uma maldita árvore e admirar suas folhas e galhos... E o lindo pássaro azul que acabou de pousar nela? Posso, por favor,

ó onisciente deus do Algoritmo, que estais no cérebro de Sergey Brin, por *obsé-quio*, apenas ter minha vida de volta?

Você sabe, minha *vida real*?

Mas a tela continua sedutoramente me encarando de volta, onisciente, me consumindo com o conteúdo viciante que ela acha que quero. Como a maioria das pessoas nos Estados Unidos do século XXI, sinto-me aprisionado, prisioneiro de meus próprios dispositivos, deixe-me perguntar: quem é o diretor que controla nossa nova prisão virtual?

A Nova Tecocracia

Todos sabemos quem são eles; o pequeno grupo de bilionários, Senhores da Tecnologia... Megalomaníacos como Bezos, Gates, Jobs e Zuckerberg.

A Nova Tecocracia não apenas controla o mundo (como se isso não fosse o suficiente, agora estão competindo entre si para conquistar espaço), também está minerando os dados de nossas vidas, já que controla o que vemos, como vivemos, como pensamos e como votamos. Para nossos Senhores Feudais Digitais, não passamos de dados para seus algoritmos e de consumidores de suas variedades de produtos e plataformas. Correção: como muitos desertores da indústria tecnológica sugeriram, *somos nós* o produto que eles estão monetizando — nossos dados; nossa atenção; nosso comportamento. Os dispositivos não são o produto — são apenas as armadilhas que eles usam para nos capturar (e tomar nossos dados).¹²

Esse seletivo grupo tecnológico de *geeks* outrora idealistas, geniais, mas ego-cêntricos, cresceriam para se tornar os mestres de nosso universo; as crianças que estavam mexendo com placas de circuito em suas garagens se tornariam as pessoas mais ricas e poderosas que já viveram. No entanto, no processo de expansão e crescimento de suas empresas tecnológicas e inovadoras, elas não perderiam somente o idealismo, como também libertariam uma criatura bestial no mundo — um monstro que muda, se metamorfoseia e se liberta de seus criadores... Como um Frankenstein digital.

Moldando Mentes nas Mídias Sociais

O monstro moderno que se libertou das garras de seus criadores é a soma de nossas mídias sociais.

Para uma espécie socialmente conectada como a nossa, as mídias sociais deveriam ter sido a combinação perfeita, como chocolate e manteiga de amendoim. O que podia dar errado? Agora, com mais de uma década de experimentos, é como se as mídias sociais tivessem se metamorfoseado em um organismo vivo e consciente, que respira e é alimentado por nossas emoções mais intensas e virulentas — nossa identidade primitiva, escrita em letras minúsculas em um teclado QWERTY.

Nós alimentamos o monstro e, em seguida, ele nos alimenta — uma câmara de eco tóxica e polarizadora.

No entanto, é necessário nos perguntarmos que tipo de personalidade ou mentalidade se desenvolve quando convicções, interesses e ideias de alguém são sempre refletidos de volta nessa amplificação do viés de confirmação — nesse loop de *extremificação*, onde nosso ecossistema digital é criado à nossa própria imagem? Isso é narcisismo com um nome diferente. Um habitante digital não *pensa* que o mundo gira em torno dele, o mundo *realmente* gira em torno dele.

Graças à mineração de dados e aos algoritmos preditivos, uma pessoa que acredita em determinada ideologia política agora habita uma realidade digital, onde essa ideologia é a religião do reino; talvez a mesma pessoa tenha pesquisado tênis de corrida no Google e, milagrosamente, anúncios desse produto aparecem em todos os confins da esfera de dados. Como deuses, pensamos em algo e, então, esse pensamento se exterioriza e molda nosso mundo digital — o que, por sua vez, não somente reforça nossas convicções originais com um viés exacerbado de confirmação, como também cria um universo egocêntrico que pode facilmente se transformar em narcisismo.

Devido à necessidade introspectiva de autorrealização, na década de 1970, chamávamos os Boomers de “Geração Eu”; na Era Digital, a introspecção foi deturpada pelo prisma das mídias sociais em uma egolatria narcisista e, assim, a revista *TIME* apelidou os Millennials “denominados narcisistas” de “Geração Eu, Eu, Eu” em uma matéria de capa de maio de 2013. Após quase dez anos, as coisas só pioraram, já que agora temos uma geração inteira nascida e criada no eu-eu-eu-verso com curadoria de algoritmo.

Os efeitos clínicos desse contágio das mídias sociais que produz egocentrismo e um pensamento binário e polarizado estão se alastrando. Na realidade, estamos vendo que a sociedade em geral e o organismo político estão ficando doentes e corrompidos por esse vírus digital intrusivo que adoeceu todo o corpo hospedeiro. E, como sabemos, sociedades doentias geram pessoas doentes; culturas tirânicas geram pessoas violentas; culturas oprimidas geram cidadãos sem esperança e deprimidos. E nossa sociedade viciada em tecnologia, impulsiva, hipersensível, egocêntrica, que busca gratificação instantânea com suas câmaras de eco polarizadoras das mídias sociais gerou uma população volátilmente raivosa, intolerante, narcisista, do tipo *borderline*.

Essa polarização extrema em nosso atual cenário político e social pode ser um reflexo irremediável do DNA inerente ao monstro das mídias sociais e do útero digital onde ele se originou. Na verdade, é uma reflexão metafórica e literal da definição de “digital”, em que os uns e zeros da polaridade binária agora moldam nosso panorama cultural e psicológico, formando extremos preto e branco sem nuances; um mundo em que temos que ser “1” ou “0”, não há espaço para frações ou para a sutil área cinza entre os extremos.

O transtorno de personalidade *borderline* — caracterizado pelo pensamento tudo ou nada, preto ou branco — é nosso atual diagnóstico cultural, em que tweets históricos em LETRAS MAIÚSCULAS e o extremismo político (em ambas as extremidades do espectro) substituíram o pensamento crítico racional e o diálogo civilizado.

Vício em tecnologia. Transtornos mentais. Polarização. Uma sociedade à beira do colapso. Muitos desertores tecnológicos recém-arrepentidos negam que esse era o plano; não era assim que as coisas deveriam ser. Chamath Palihapitiya, ex-vice-presidente do Facebook na área de crescimento de usuários, expressou “uma tremenda culpa” por sua criação, alegando que as mídias sociais são “ferramentas que estão destruindo o tecido social do funcionamento da sociedade” e acrescentou: “Não há diálogo civilizado nem cooperação, apenas informações falsas, inverdades”.¹³ Jeff Seibert, ex-executivo do Twitter, não crê que tudo isso tenha sido intencional: “Acredito piamente que ninguém pretendia causar quaisquer dessas consequências, jamais.”¹⁴

Contudo, liberar novas tecnologias é um jogo imprevisível. Talvez o pesquisador inovador descubra algo maravilhoso como a penicilina — ou exploda o laboratório inteiro com todos dentro. Não raro, equilibrar-se na corda bamba