CATHERINE PRICE

CELULAR: COMO DAR UM TEMPO



FONTANAR

CATHERINE PRICE

CELULAR: COMO DAR UM TEMPO

O plano de 30 dias para se livrar da ansiedade e retomar a sua vida

Tradução
GUILHERME MIRANDA

FONTANAR

Para Clara,
sua vida é aquilo em que você presta atenção

Sumário

Carta aberta ao meu celular
Introdução

PARTE 1 O ALERTA

1. Os celulares são feitos para nos viciar
2. A dopamina que dopa
3. Os segredos do ofício
4. Por que as redes sociais são ruins
5. A verdade sobre ser multitarefa
6. O celular altera o seu cérebro
7. O celular destrói a sua capacidade de atenção
8. O celular estraga a sua memória
9. Estresse, sono e satisfação 63
10. Como recuperar a sua vida

PARTE 2 DANDO UM TEMPO

Semana 1: Triagem tecnológica
Semana 2: Mudança de hábitos
Semana 3: Cérebro recuperado
Semana 4 em diante: Uma nova relação

Epílogo

Agradecimentos
Recursos recomendados
Notas
Glossário

Carta aberta ao meu celular

Querido Celular,

Ainda me lembro do dia em que nos conhecemos. Você era um aparelho novo e caro vendido apenas pela AT&T; eu era uma pessoa que sabia de cor os números de telefone dos meus melhores amigos. Quando você foi lançado, admito que sua tela sensível ao toque chamou a minha atenção. Mas eu estava ocupada demais tentando digitar uma mensagem de texto no meu celular antiquado para começar algo novo.

Então, segurei você na minha mão, e as coisas começaram a se mover muito rápido. Não demorou muito para estarmos fazendo tudo juntos: caminhadas, almoço com os amigos, viagens de férias. No começo, foi estranho você querer ir ao banheiro comigo — o que antes era um momento privado passou a ser mais um instante compartilhado.

Eu e você somos inseparáveis agora. Você é a última coisa em que toco antes de ir para a cama e a primeira que pego ao acordar. Você me lembra das minhas consultas médicas, das minhas listas de compras e do meu aniversário de casamento. Você me proporciona GIFs e emojis divertidos para mandar aos meus amigos nos aniversários deles — assim, em vez de ficarem magoados por eu não ter telefonado, eles pensam: "Aaah, balões animados!". Sou grata a você por tornar possível que minhas estratégias de fuga sejam vistas como uma atitude atenciosa.

Celular, você é surpreendente. Falo isso em todos os sentidos: você não só me permite viajar pelo tempo e pelo espaço, como também me faz passar várias noites acordada para além da minha hora de dormir porque não consigo desviar os olhos da sua tela. Perdi a conta das vezes em que fomos para a cama juntos e precisei me beliscar para ver se estava sonhando. Acredite, eu queria estar sonhando porque, desde que nos conhecemos, parece que tem alguma coisa atrapalhando meu sono. Mal consigo acreditar em todos os presentes que você me deu, embora eu mesma tenha comprado muitos deles enquanto eu e você estávamos "relaxando" na banheira.

Graças a você, não preciso ter medo de ficar sozinha. Sempre que estou ansiosa ou chateada, você me sugere um jogo, um feed de notícias ou um vídeo com um panda para me distrair. E o tédio? Alguns anos atrás era comum não ter outra forma de passar o tempo além de sonhar acordada ou, quem sabe, pensar. Havia momentos em que eu entrava no elevador do trabalho e não tinha opção a não ser olhar para os outros passageiros. Por seis andares!

Hoje em dia, não consigo me lembrar da última vez em que fiquei entediada. No entanto, tem muita coisa que não consigo lembrar. Por exemplo, quando foi a última vez em que eu e meus amigos ficamos uma refeição inteira sem olhar o celular. Ou como era a sensação de ler um artigo inteiro de uma revista de uma vez só. Ou o que eu disse no parágrafo anterior. Ou de quem era a mensagem que eu estava lendo antes de entrar nesse assunto.

Enfim. A questão é que tenho a impressão de que não consigo mais viver sem você.

E é por isso que é tão difícil para mim dizer que precisamos dar um tempo.

Introdução

Vamos deixar uma coisa clara desde o começo: o objetivo deste livro não é incentivar as pessoas a jogar fora seu celular. Da mesma maneira que dar um tempo no namoro não significa abandonar todas as relações humanas. Por isso, não estou sugerindo que você troque a tela sensível ao toque por um telefone de disco.

Afinal, são muitos os motivos para amarmos nossos smartphones. Eles são câmeras. São DJs. Ajudam a mantermos contato com a nossa família e com os nossos amigos, e sabem as respostas para todas as bobagens que perguntamos. Informam como está o trânsito e o clima, e armazenam nossos calendários e listas de contatos. Os smartphones são ferramentas incríveis.

Mas há algo neles que *nos* condiciona como se fôssemos máquinas. É difícil para a maioria das pessoas deixar de olhar o celular ao longo de uma refeição, ou no meio de um filme, ou até durante uma parada em um semáforo. Nas raras ocasiões em que, sem querer, esquecemos o aparelho em casa ou no trabalho, acabamos por procurá-lo de forma um tanto automática, e nos sentimos ansiosos, de novo e de novo, todas as vezes que percebemos que ele não está lá. Se você é como a maioria das pessoas, seu celular está agora ao alcance da sua mão. E é só falar nele que dá vontade de checar alguma coisa. Podem ser as notícias. Ou as mensagens. Ou o e-mail. Ou o clima. Ou, sério, absolutamente qualquer coisa.

Não tem problema. Pode ir lá olhar. Depois volte para esta página e preste atenção em como se sente. Você está calmo? Focado? Presente? Satisfeito? Ou se sente um pouco disperso e impaciente, ligeiramente estressado sem saber direito o motivo?

Hoje, cerca de uma década depois que os smartphones entraram em nossa vida, começamos a desconfiar que o impacto deles pode não ser inteiramente bom. Ao mesmo tempo que estamos ocupados, também nos sentimos ineficientes. Estamos conectados, mas somos solitários. A mesma tecnologia que nos dá liberdade também funciona como uma prisão — quanto mais ficamos presos, nos perguntamos com mais frequência quem está realmente no controle. O resultado é uma tensão paralisante: amamos nosso celular, mas muitas vezes odiamos a forma como nos sentimos por causa dele. E parece que ninguém sabe

o que fazer quanto a isso.

O problema não são os smartphones em si, mas como nos relacionamos com eles. Os smartphones tomaram conta da nossa vida de uma maneira tão rápida que nunca paramos para pensar em como essa relação deveria ser — ou nos efeitos que essa relação poderia ter sobre a nossa vida.

Nunca paramos para pensar sobre quais recursos dos nossos celulares nos fazem bem e quais nos fazem mal. Nunca paramos para pensar no motivo por que os smartphones são tão difíceis de abandonar, ou em quem sai ganhando quando os temos à mão. Nunca paramos para pensar nos efeitos que as horas passadas com nossos aparelhos podem causar em nossos cérebros, ou que um aparelho vendido como um meio de nos aproximar pode, na realidade, estar nos afastando.

Dar um tempo na relação com o celular significa dar uma chance para você mesmo parar e pensar.

Significa perceber quais partes da sua relação estão dando certo e quais estão dando errado. Significa definir limites entre sua vida on-line e off-line. Significa se tornar consciente de como e por que você usa seu celular — e reconhecer que seu celular manipula essas categorias. Significa desfazer os efeitos que seu celular provocou em seu cérebro. Significa priorizar relações na vida real em vez daquelas que acontecem através das telas.

Dar um tempo no uso do celular significa ter o espaço, a liberdade e as ferramentas necessárias para construir uma nova relação duradoura com ele, mantendo aquilo que você ama em seu celular e livrando-se daquilo de que não gosta. Uma relação que, em outras palavras, faça você se sentir saudável e feliz — e na qual você tenha o controle.

Se estiver curioso sobre a relação que você mantém com seu celular, faça o Teste da Compulsão por Smartphone[1], desenvolvido pelo dr. David Greenfield, fundador do Center for Internet and Technology Addiction e professor de psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de Connecticut. Basta circular as perguntas que se aplicam a você.

1. Você passa mais tempo no celular ou smartphone do que se dá conta?
2. Você com frequência passa um tempo distraído olhando para o celular ou smartphone?
3. Parece que você perde a noção do tempo quando está no celular ou smartphone?
4. Você passa mais tempo trocando mensagens, tuítes ou e-mails do que conversando com as pessoas cara a cara?
5. A quantidade de tempo que você passa no celular ou smartphone aumentou?
6. Você gostaria de ficar menos envolvido com seu celular?

7. Você dorme com seu celular ou smartphone (ligado) embaixo do travesseiro ou perto da cama com frequência?
8. Você visualiza e responde mensagens, tuítes e e-mails a qualquer hora do dia e da noite — mesmo que isso signifique interromper o que estava fazendo no momento?
9. Você troca mensagens, e-mails, tuítes, snapchats, conversas no Facebook ou navega na internet enquanto dirige ou faz outras atividades parecidas que exigem sua total atenção?
10. Você sente que o uso do celular ou smartphone por vezes reduz sua produtividade?
11. Você reluta em ficar sem seu celular ou smartphone, mesmo que por um breve período de tempo?
12. Você se sente mal ou pouco à vontade quando esquece o smartphone em casa ou no carro, ou quando ele está quebrado ou sem sinal?
13. Quando você come, seu celular ou smartphone está sempre à mesa?
14. Quando seu celular ou smartphone toca ou vibra, você sente um impulso imediato de verificar mensagens, tuítes, e-mails, atualizações e assim por diante?
15. Você fica olhando seu celular ou smartphone várias vezes ao dia, mesmo quando sabe que não tem nada novo ou importante para ver?

Greenfield interpreta as pontuações da seguinte maneira:

1-2: Seu comportamento é normal, mas isso não quer dizer que você deva viver em seu smartphone.
3-4: Seu comportamento tem uma tendência para o uso problemático ou compulsivo.
5 ou mais: É provável que você tenha um padrão de uso problemático ou compulsivo.
8 ou acima de: Se sua pontuação for maior que 8, você deve considerar se consultar com um psicólogo, psiquiatra ou psicoterapeuta especializado em vícios comportamentais.

Se você for como a maioria das pessoas, deve ter acabado de descobrir que precisa passar por uma avaliação psiquiátrica. Ah, fala sério. O único jeito de conseguir uma pontuação menor que cinco nesse teste é não ter um smartphone.

Mas o fato de esses comportamentos e sentimentos serem tão universais não quer dizer que sejam inofensivos ou que esse teste seja exagerado demais. Pelo contrário, é um indício de que o problema pode ser maior do que pensamos. Para provar isso, experimente a seguinte brincadeira: da próxima vez que estiver em público, pare um segundo e preste atenção em quantas pessoas ao seu redor — inclusive crianças — estão olhando para o celular. Em seguida, imagine que,

em vez de olhar para o celular, essas mesmas pessoas estivessem injetando heroína. O fato de que metade das pessoas ao seu redor fazem isso significa que seja algo normal ou aceitável?

Não estou sugerindo que os smartphones sejam tão viciantes quanto drogas intravenosas. Mas acredito que estamos nos enganando se pensarmos que não temos um problema.

Considere os seguintes dados coletados em pesquisas feitas nos Estados Unidos:

- Os norte-americanos checam o celular cerca de 47 vezes por dia[2]. No caso de pessoas entre 18 e 24 anos, a média é de 82 vezes. Ao todo, isso dá mais de 9 bilhões de olhadas diárias no celular.
- Em média, eles passam quatro horas por dia[3] em seus celulares, o que se traduz em cerca de 28 horas por semana, 112 horas por mês ou 56 dias inteiros por ano.
- Cerca de 80%[4] dos norte-americanos olham o celular dentro da primeira meia hora depois de acordar.
- Metade das pessoas[5] olha o celular no meio da noite. (Entre pessoas de 25 a 34 anos, o número sobe para 75%.)
- O uso contínuo do celular causa lesões por esforço repetitivo[6], como o "polegar de mensagem", o "pescoço de texto" e o "cotovelo de celular".
- Mais de 80% dos norte-americanos afirmam manter os celulares por perto "quase o tempo todo em que estão acordados".[7]
- Cerca de cinco em cada dez norte-americanos concordam com a seguinte frase: "Não consigo imaginar minha vida sem meu smartphone".[8]
- Quase um em cada dez adultos admite espiar o celular durante o sexo.[9]

Sim, durante o sexo.

Mas o resultado mais surpreendente é que, de acordo com a edição de 2017 do relatório anual *Stress in America*[10], da Associação Americana de Psicologia, cerca de dois terços dos adultos norte-americanos concordam que se "desconectar" ou passar por uma "desintoxicação digital" periódica faria bem para sua saúde mental — no entanto, menos de um quarto realmente colocou o plano em prática.

Como jornalista especializada em ciência e saúde, acho essa discrepância fascinante. Mas meu interesse também é pessoal. Passei mais de quinze anos escrevendo livros e artigos sobre temas como diabetes, química nutricional, endocrinologia, mindfulness, psicologia positiva e meditação. Exceto por um breve período como professora de latim e matemática, sempre fui minha própria chefe — e, como qualquer pessoa que abriu o próprio negócio sabe, sobreviver como freelancer exige muita autodisciplina e concentração. (Pelo amor de Deus, passei três anos escrevendo sobre a história das vitaminas.) Há quem pensasse

que, a essa altura, minhas habilidades de autogerenciamento já estivessem bem aprimoradas.

O problema é que, nos últimos anos, elas só pioraram. Minha capacidade de concentração diminuiu. Minha memória parece mais fraca. Meu foco oscila. Claro que parte dessas mudanças se deve a alterações naturais que surgem à medida que o cérebro envelhece. No entanto, quanto mais eu pensava nisso, mais começava a desconfiar que existia um fator externo em ação — e que esse fator era meu celular.

Ao contrário da minha vida adulta, minha infância foi relativamente sem telas. Tínhamos uma televisão, e eu adorava ver desenhos animados depois da escola. Só que eu também passava muitas manhãs dos fins de semana lendo *Anne de Green Gables* na cama e/ou olhando para o teto. Entrei no ensino médio mais ou menos na mesma época em que minha família comprou um modem para internet discada. Logo me fascinei pelo mundo virtual — ou, para ser mais específica, pelas salas de "bate-papo adolescente", em que eu me divertia paquerando desconhecidos anônimos e corrigindo a gramática das pessoas por horas a fio. Quando me formei no ensino médio, a primeira geração de celulares estava se popularizando. Em outras palavras, faço parte da geração que cresceu com o surgimento da internet: sou velha o bastante para me lembrar de como era o mundo antes dela, mas jovem demais para não conseguir imaginar uma vida sem ela.

Comprei meu primeiro smartphone em 2010, e não demorou muito para levá-lo comigo para todos os lugares e olhá-lo a todo momento — às vezes, por poucos segundos; outras, por horas seguidas. Nessa época, outras coisas também estavam acontecendo: eu estava lendo menos livros, passando menos tempo com os amigos e deixando de lado meus hobbies, como me dedicar à música, que eram coisas que me faziam feliz. O fato de a minha capacidade de concentração ter diminuído me impossibilitava de estar completamente presente enquanto realizava essas outras atividades. Mas, na época, não havia me ocorrido que essas coisas pudessem estar relacionadas.

Assim como pode demorar muito tempo para perceber que um relacionamento não é saudável, demorei bastante para perceber que havia algo de errado na minha interação com o meu celular: quando eu o pegava "só para dar uma olhadinha", não entendia como havia passado uma hora sem eu perceber. Ao responder uma mensagem, acabava por me dedicar, durante trinta minutos, a uma conversa que me desgastava mais do que uma interação cara a cara, e ainda eu me sentia aborrecida. Abria um aplicativo com uma sensação de ansiedade e, depois, ficava decepcionada quando ele não me proporcionava a satisfação que eu buscava.

Não havia nada de particularmente errado nas coisas que eu fazia. Mas passei a achar estranha a frequência com que eu iniciava comportamentos desse tipo sem pensar sobre as incontáveis experiências na vida real que estavam sendo

substituídas e como elas me faziam mal. Muitas das vezes que eu pegava o celular para me acalmar, acabava ficando mais anestesiada do que apaziguada.

Percebi que tinha desenvolvido um tique em que, toda vez que salvava um documento em que estava trabalhando, eu automaticamente pegava o celular para ver os e-mails. Quando estava esperando — fosse um amigo, uma consulta médica ou o elevador —, o celular aparecia na minha mão. Eu me descobria olhando o celular no meio de conversas (um hábito tão comum que foi cunhado um termo em inglês para definir essa prática: *phubbing*, a partir das palavras *phone* [telefone] e *snubbing* [esnobar]), de algum modo esquecendo como eu ficava irritada quando os outros faziam o mesmo comigo. Eu era dominada por uma compulsão de pegar o celular, teoricamente para não perder algo importante. Mas, se avaliasse o que estava fazendo, *importante* não era exatamente a melhor palavra para descrever as minhas ações.

Além do mais, longe de diminuir minha ansiedade, checar o celular quase sempre contribuía para aumentá-la. Eu dava uma olhada nele um segundo antes de ir dormir, lia um e-mail estressante na caixa de entrada e ficava acordada por uma hora me preocupando com algo que poderia facilmente ter esperado até a manhã seguinte. Usava o celular para fazer uma pausa, mas acabava me sentindo exausta e elétrica. Dizia não ter tempo para me dedicar a interesses não relacionados ao trabalho, mas será que era mesmo verdade?

Estava preocupada com a minha tendência de depender de vários aplicativos para seguir a minha vida — desde descobrir um caminho para determinado local até decidir o que comer no jantar. Percebi que poderia estar vivendo uma "versão smartphone" da expressão "Quem só tem martelo pensa que tudo é prego": quanto mais eu usava meu celular para me guiar pela vida, menos capaz eu me sentia de me guiar sem o aparelho.

As estatísticas do relatório *Stress in America* mostraram que eu não era a única que preocupada com esse fenômeno. Por isso, decidi transformar minha curiosidade pessoal num projeto profissional. Queria entender os efeitos mentais, sociais e físicos causados por passar tanto tempo olhando para o celular. Queria saber se meu smartphone estava me emburrecendo.

Minhas primeiras tentativas de investigação não foram longe. Eu andava muito distraída. Inclusive, a primeira anotação no diário que escrevi sobre smartphones parece ser de alguém com déficit de atenção. Começo reclamando das pessoas que atravessam a rua digitando no celular, passando para uma descrição de um aplicativo que desencorajava o uso do telefone ao fazer você cuidar de uma floresta digital; ao mesmo tempo, eu confessava ter entrado na internet e comprado três tops esportivos, enquanto escrevia esses pensamentos desconexos.

Quando finalmente consegui prender minha atenção, descobri indícios de que poderia haver uma relação entre a diminuição da minha capacidade de atenção e

o tempo que eu passava no smartphone e em outros aparelhos móveis sem fio conectados à internet (que alguns pesquisadores chamam de WMDs (do inglês *wireless mobile devices*).* Embora pesquisas relacionadas a esses aparelhos estejam em um estágio inicial (o que é compreensível, já que sua existência tem apenas pouco mais de dez anos), o que se sabe é que passar longos períodos interagindo com eles pode alterar tanto a estrutura como o funcionamento do cérebro — incluindo a formação de memórias novas, a capacidade de concentração, a habilidade de pensar de forma mais aprofundada e de reter informações adquiridas através de leituras. Vários estudos associam o uso intenso dos smartphones[11] (especialmente quando utilizados para redes sociais) a efeitos negativos relacionados a neuroses, autoestima, impulsividade, empatia, identidade própria e autoimagem, bem como a distúrbios do sono, ansiedade, estresse e depressão.

Por falar em coisas deprimentes, muitos pesquisadores estão concluindo que os smartphones causam um impacto enorme sobre a forma como nós (sobretudo os adolescentes) interagimos — ou, melhor, *não* interagimos — com outros seres humanos de carne e osso. Os efeitos psicológicos de transferir nossas interações sociais para as telas são tão graves que Jean Twenge, autora de um livro chamado *iGen* (abreviatura de *iGeneration* — pessoas que cresceram com smartphones), conclui que "não é um exagero descrever que a *iGen* está à beira da pior crise de saúde mental em décadas".[12] De acordo com Twenge, que pesquisa diferenças geracionais há 25 anos (e afirma nunca ter visto tantas mudanças drásticas acontecerem tão depressa), "grande parte dessa deterioração é causada pelos celulares".

Aprendi sobre a história da linguagem escrita e como o próprio ato de ler — livros, e não "listas" — pode mudar o cérebro de modo a estimular o pensamento crítico. Pesquisei sobre a forma como as informações são apresentadas na internet ameaça nossa memória e capacidade de concentração, e como os smartphones em especial foram feitos deliberadamente para ser difíceis de largar — além de refletir sobre quem se beneficia com esse cenário. Li sobre hábitos e vícios, neuroplasticidade, e como os smartphones levam pessoas antes mentalmente saudáveis[13] a exibirem sinais de problemas psiquiátricos como narcisismo, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH).

Também procurei pelas entrevistas que havia feito ao longo dos anos sobre saúde física e mental. Quanto mais eu me aprofundava, mais começava a ver meu celular como um parceiro numa relação disfuncional: uma pessoa (ou, melhor, uma *coisa*) com o poder de fazer eu me sentir mal em relação a mim mesma e, paradoxalmente, me fazer voltar em busca de mais. Quanto mais eu lia, mais convencida ficava de que nosso apego ao celular não é uma questão banal. É um problema de verdade — chegaria a dizer que é até um vício social —, e precisamos fazer alguma coisa a respeito.

Porém, por mais que eu investigasse, não conseguia encontrar o que buscava: uma solução. Alguns dos livros e artigos traziam dicas e truques sobre como reduzir o tempo no celular através de uma combinação de restrições e autocontrole. Mas eles me pareciam tratamentos superficiais para um problema muito mais complexo.

O que percebi foi que pegamos o celular por diversos motivos; alguns são puramente práticos, outros subconscientes, e ainda há as razões, por incrível que pareça, emocionalmente profundas. Dizer a nós mesmos para passar menos tempo no celular é o mesmo que dizer que vamos parar de nos atrair por pessoas que nos fazem mal: é mais fácil falar do que fazer, e é provável que seja necessário um bom terapeuta para atingir esse objetivo — ou, no mínimo, um plano muito bem elaborado. Mas não parecia existir um plano assim. Por isso, decidi criar um.

O primeiro passo foi um experimento pessoal: eu e meu marido decidimos fazer uma desintoxicação digital nos separando de nossos celulares e de todos os outros aparelhos conectados à internet por 24 horas. Ao nos sentarmos para jantar numa sexta à noite, acendi uma vela, lançamos um último olhar para nossos celulares e deixamos os aparelhos desligados — completamente desligados — por 24 horas. Também evitamos tablets e computadores. Ficamos totalmente desconectados da noite de sexta até a noite de sábado.

Essa experiência abriu meus olhos, tanto para o fato de ser inusitada, quanto para a forma como nos fez nos sentir. No começo, ficávamos o tempo todo tentados a buscar os celulares — argumentávamos que por medo de perdermos uma ligação ou uma mensagem importante, mas, para dizer a verdade, era um sinal de dependência. Resistimos aos nossos impulsos e, quando chegou a hora de ligarmos os telefones, foi uma surpresa perceber como estávamos relutantes — e como foi rápida a nossa mudança de atitude. Em vez de estressante, a experiência tinha sido revigorante, tanto que decidimos repeti-la.

Batizamos esse ritual de "sabá digital" e, lá pela segunda ou terceira vez, tínhamos entrado num ritmo de fazer o que queríamos. Sem o celular para nos distrair, o tempo parecia passar mais devagar. Saíamos para caminhar. Líamos livros. Conversávamos mais. Eu me sentia mais saudável e segura, como se estivesse me aproximando de uma parte minha que não sabia ter sumido. O interessante é que os efeitos do sabá permaneciam por vários dias — um tipo de ressaca digital *boa*.

Isso fez com que eu quisesse realizar algumas mudanças na minha relação com o celular durante o resto da semana também, para ver se era possível tornar mais permanentes essas sensações positivas. Mas como eu poderia fazer isso sem cair numa abstinência total? Não queria que meu telefone me controlasse, mas também não queria abandoná-lo por completo. Seria o mesmo que jogar fora o bebê junto com a água do banho.

Na verdade, eu queria um equilíbrio. Queria uma nova relação com o meu celular, em que eu o usasse quando ele fosse útil ou divertido, mas em que não fosse sugada em espirais de navegação insensata. E, para criar uma relação nova, percebi que precisava dar um passo para trás. Eu precisava de tempo. Precisava de espaço. Precisava dar um tempo no meu celular.

Quando falei para as pessoas que estava dando um tempo no meu celular, elas não me perguntaram o que isso significava nem a razão de fazer algo assim. Em vez disso, disseram: "Preciso fazer o mesmo".

Decidi pedir a ajuda delas. Mandei um e-mail recrutando voluntários e, em pouco tempo, tinha uma lista de quase 150 cobaias, que variavam de 21 a 73 anos de idade. Eram de seis países diferentes e de quinze estados diferentes dos EUA. Havia professores, advogados, médicos, escritores, comerciantes, publicitários, donas de casa, cientistas de dados, programadores, editores, investidores profissionais, diretores de ONGs e empresários autônomos — incluindo um joalheiro, um designer gráfico, um professor de música, um personal chef e um designer de interiores.

Criei textos e tarefas com base na minha pesquisa sobre mindfulness, hábitos, arquitetura da escolha, distração, foco, atenção, meditação, design de produtos, vícios comportamentais, neuroplasticidade, psicologia, sociologia e história das tecnologias disruptivas. Depois de experimentar ideias em mim mesma, enviei-as para as minhas cobaias e pedi feedback e sugestões, que depois incorporei ao plano.

Fiquei surpresa com a sinceridade das pessoas em suas respostas e como muitos temas se repetiram. Ao final do experimento em grupo, cheguei a três conclusões. A primeira foi que o problema era geral: muita gente tem medo de estar viciada no celular. A segunda foi que, ao contrário do que dizem os derrotistas, temos, sim, o poder de nos livrar desse vício. A terceira foi que dar um tempo no celular pode mudar não apenas sua relação com o aparelho, mas também sua vida.

Nunca daremos um tempo no celular a não ser que consideremos isso importante. É por isso que a primeira metade deste livro, "O alerta", é feita para assustar. É um resumo de como e por que nossos celulares são projetados para ser difíceis de largar e quais os efeitos que o tempo dedicado a eles podem ter sobre nossos relacionamentos e sobre nossa saúde física e mental. Ou seja, é a parte em que seu melhor amigo chama você de lado num bar e começa a explicar por que seu namorado ou namorada está te deixando infeliz. No começo, você diz: "Me deixa em paz! A vida é minha!", mas, no fim da conversa, percebe que seu amigo pode ter razão e entra em pânico porque você não tem ideia do que fazer.

A segunda metade do livro, "Dando um tempo", diz o que fazer. É um plano de trinta dias elaborado para ajudar você a criar uma relação mais saudável com

seu celular. Não se preocupe — com exceção de um período de 24 horas, não vou pedir para você se separar do seu celular. Em vez disso, apresento uma série de exercícios feitos para guiá-lo de maneira tranquila ao longo do processo de criar uma nova relação com seu aparelho — uma que seja sustentável e faça você se sentir bem.

Como inspiração, incluí muitas citações de pessoas que passaram pelo mesmo processo. (Mudei alguns dos nomes para proteger a privacidade delas.)

Enquanto escrevo, me dou conta que existem dois grupos de pessoas que vão ler este livro: as que compraram para elas mesmas lerem e as que o ganharam de um amigo/ mãe/ pai/ parente/ colega/ cônjuge preocupado e podem não estar muito "gratas" pelo "presente".

Pessoal do segundo grupo, sinto muito: nunca é divertido ouvir que você tem um problema. Mas vou revelar um segredo: *a pessoa que te deu este livro também deve ser viciada no celular dela*. Mesmo que essa pessoa não seja um caso perdido, você com certeza conhece outras que ganhariam muito se reavaliassem a relação que têm com seus aparelhos. Por isso, incentivo você a ver se alguma das ideias deste livro fazem sentido para a sua situação. Depois, quando tiver terminado, devolva-o para a pessoa que o deu — talvez com uma nota escrita à mão: "É a sua vez".

Independentemente de quem você seja ou da razão de precisar fazer isso, é muito difícil dar um tempo no uso do celular. Exige autorreflexão e determinação para recuperar sua vida de um aparelho produzido especificamente para dificultar esse processo.

Tanto eu quanto as outras pessoas que passaram por isso podemos atestar que o esforço vale muito a pena. Não só vai ajudar você a desenvolver uma relação mais saudável com a tecnologia, como também trará efeitos benéficos em áreas da sua vida que você nunca imaginou que seu celular pudesse influenciar. Quanto mais você perceber as interações que têm com seu aparelho, mais atento ficará ao mundo *fora* dele — e do quanto estava perdendo. Dar esse tempo permitirá que você volte a se relacionar com uma parte sua que sabe que a vida não acontece numa tela. E, quanto antes entrar em contato com ela, melhor.

---

* Um título mais fiel a este livro poderia ser *Como dar um tempo do seu aparelho móvel sem fio*, visto que os tablets podem ser igualmente problemáticos e não vai demorar para os smartphones serem substituídos por outra coisa. Vou manter o título atual, mas fique à vontade para trocar "celular" por qualquer WMD com o qual você esteja envolvido.

PARTE 1 **O ALERTA**

De tempos em tempos, surge um produto revolucionário que muda tudo. [1]

STEVE JOBS,
APRESENTANDO O PRIMEIRO IPHONE EM 2007

1. Os celulares são feitos para nos viciar

> Sempre que olhamos um post novo no Instagram ou entramos no *New York Times* para ver se tem alguma coisa nova, a questão nem é o conteúdo. A questão é ver uma coisa nova. Ficamos viciados nessa sensação.[1]
>
> AZIZ ANSARI

É tentador pensar nos smartphones como só mais uma tecnologia que aterroriza as pessoas. O telégrafo, o telefone, o rádio, o cinema, a televisão, os video games, até mesmo os livros causaram certo pânico logo que surgiram, e eles se revelaram menos prejudiciais do que as pessoas temiam.

Embora não devamos ser alarmistas, Steve Jobs tinha razão: os smartphones são mesmo diferentes. De uma maneira positiva, claro. Mas eles também conversam com a gente, nos importunam, nos atrapalham quando estamos trabalhando e exigem a nossa atenção — e somos recompensados quando fazemos isso. Os smartphones emulam o comportamento inconveniente de pessoas

extremamente irritantes. Além disso, eles nos dão acesso à internet. E, ao contrário das tecnologias anteriores, deixamos os celulares do nosso lado o tempo todo.

Os smartphones também são uma das primeiras tecnologias de uso generalizado concebidas especificamente para passarmos o tempo nelas. Nas palavras de Tristan Harris, ex-gerente de produtos do Google, que agora se dedica a conscientizar as pessoas sobre como esses aparelhos são projetados para nos manipular: "O aparelho de telefone nos anos 1970 não tinha por trás mil engenheiros reformulando-o [...] para torná-lo cada vez mais persuasivo".[2]

Talvez isso faça parte do motivo pelo qual Jobs — o homem que apresentou o iPhone — restringia o acesso dos próprios filhos aos produtos da empresa. "Eles ainda não usaram",[3] respondeu ele à pergunta do repórter de tecnologia do *New York Times*, Nick Bilton, sobre se seus filhos haviam gostado do iPad. "Nós limitamos a quantidade de tecnologia que nossos filhos utilizam em casa."

O mesmo vale para Bill Gates[4], o fundador da Microsoft, e sua esposa, Melinda, cujos filhos só ganharam celulares ao completar catorze anos. Inclusive, segundo Bilton, muitos executivos e investidores do ramo da tecnologia "limitam rigorosamente o tempo de tela dos filhos" — o que, aos olhos dele, sugere que "esses CEOs devem saber algo que o resto de nós não sabe".

Um número cada vez maior de especialistas em saúde mental está concluindo que esse "algo" é o risco de vício. Pode parecer um termo exagerado, já que estamos falando de um aparelho, e não de uma droga. Mas nem todos os vícios são em álcool ou em drogas — também podemos nos viciar em comportamentos,[5] como em apostas ou até em exercícios físicos. E existem várias escalas de vícios, sendo possível ser viciado em algo sem que isso destrua a sua vida.

O vício pode ser definido como uma busca incessante por algo (por exemplo, drogas ou jogo), apesar das

consequências negativas. Em seu livro *O cérebro que se transforma*, o psiquiatra canadense Norman Doidge explica as características gerais do vício da seguinte maneira: "Todos os viciados mostram uma perda de controle sobre a atividade, procurando compulsivamente por ela, apesar das consequências negativas, e desenvolvendo tolerância, de modo que precisam de níveis cada vez maiores de estímulo para ter satisfação. E sofrem abstinência se não conseguem consumar o ato viciante"[6].

Essa explicação parece descrever a forma como muita gente se sente em relação ao smartphone. Inclusive, muitas empresas de tecnologia sentem-se à vontade para usar o termo "vício", como se vê no relatório Consumer Insights [Percepções do consumidor] de 2015[7], da Microsoft Canadá, que incluía um infográfico de uma página com o título "Comportamentos viciantes ligados à tecnologia são evidentes, sobretudo em canadenses mais jovens". Se você não gosta da palavra *vício*, tudo bem — pode usar o termo que preferir. A questão é que muitas das substâncias que nos dão prazer são liberadas quando olhamos o celular, ao mesmo tempo que é ativada a rede cerebral associada à recompensa que impulsiona os vícios.

Da mesma maneira, as tecnologias revolucionárias não "surgem" do nada, como explicou Jobs, elas são projetadas. As empresas de celulares e de aplicativos não apenas estão a par dos efeitos neurológicos de seus produtos, como também incluem neles recursos voltados para provocar esse tipo de efeito viciante, com o objetivo claro de passarmos o maior tempo possível nos aparelhos. Dentro da indústria, isso é chamado de "envolvimento do usuário". Por que as empresas se importam tanto com esse envolvimento? Porque, como vamos discutir em mais detalhes, é assim que elas ganham dinheiro.

Isso não significa que as empresas de tecnologia planejam deliberadamente fazer mal às pessoas (pelo contrário, muitos dos seus funcionários querem transformar o mundo num lugar melhor). Além disso, é importante observar que os

mesmos recursos que podem tornar os smartphones problemáticos também são aqueles que os deixam divertidos e fáceis de usar. Ao retirar a possibilidade de ficarmos viciados, todos os motivos pelos quais gostamos dos celulares desaparecem.

No entanto, o fato de que muitos desses executivos limitam a exposição de seus filhos à tecnologia sugere que eles consideram os riscos mais altos que os benefícios — tanto que sentem a necessidade de proteger suas famílias dos aparelhos que eles próprios criaram. É a versão do Vale do Silício do ditado do traficante de drogas: "Nunca se drogue com a sua própria mercadoria".

2. A dopamina que dopa

> Assim como as drogas se tornaram mais potentes com o passar do tempo, a emoção do feedback comportamental também se potencializou. Os criadores de produtos estão mais inteligentes do que nunca. Eles sabem como nos provocar e como nos estimular a usar seus produtos não apenas uma vez, mas de novo, de novo e de novo.[1]
>
> **ADAM ALTER,**
> *IRRESISTÍVEL: POR QUE VOCÊ É VICIADO EM TECNOLOGIA E COMO LIDAR COM ELA*

Para aumentar ao máximo o tempo que passamos em nossos aparelhos, os designers manipulam nossa química cerebral de forma a provocar comportamentos viciantes, valendo-se de meios conhecidos para estimular esse tipo de atitude.

A maior parte dessas técnicas envolve uma substância química cerebral chamada dopamina. A dopamina tem muitas funções, mas a mais importante para nós é saber que, ao ativar receptores de prazer no cérebro, ela nos ensina a associar certos comportamentos a recompensas (pense num rato que ganha uma comida toda vez que aperta

uma alavanca). A dopamina é responsável por uma sensação de bem-estar — e nós gostamos de nos sentir bem. Portanto, qualquer experiência que desencadeie a liberação de dopamina é algo que vamos querer experimentar de novo.

Mas não para por aí. Se uma experiência desencadeia constantemente a liberação de dopamina, o cérebro passa a lembrar da relação de causa e efeito. Com o tempo, ele passa a liberar dopamina toda vez que for *lembrado* da experiência. Ou seja, a substância será liberada por antecipação.

A capacidade de antecipar o prazer é essencial para nossa sobrevivência — é o que nos motiva a procurar por comida, por exemplo. Mas também provoca anseios e, em casos mais extremos, vícios. Se o cérebro aprende que olhar o celular leva a uma recompensa, não vai demorar para que a dopamina seja liberada a qualquer lembrança dele. Você vai começar a sentir falta dele — já reparou como dá vontade de olhar para seu celular quando você vê alguém mexendo no próprio aparelho?

O interessante é que essas "recompensas" podem ser positivas *ou* negativas. Às vezes, pegamos o celular na esperança de que algo bom esteja lá esperando para ser visto. Muitas vezes, porém, checamos o celular para evitar qualquer sensação desagradável, como tédio ou ansiedade. Não importa. Depois que o cérebro aprende a associar o celular a uma recompensa, vamos querer muito, mas muito mesmo, dar uma olhada no aparelho. Viramos, assim, ratos de laboratório, apertando a alavanca para ganhar comida.

Felizmente, o desejo por comida diminui quando estamos de barriga cheia (senão, nosso estômago poderia explodir). Mas os celulares e muitos aplicativos são projetados deliberadamente sem dispor de nenhum tipo de "sinal de alerta" para avisar que se chegou ao limite — esse é o motivo pelo qual é tão fácil exagerar sem perceber. De alguma forma, sabemos que o que estamos fazendo nos causa um mal-estar. No entanto, em vez de parar, o cérebro decide que a melhor solução é procurar mais dopamina. Por isso, olhamos o celular de novo. E de novo. E de novo.

Quando isso acontece, tendemos a culpar esses excessos por uma falta de força de vontade — o que é outra maneira de dizer que a culpa é nossa. O que ignoramos é que os desenvolvedores de tecnologia manipulam de propósito nossas liberações de dopamina para dificultar ao máximo que paremos de usar seus produtos. Conhecida como "hackeamento cerebral", essa técnica baseia-se no design comportamental aliado à química cerebral — e depois que você aprende a reconhecer seus sinais, vai percebê-los em seu aparelho.

Em 2017, o programa jornalístico norte-americano *60 Minutes* exibiu uma entrevista fascinante com Ramsay Brown, fundador de um start-up chamado Dopamine Labs, que elabora códigos de hackeamento cerebral para empresas de desenvolvimento de aplicativos. As pessoas ficam no aplicativo por mais tempo quando se descobre o momento certo em que o aplicativo deve atuar de uma determinada maneira para "fazer você se sentir um pouco melhor", explicou Brown, que tem formação em neurociência (e que parece um cara atencioso e nada perverso).

Brown ofereceu o exemplo do Instagram, que, segundo ele, criou um código que demora propositadamente para mostrar as curtidas novas, com o intuito de exibi-las todas juntas de uma só vez, no momento mais eficaz possível: aquele em que você será dissuadido a fechar o aplicativo ao checar essas curtidas mais recentes. E, quando ele diz "você", Brown refere-se a *você* mesmo.

Como ele explicou ao apresentador Anderson Cooper, "tem um algoritmo em algum lugar que previa, 'ei, para esse usuário, que agora é o indivíduo número 79B3 no experimento 231, achamos que podemos ver uma melhora no comportamento dele se você der esse estímulo em vez daquele' [...]. Você faz parte de uma série de experimentos controlados que estão acontecendo em tempo real com você e com milhões de outras pessoas".

"Somos cobaias?", perguntou Cooper.

"Vocês são cobaias", respondeu Brown. "São cobaias na

jaula apertando o botão e, às vezes, recebendo curtidas. E eles fazem isso para mantê-los lá dentro."

O interessante é que Brown — que foi uma das poucas pessoas do mundo de tecnologia que aceitou ter uma entrevista veiculada pelo *60 Minutes* — também criou um aplicativo chamado Space, feito para incentivar as pessoas a passar *menos* tempo em seus celulares, criando um atraso de doze segundos antes de os aplicativos de redes sociais serem abertos. Brown chamou esse período de tempo de "momento zen"; o objetivo era que as pessoas tivessem a chance de pensar melhor se de fato queriam entrar nesses aplicativos, podendo ou não mudar de ideia.

A princípio, a App Store[2] recusou-se a vender o Space. "Ele foi rejeitado porque, segundo eles, qualquer aplicativo que estimulasse as pessoas a usar menos os outros aplicativos ou os próprios iPhones era inaceitável para ser distribuído na App Store", disse Brown. "Não queriam que a gente oferecesse esse aplicativo que deixaria as pessoas menos presas em seus celulares."[*]

---

[*] Posteriormente, o *60 Minutes* contou que, "alguns dias depois de nossa matéria ir ao ar, a Apple nos avisou através de uma ligação que havia mudado de ideia e disponibilizado o 'Space' em sua App Store americana".

3. Os segredos do ofício

> Nunca antes na história[1] as decisões de meia dúzia de designers (em sua maioria homens brancos, moradores de São Francisco, com idades entre 25 e 35 anos) trabalhando em três empresas tiveram um impacto tão grande sobre como milhões de pessoas em todo o mundo dedicam sua atenção.
>
> **TRISTAN HARRIS,**
> EX-FUNCIONÁRIO DO GOOGLE E ESPECIALISTA EM ÉTICA DO DESIGN

Quanto melhor entendemos as ações da dopamina, mais bem preparados estaremos para reconhecer um hackeamento cerebral. Portanto, vamos dar uma olhada em algumas das nossas características psicológicas do ponto de vista do celular — e ver como elas estão sendo usadas para nos manipular.

SOMOS VICIADOS EM NOVIDADES

Sabe aquela sensação inebriante que você tem no início de

uma relação amorosa em que se deseja passar o tempo todo com a pessoa? Isso também é obra da dopamina — ela é sempre liberada diante de uma experiência nova.

Mas, depois que a coisa deixa de ser novidade, libera-se menos dopamina. Essa é a fase depois da lua de mel dos relacionamentos humanos em que geralmente alguém acaba levando um fora. Mas nunca vamos *cogitar* dar um fora nos nossos smartphones, porque os celulares (e aplicativos) são elaborados para nos oferecer novidades constantes — e, consequentemente, doses regulares de dopamina.

Está se sentindo entediado ou ansioso? Dê uma olhada no seu e-mail. Nada ali? Veja as redes sociais. Insatisfeito? Faça uma conta em uma rede social diferente. E talvez em mais outra. Curta alguns posts. Siga pessoas novas. Veja se elas seguiram você de volta. Olhe de novo o e-mail, só por via das dúvidas. É fácil passar horas no celular sem usar duas vezes o mesmo aplicativo — ou manter o foco só por alguns segundos.

Vale a pena mencionar que a euforia induzida pela dopamina não equivale à felicidade genuína. Mas tente dizer isso aos nossos cérebros.

SOMOS COMO BEBÊS

Qualquer pessoa que já conviveu com crianças de dois anos sabe que elas são fascinadas pela relação de causa e efeito. Aperte o interruptor na parede e a luz se acende. Pressione um botão e uma campainha toca. Demonstre um mínimo interesse por uma tomada e um adulto vem correndo.

É uma característica que nunca superamos: por mais velhos que fiquemos, adoramos ver as reações causadas por nossos atos. Na psicologia, essas reações são chamadas de "reforços", e quanto mais reforços recebemos depois de fazer algo, maiores são as chances de repetirmos essas ações. (Por mais estranho que pareça, o reforço não precisa ser

necessariamente positivo. Você pode achar que dar bronca num bebê por ele ter colocado massinha na boca vai impedi-lo de fazer isso de novo, mas confie em mim: não impede.)

Os celulares são cheios de reforços positivos sutis que desencadeiam liberações de dopamina que nos fazem voltar para repetir a dose. Se você apertar um link, uma página é aberta. Se mandar uma mensagem, vai ouvir um *vushhh* gratificante. Juntos, esses reforços nos dão uma sensação agradável de controle — o que, por sua vez, nos faz querer ficar no celular o tempo todo.

A INCONSTÂNCIA É IRRESISTÍVEL

Você pode pensar que o melhor jeito de nos fazer olhar o celular de maneira obsessiva seria garantir que houvesse *sempre* um conteúdo bom esperando por nós.

Contudo o que realmente vicia não é a constância, mas a imprevisibilidade. É saber que algo *pode* acontecer — mas sem saber quando ou se de fato vai acontecer.

Os psicólogos chamam essas recompensas imprevisíveis de "reforços intermitentes". Já eu me refiro a elas como "os motivos pelos quais nos interessamos por canalhas". Independentemente do termo, essa imprevisibilidade é incorporada em quase todos os aplicativos.

Quando olhamos o celular, às vezes encontramos algo satisfatório — um e-mail elogioso, a mensagem de um *crush*, uma notícia interessante. A dopamina liberada faz com que associemos o ato de olhar o celular à recompensa. Do mesmo modo, em alguns momentos, olhar o celular por ansiedade realmente traz tranquilidade.

Depois que essa relação é estabelecida, não importa se a recompensa vem apenas uma vez em meio a cinquenta tentativas. Graças à dopamina, o cérebro sempre se lembra dessa única vez. E, em lugar de nos dissuadir, o fato de que

não podemos prever qual dessas cinquenta olhadas será gratificante faz com que olhemos o celular com uma frequência ainda maior.

Sabe qual outro equipamento vale-se das recompensas intermitentes para levar a comportamentos compulsivos? Os caça-níqueis.

As semelhanças entre os dois são tão grandes que Tristan Harris sempre compara os smartphones a caça-níqueis de bolso.

"Quando tiramos o celular do bolso, estamos jogando num caça-níquel para ver quais notificações recebemos",[2] explicou ele num artigo intitulado "Como a tecnologia está sequestrando a sua mente".

"Quando passamos o dedo pelo feed do Instagram, estamos jogando numa máquina de caça-níqueis para ver qual foto vem em seguida. Quando deslizamos para a esquerda ou para a direita os rostos de pessoas em aplicativos de relacionamentos, estamos jogando numa máquina de caça-níqueis para checar se temos um *match*."

As observações de Harris são especialmente perturbadoras quando se descobre que os caça-níqueis — máquinas criadas para oferecer recompensas com o objetivo de produzir um comportamento compulsivo — são uma das coisas mais viciantes que existem.

A ANSIEDADE É ODIOSA

A ansiedade é importante do ponto de vista evolutivo, por ela nos motivar a realizar determinadas ações (um leão ansioso por comida tem mais chances de sobreviver do que um leão que está relaxando). Mas ela também é fácil de ser provocada, e pode nos deixar estressados, especialmente quando não podemos saciá-la.

Segundo Larry Rosen,[3] psicólogo da Universidade do Estado da Califórnia — Dominguez Hills, o celular provoca

a ansiedade de modo deliberado ao proporcionar novas informações e gatilhos emocionais toda vez que pegamos o aparelho. Isso nos faz ter medo de que, a cada vez que os largamos, mesmo que por um segundo, podemos perder algo.

O termo leigo para essa ansiedade é Fomo: *fear of missing out* [medo de ficar por fora] (não confunda com o seu oposto, Jomo: *joy of missing out* [prazer de ficar por fora]). Os seres humanos sempre sofreram de Fomo. Mas éramos protegidos de desenvolver uma infecção total pelo fato de que, até o surgimento dos smartphones, não havia nenhum jeito fácil de saber tudo o que estávamos perdendo. Assim que você saía de casa (e ficava longe do seu telefone fixo) para ir a uma festa, não havia meios de saber que no mesmo horário outra festa estaria acontecendo e que poderia ser mais divertida. Para o bem ou para o mal, você simplesmente estava numa festa.

Os smartphones não só ajudam a descobrir o que estamos perdendo, como também — graças às notificações — causam epidemias generalizadas de Fomo. Ficamos convencidos de que a única maneira de nos proteger disso é olhar o celular a todo momento para termos certeza de que não estamos perdendo nada. Mas, em vez de aliviar a ansiedade, essa prática estimula-a de tal forma que as glândulas ad-renais acabam por liberar uma rajada de cortisol — um hormônio de estresse que tem um papel importante em situações de luta ou fuga — toda vez que largamos o celular. O cortisol nos deixa ansiosos. Não gostamos de nos sentir ansiosos. Portanto, para aliviar essa sensação, pegamos o celular. Por um momento, nos sentimos melhor; mas, assim que o guardamos, a ansiedade volta a nos dominar. Infectados pelo Fomo, ficamos olhando, tocando, mexendo, deslizando a tela, na tentativa de aliviar a ansiedade — fazendo coisas que, por reforçar a repetição de hábitos, apenas aumenta nossa agonia.

QUEREMOS SER AMADOS

Os seres humanos são seres sociais, e nós queremos desesperadamente sentir que fazemos parte de determinados grupos.

Não faz tanto tempo que essa reafirmação (ou rejeição) vinha de pessoas reais — foi o que aconteceu comigo no ensino fundamental, quando os meus supostos "amigos" classificaram os colegas da turma numa escala de popularidade e eu fiquei com menos três na avaliação deles.

Para deixar claro, uma escala de um a dez não inclui números negativos. Mas a questão é que, enquanto minha nota foi dada pessoalmente e de uma forma um tanto privada, hoje ela teria sido postada na internet para que todos pudessem ver — e votar. Tanto as avaliações no Uber quanto as curtidas nas redes sociais, grande parte dos aplicativos mais populares estimula seus usuários a julgarem uns aos outros.

Esses recursos não são casuais. Os designers sabem que os humanos anseiam por uma afirmação constante e que, quanto mais numerosas forem as formas de sermos julgados, mais compulsivo será o monitoramento dessa pontuação. Em *Irresistível*, Adam Alter afirma que o lançamento do botão "Like" do Facebook teve um efeito psicológico "difícil de piorar". Em suas palavras, "um post com nenhuma curtida não era apenas doloroso do ponto de vista pessoal, mas também uma espécie de condenação pública".[4]

O fato de que esses julgamentos são importantes é tão questionável quanto o motivo pelo qual ainda me lembro do episódio da escala de popularidade de mais de 25 anos atrás. Mas não há dúvida de que eles nos afetam.

O que também é muito estranho é que não apenas nos *importamos* com a opinião dos outros, como *pedimos* por elas. Postamos fotos e comentários para mostrar aos outros que somos dignos de amor, que somos populares e, num aspecto mais existencial, que somos importantes. Em seguida,

checamos o celular de maneira obsessiva para ver se as outras pessoas — ou, pelo menos, seus perfis virtuais — concordam conosco. (E, mesmo sabendo que selecionamos o que publicamos em nossos perfis para mostrar como nossa vida parece interessante e divertida, a gente esquece que os outros também fazem a mesma coisa.)

Diante de tudo isso, faz sentido que a depressão e a baixa autoestima possam estar ligadas com o tempo que as pessoas passam nas redes sociais.[5] O que não faz sentido é escolhermos intencionalmente reviver os piores momentos da pré-adolescência.

SOMOS PREGUIÇOSOS

Existe um motivo por que o YouTube e o Netflix são projetados para exibir automaticamente o próximo vídeo ou episódio da sua lista (ou, melhor, da lista deles): é mais difícil nadar contra a corrente do que seguir o fluxo de movimento. Se o próximo episódio da série que você está assistindo começar a ser automaticamente exibido cinco segundos depois de o episódio anterior ter acabado, é menos provável que você pare de assistir. (Algumas plataformas permitem desativar esse recurso. Tente fazer isso e veja se faz diferença na quantidade de vídeos que você assiste.)

GOSTAMOS DE SER ÚNICOS

As pessoas adoram se sentir especiais, motivo pelo qual os designers oferecem várias formas de personalizarmos nossos celulares. Podemos exibir fotos pessoais nas telas iniciais. Podemos escolher nossas músicas favoritas como toques. Podemos selecionar o tipo de notícias que aparecem em nossos feeds.

Esses recursos tornam os celulares mais úteis e divertidos. No entanto, quanto mais eles refletem a nossa personalidade (e singularidade), mais tempo vamos querer passar neles. Se você observar de modo crítico para os ajustes de personalização do seu celular, vai notar que podemos controlar muito mais as configurações que nos fazem passar mais tempo no celular, ao contrário das configurações que não incentivam esse tipo de comportamento.

Por exemplo, existe a opção de mudar a voz do assistente virtual do celular de uma mulher norte-americana para a voz de um homem britânico — e pedir para essa voz contar piadas sem graça.

Mas levou anos (e pelo menos um processo judicial)[6] para os fabricantes de celular passarem a nos oferecer a possibilidade de configurar respostas automáticas para mensagens de texto — uma ideia nada revolucionária, já que podemos fazer isso no e-mail há muito tempo. Além de tornar mais fácil se afastar do celular, a opção de responder automaticamente a mensagens de texto pode salvar vidas ao eliminar uma das razões — o medo de deixar alguém no vácuo — pela qual tantas pessoas escrevem mensagens enquanto dirigem.

De fato, quanto mais você pensar no assunto, maior é a chance de chegar à mesma conclusão que Tristan Harris: "Quanto mais prestamos atenção nas opções que nos são oferecidas, mais vamos notar quando elas não se alinham às nossas reais necessidades".[7]

NÓS NOS AUTOMEDICAMOS

Como já falado, o outro lado da moeda de sentir prazer é o desejo de evitar qualquer sensação ruim — de preferência, fazendo o menor esforço possível. É por isso que, em vez de enfrentar esses sentimentos negativos, recorremos ao álcool, às drogas... ou aos celulares.

Em um artigo publicado em 2017 no *New York Times*, Matt Richtel relatou que já faz dez anos que se percebeu uma tendência na redução do consumo de álcool e drogas entre os adolescentes. É uma ótima notícia — a menos que os jovens estejam simplesmente trocando um vício por outro. O título do artigo era "Os adolescentes estão trocando as drogas pelos smartphones?", e a conclusão da maioria dos especialistas consultados foi de que sim.

"No momento atual, não vejo minha filha como uma pessoa controlada pela maconha, de jeito nenhum. [Mas] ela dorme com o celular", contou ao repórter um psicólogo especializado em adolescentes, falando da própria filha.

TEMOS MEDO DA NOSSA PRÓPRIA MENTE

Se os smartphones são excelentes em alguma coisa, é garantir que nunca, mas nunca mesmo, tenhamos de ficar completamente sós.

Ainda bem. Em 2014, pesquisadores da Universidade de Virgínia e da Universidade Harvard publicaram na revista *Science* os resultados de um estudo de duas partes demonstrando como nos esforçamos para fugir da nossa própria mente.[8]

No primeiro experimento, os voluntários receberam um choque elétrico leve; em seguida, foram questionados se estariam dispostos a pagar para que essa experiência não se repetisse, diante do desconforto causado.

Os pesquisadores deixaram as 42 pessoas que tinham dito que pagariam para evitar outro choque sozinhas em quartos sem decoração, sem acesso à internet ou outra forma de distração, instruindo-as a ficarem entretidas com seus próprios pensamentos durante quinze minutos. Eles também informaram aos participantes que, se quisessem, poderiam apertar um botão e levar outro choque elétrico — igual àquele que pagariam para não sofrer de novo.

Seria correto pensar que ninguém apertaria o botão, certo? Errado. Dos 42 participantes, dezoito decidiram receber o choque durante o experimento de quinze minutos. *Dezoito*. (E isso não aconteceu apenas uma vez. O meu detalhe favorito desse estudo é que um indivíduo administrou 190 choques em si mesmo.)

"O impressionante", escreveram os autores, "é que o simples ato de ficar sozinho com os próprios pensamentos por quinze minutos era uma coisa aparentemente tão desagradável, que levou muitos participantes a administrarem em si mesmos um choque elétrico que antes tinham afirmado ser capazes de pagar para evitar."

PRESENTE DE GREGO

Em resumo, nossos celulares são como cavalos de Troia digitais: acessórios de aparência inofensiva cheios de artifícios manipuladores cujo objetivo é nos fazer baixar a guarda. No momento em que isso acontece, a nossa atenção é toda deles. E, como você verá em breve, ela é um prêmio muito valioso.

4. Por que as redes sociais são ruins

> Ainda mais do que fazer parte do ramo publicitário, o Facebook está no ramo de vigilância. Na realidade, o Facebook é a maior empresa de vigilância na história da humanidade. Ele sabe muito, muito mais sobre as pessoas do que o governo mais invasivo já soube a respeito de seus cidadãos.[1]
>
> JOHN LANCHESTER

Quando pergunto às pessoas qual categoria de aplicativos acham mais problemática, elas com frequência respondem que são os das redes sociais. Da mesma maneira que é difícil parar de consumir junk food, também é difícil parar de consumir o conteúdo desses aplicativos, mesmo sabendo que eles fazem mal para sua saúde.

Eles *deveriam* fazer você passar mal. Desde o design feito com a intenção de viciar ao modelo de negócios baseado na indústria da vigilância, as redes sociais são a personificação perfeita do "projeto do cavalo de Troia": são feitas para nos

persuadir a fazer e compartilhar coisas que, em outras situações, não faríamos ou compartilharíamos — muitas vezes com consequências negativas sobre nossa saúde mental e na sociedade como um todo. Depois que você compreende as forças que estão por trás das redes sociais, também começa a pensar de maneira diferente sobre muitos dos outros aplicativos e recursos do seu celular.

Vamos começar com uma pergunta: você já se questionou por que todos os aplicativos de redes sociais são gratuitos? Não é porque seus criadores sejam movidos por um desejo filantrópico de ajudar o mundo a publicar selfies. É porque nós não somos os verdadeiros clientes, e as plataformas das redes sociais não são os verdadeiros produtos.

Os clientes são os anunciantes. E o produto vendido é a nossa atenção.

Pense nisto: quanto mais atenção dedicamos ao Facebook, ao Twitter, a um aplicativo de relacionamentos ou a qualquer outra rede social, maiores são as chances de o programa nos mostrar uma postagem patrocinada. Quanto mais informações publicamos por livre e espontânea vontade, mais personalizados, atraentes e lucrativos (para a empresa da rede social) serão os anúncios e as postagens patrocinadas.

Nas palavras de Ramsay Brown, fundador da Dopamine Labs: "Você não sustenta o Facebook. São os anunciantes que sustentam o Facebook. Você pode usar a rede de graça, porque o que está sendo vendido ali são seus olhos".[2]

Esses anunciantes estão atrás de um produto[3] chamado "envolvimento", que é medido pelas empresas através do número de cliques, curtidas, compartilhamentos e comentários associado ao conteúdo delas. O envolvimento também é definido como a "moeda da economia da atenção",[4] e os anunciantes estão dispostos a pagar muito por ela. O gasto global de anúncios nas redes sociais em 2016 foi de 31 bilhões de dólares,[5] quase o dobro do que foi desembolsado dois anos antes.

Em outras palavras, todos os momentos que passamos

olhando as redes sociais, alguém acaba ganhando dinheiro com esse tipo de atenção. Os números são assombrosos: uma análise do *New York Times* calculou que, em 2014, os usuários do Facebook estavam gastando o equivalente a 39 757 *anos*[6] de atenção na rede social — *todos os dias*. É uma atenção que não damos a nossa família, aos nossos amigos e nem a nós mesmos. Como não é possível recuperar o tempo perdido, o mesmo acontece com a atenção.

Isso é muito grave, pois nossa atenção é o bem mais valioso que possuímos. Só vivenciamos aquilo em que prestamos atenção. Apenas nos lembramos daquilo em que prestamos atenção. Quando decidimos no que prestar atenção em determinado momento, tomamos uma decisão mais ampla sobre como queremos viver a nossa vida.

Para deixar claro, não há nada de errado em dedicar atenção às redes sociais (ou a qualquer outro aplicativo). Também não há nada de errado em um designer tentar tornar um aplicativo mais rentável, envolvente e divertido. Mas, como usuários, devemos usar os aplicativos por termos feito uma escolha consciente para tal — *não* por truques de manipulação psicológica feitos para que alguém ganhe dinheiro com isso.

AS REDES SOCIAIS SABEM COMO CAPTURAR NOSSA ATENÇÃO

A partir do momento em que você sabe as motivações por trás das redes sociais — isto é, capturar nossa atenção e coletar dados —, começa a notar como elas fazem parte da estrutura dessas plataformas.

Os botões “curtir” e os recursos de comentários não têm apenas a função de nos ajudar a nos comunicar com as pessoas; mas também existem porque proporcionam uma forma de quantificar as interações sociais, garantindo que voltaremos para ver nossa “pontuação”.

COMO DESCURTIR "CURTIDAS"

Se, por acaso, estiver obcecado em acumular curtidas, talvez seja hora de instalar um plug-in de navegador[7] que remove as quantificações do Facebook. Assim, em vez de ler que "57 pessoas curtiram sua publicação", aparecerá a seguinte frase: "As pessoas curtiram isso". Veja se faz alguma diferença. Depois pare para pensar por que o próprio Facebook não oferece essa opção.

Do mesmo modo, seria fácil para os aplicativos das redes sociais possuírem opções para interromper o fluxo constante de postagens, para ajudar a controlar nosso consumo. Um aplicativo poderia oferecer a opção de ver apenas as postagens publicadas na última hora ou do dia anterior, ou definir um limite de quanto tempo você quer passar olhando seu feed. Mas, ao oferecer opções como essas, o "envolvimento" poderia diminuir. Por essa razão, os feeds são elaborados propositalmente para não ter fim. E, mesmo sabendo que nunca vamos "terminar" nossos feeds, continuamos rolando a tela em busca das doses de dopamina que recebemos a cada publicação nova.

AS REDES SOCIAIS NOS DEIXAM DEPRIMIDOS

Talvez um dos aspectos mais perturbadores das redes sociais esteja ligado aos efeitos que elas têm sobre as nossas relações pessoais na vida real — e, como consequência disso, sobre nossa saúde mental.

A maioria das pessoas cria contas nas redes sociais com o objetivo de se sentirem conectadas — mas vários estudos sugerem que, quanto mais utilizamos as redes sociais, mais infelizes nos tornamos. Em 2017,[8] o *American Journal of Epidemiology* acompanhou o mesmo grupo de pessoas ao longo do tempo, na tentativa de determinar se o uso das redes sociais realmente *causava* infelicidade, no lugar de apenas atrair pessoas que já eram infelizes. Concluiu-se que,

de fato, parecia haver uma relação causal entre os dois fenômenos. Os autores descreveram os resultados da pesquisa na *Harvard Business Review*: "Verificamos de maneira consistente que curtir o conteúdo de outras pessoas e clicar em links prenunciava de modo significativo uma redução subsequente na saúde física, na saúde mental e na satisfação com a vida relatada pelas pessoas"[9].

Em um artigo no *The Atlantic*, com o título perturbador "Os smartphones destruíram uma geração?",[10] a psicóloga Jean Twenge apresenta evidências convincentes de que, em suas palavras, "a chegada dos smartphones mudou radicalmente todos os aspectos da vida dos adolescentes, desde a natureza de suas interações sociais até sua saúde mental". (Embora os adolescentes sejam exemplos extremos desse fenômeno, eu diria que os smartphones estão fazendo o mesmo com o restante de nós.)

O artigo inclui gráficos que mostram a tendência comportamental dos adolescentes de 1976 a 2016, trazendo dados desde o tempo que se passa na companhia de amigos até a idade de tirar a habilitação de motorista, em meio a informações sobre como namoram, dormem, fazem sexo e — o mais assustador — como lidam com a solidão. Todos os gráficos têm uma coisa em comum: a curva de suas linhas muda drasticamente depois de 2007, o ano em que o primeiro iPhone foi lançado.

Ao olhar esses dados em conjunto, é difícil não chegar à mesma conclusão que Twenge: "Existem evidências convincentes de que os aparelhos que colocamos nas mãos dos jovens causam efeitos profundos em suas vidas — tornando-os muito infelizes". Segundo ela, os adolescentes de hoje podem estar *fisicamente* mais seguros do que os das gerações anteriores (por terem menos chances de dirigir embriagados, por exemplo). Mas é provável que isso aconteça por estarem "no celular, dentro do quarto, sozinhos e, provavelmente, angustiados". A depressão entre os adolescentes está em alta. Os índices de suicídio também.

AS REDES SOCIAIS SÃO O BIG BROTHER

Imagine que alguém trabalhando para o governo batesse à sua porta e pedisse para você as seguintes informações: nome completo, data de nascimento, número de telefone, endereço de e-mail, endereço físico, histórico escolar e profissional, estado civil, nomes e fotografias de todos os membros da sua família, fotografias e vídeos de vários momentos da sua vida, suas tendências políticas, seu histórico de viagens, seus livros preferidos, suas músicas favoritas e, por fim, *tudo seu preferido*. Você daria?

Nas redes sociais, fornecemos essas informações (e mais) *de livre e espontânea vontade* — quase sem pensar no que a empresa pode fazer com elas. Como Antonio García Martínez, ex-gerente de produtos do Facebook, escreveu em sua autobiografia, *Chaos Monkeys*: "O maior negócio que está acontecendo no marketing agora, que está gerando dezenas de bilhões de dólares em investimentos e esquemas sem fim nas entranhas do Facebook, do Google, da Amazon e da Apple, é como associar [...] conjuntos diferentes [de informações] a quem controla os links".[11]

A quantidade de informações que o Facebook tem sobre seus usuários é muito assustadora — García Martínez se refere ao Facebook como "o regulador do maior acúmulo de dados pessoais desde o DNA".[12] O que a maioria de nós não percebe é que o conhecimento do Facebook não se restringe a tudo o que fazemos e compartilhamos na rede social. Graças aos botões e cookies (pequenos arquivos deixados em seu computador que possibilitam que as empresas acompanhem as atividades dos usuários entre um site e outro) do Facebook, ele também sabe quais sites você visita, quais aplicativos você usa e em quais links você clica. E, devido a parcerias com empresas de coleta de dados, ele sabe também inúmeros detalhes sobre sua vida off-line,[13] incluindo (mas não se limitando!) a sua renda e basicamente todas as compras que já fez com um cartão.

Finalmente, existe outra razão importante para estar ciente

das motivações por trás das redes sociais: os efeitos que tudo isso acaba tendo na sociedade como um todo.

Por mais assustador que seja pensar que existe uma empresa que controla tantos dados sobre um número enorme de pessoas, devemos lembrar que o único objetivo deles, do ponto de vista do Facebook, é fazer dinheiro para o Facebook. Por um lado, isso significa que a rede social procura proteger esses dados por serem muito valiosos. Por outro, o Facebook não tem nenhum motivo significativo para se importar com a precisão do conteúdo compartilhado conosco pelos seus anunciantes. O objetivo, na realidade, são os cliques. E para atrair cliques, quanto mais sensacionalista a publicação, melhor.

Juntando tudo isso com a capacidade do Facebook de direcionar anúncios (como reportagens falsas, por exemplo) para as pessoas que têm mais chances de clicar neles e compartilhá-los, acabamos numa situação em que as matérias que aparecem no meu feed de notícias podem ser completamente diferentes daquelas que aparecem no feed de outras pessoas — e nenhuma delas foi examinada para garantir alguma versão factual da realidade. Quanto mais isso acontece, maior é o risco de criarmos uma sociedade em que não existe mais uma definição em comum de "verdade".

5. A verdade sobre ser multitarefa

> A mente não pode ter dois pensamentos ao mesmo tempo. Veja se você consegue pensar em duas coisas diferentes ao mesmo tempo. E então? É possível?[1]
>
> **HAEMIN SUNIM,**
> *AS COISAS QUE VOCÊ SÓ VÊ QUANDO DESACELERA: COMO MANTER A CALMA EM UM MUNDO FRENÉTICO*

Uma das ideias mais comuns em favor do celular é a de que ele nos torna melhores em ser multitarefas e, com isso, mais eficientes.

Infelizmente, isso não é verdade. Não é possível ser multitarefa (isto é, processar ao mesmo tempo duas ou mais tarefas que exigem atenção), pois nosso cérebro não consegue fazer concomitantemente duas coisas exigentes em termos cognitivos.* Quando achamos que somos multitarefas, na verdade, estamos fazendo o que os pesquisadores chamam de "troca de tarefas". Assim como um carro para fazer uma curva fechada, nosso cérebro precisa desacelerar e trocar de marcha toda vez que paramos de pensar numa coisa para se envolver em outra — um

processo que, segundo estimativas, leva 25 minutos[2] para ser completado.

Não estou falando apenas sobre ser multitarefa no trabalho (embora a maioria de nós saiba que olhar os e-mails quando estamos no meio de uma tarefa difícil não vai ajudar nossa produtividade). Também me refiro às pequenas multitarefas que realizamos ao longo do dia: olhar o Twitter enquanto assistimos à TV; checar o e-mail enquanto estamos numa ligação; até alternar entre aplicativos na fila do almoço. Você até pode achar que consegue ouvir seu amigo *ao mesmo tempo* que responde àquela mensagem de texto. Mas não consegue.

Na maioria das vezes, estamos apenas alternando o foco de nossa atenção de um modo tão rápido que nunca damos tempo suficiente para entrarmos no ritmo. (Quando foi a última vez que você passou 25 minutos fazendo apenas uma coisa?) Isso não apenas aumenta a improdutividade, como também afeta a capacidade de raciocínio e de resolução de problemas. Além disso, é um processo mentalmente exaustivo.

E não para por aí. Em 2009, pesquisadores de Stanford,[3] coordenados por Clifford Nass, publicaram um estudo pioneiro em que avaliavam a capacidade das pessoas que se autodescreviam como muito boas em desempenhar várias tarefas ao mesmo tempo que realizam uma série de atividades. Os pesquisadores levantaram a hipótese de que, embora executar múltiplas tarefas pudesse ser exaustivo no começo, com o tempo isso deveria tornar o cérebro das pessoas melhor em *alguma coisa*. Eles supunham que os multitarefas inveterados seriam melhores do que as pessoas que formavam os grupos de controles em ignorar informações irrelevantes, organizar suas memórias ou alternar entre tarefas de um modo eficiente. Mas, segundo Nass, os pesquisadores estavam errados: "Ficamos em choque [...]. Descobrimos que os multitarefas são péssimos em todos os aspectos de realizar múltiplas tarefas. São péssimos em ignorar informações irrelevantes e armazenar

informações na cabeça com uma estrutura organizada, assim como péssimos em trocar de tarefas".[4]

Dá para piorar? "Há quem pense que se as pessoas fossem ruins em ser multitarefas, elas parariam", observou Nass. "No entanto, quando conversamos com os multitarefas, eles pareciam acreditar que eram ótimos naquilo, não pareciam nem um pouco preocupados e se achavam completamente capazes de fazer cada vez mais."

A conclusão de Nass? "Ficamos preocupados com a ideia de que [ser um multitarefa radical] pode acabar criando pessoas incapazes de pensar bem e de maneira clara."

Isso em si já é assustador — em especial se considerarmos que ser multitarefa (ou pelo menos *tentar* ser multitarefa) é exatamente o que o celular nos incentiva a fazer (sem mencionar o fato de que a pesquisa de Nass foi publicada apenas dois anos depois do lançamento da primeira geração do iPhone). E tudo indica que, ao enfraquecer nossa capacidade de atenção e nossa memória, o celular também danifica nossa capacidade de realizar uma *única* tarefa.

---

* Sim, dá para lavar os pratos enquanto se ouve o noticiário. Mas isso não é ser "multitarefa" no sentido estrito da palavra, porque uma das atividades não é rigorosa do ponto de vista cognitivo.

6. O celular altera o seu cérebro

> Assim como neurônios que disparam juntos conectam-se juntos, neurônios que não disparam juntos não se conectam juntos. Como o tempo que gastamos vasculhando sites encolhe o tempo que passamos lendo livros [...] os circuitos que dão suporte a essas antigas funções intelectuais enfraquecem e começam a se romper.[1]
>
> **NICHOLAS CARR,**
> *A GERAÇÃO SUPERFICIAL: O QUE A INTERNET ESTÁ FAZENDO COM OS NOSSOS CÉREBROS*

A estrutura do nosso coração e fígado não se altera de modo substancial depois que esses órgãos estão completamente formados. E, surpreendentemente até pouco tempo atrás, os cientistas achavam que a estrutura física do nosso cérebro — bem como a função dos neurônios individuais — também fosse fixa.

Então veio a descoberta de que o cérebro muda *o tempo todo* e — o que é ainda mais chocante — que temos certo controle sobre esse processo.

Os taxistas londrinos são um dos exemplos mais famosos

de como, por meio do pensamento e da experiência prática, somos capazes de alterar a estrutura e a função do nosso cérebro. Os candidatos a taxistas em Londres devem memorizar um número impressionante de detalhes sobre a orientação espacial da cidade, incluindo nomes e localizações das cerca de 25 mil ruas, 320 rotas comuns e os "pontos de interesse" que existem num raio de quase um quilômetro de cada uma dessas rotas. Antes de poderem dirigir um táxi, os candidatos devem fazer uma prova que, de tão abrangente, é chamada apenas de "O conhecimento". (E, sim, eles ainda precisam fazer isso, mesmo agora com os celulares.)

Em 2000, uma equipe de pesquisadores dirigida por Eleanor Maguire, na University College London, publicou um estudo em que os cérebros dos taxistas londrinos[2] foram escaneados para poder compará-los aos de pessoas que *não* tinham memorizado os detalhes das ruas da capital inglesa. Os pesquisadores descobriram que a área responsável pelas memórias espaciais (a parte posterior do hipocampo) era maior nos cérebros dos taxistas do que nos dos não taxistas. O tempo que eles passaram estudando as ruas de Londres havia causado um impacto físico. Seus pensamentos tinham alterado seus cérebros.

Além disso, quanto mais tempo a pessoa havia passado dirigindo táxis — em outras palavras, quanto mais tempo ela havia passado *praticando* —, mais perceptível era essa alteração.

Pense nisso por um segundo. Depois, lembre-se de que, em 2017, estima-se que os norte-americanos passaram uma média de mais de quatro horas por dia no celular.

Se você passar quatro horas por dia fazendo *qualquer coisa*, vai ficar muito bom nela. Se eu tocar piano quatro horas por dia, vou conseguir realizar meu antigo sonho de aprender a ler partituras à primeira vista em menos de um mês. Se eu estudar espanhol quatro horas por dia, não vou demorar para ter uma conversa de nível básico com alguém nessa língua.

Nossos cérebros, assim como os dos taxistas londrinos, reagem de maneira formidável à repetição e à prática. Portanto, vale a pena questionar quais habilidades estamos desenvolvendo diante do tempo que passamos no celular — e a que preço.

A maior parte das horas que gastamos nos smartphones não é voltada para um pensamento concentrado. Pelo contrário, pegamos no celular apenas por alguns minutos ou segundos de cada vez.

Mesmo quando ficamos neles por longos períodos de tempo, não estamos concentrados em uma única atividade, pois, em geral, estamos navegando e alternando entre telas.

Mesmo quando ficamos num único aplicativo — como um de notícias ou de rede social —, nosso foco não se fixa em nada por muito tempo. Cada tuíte, mensagem, perfil e publicação empurram o cérebro para uma direção diferente. Agimos como baratas-d'água, deslizando pela superfície, sem nunca mergulhar.

Isso não significa que a atenção voltada para o celular seja superficial. Pelo contrário, ele nos absorve por completo. O resultado é o que parece uma contradição: um estado intensamente focado de distração.

Como se descobriu, esse tipo de distração frequente e focada não só é capaz de criar mudanças a longo prazo no nosso cérebro, como também é *especialmente* bom nisso.[3]

Em seu livro *A geração superficial: O que a internet está fazendo com os nossos cérebros*, publicado em 2010, o jornalista Nicholas Carr escreveu que "[se] nos propuséssemos inventar uma mídia que refizesse nossos circuitos cerebrais o mais rápida e inteiramente possível, provavelmente terminaríamos projetando algo que se pareceria muito com a internet e que funcionaria de um modo muito semelhante".

Hoje, eu diria que é possível ir ainda mais longe: se quisessem inventar um aparelho capaz de reprogramar

nossa mente, se quisessem criar uma sociedade de pessoas constantemente distraídas, isoladas e exaustas, se quisessem enfraquecer nossas memórias e prejudicar nossa capacidade de concentração e de pensamento profundo, reduzir a empatia, promover o egocentrismo e redefinir as linhas da etiqueta social, é provável que inventassem um smartphone.

7. O celular destrói a sua capacidade de atenção

> Multitelas treinam os consumidores a ser menos eficientes na filtragem de distrações — eles ficam cada vez mais sedentos por algo novo. Isso significa mais oportunidades para capturar a atenção deles.[1]
>
> **PERCEPÇÃO DO CONSUMIDOR,**
> MICROSOFT CANADÁ, 2015

A primeira coisa que precisamos entender sobre nossa capacidade de atenção é que se distrair é o comportamento-padrão. Os seres humanos são naturalmente distraídos porque, na natureza, várias coisas podiam nos matar. É necessário que nossa atenção seja atraída por mudanças no ambiente, uma vez que essas alterações podem indicar alguma ameaça.

Mas por que olhar o celular distrai e atrai mais nossa atenção do que, digamos, sondar o ambiente procurando por sinais de perigo? Em *The Distracted Mind* [A mente distraída], o neurocientista Adam Gazzaley e o psicólogo Larry Rosen

sugerem que é porque o celular (e a internet, por consequência) satisfaz outra característica evolutiva: o desejo por informações.

"Os seres humanos parecem demonstrar um impulso inato por buscar informações, da mesma forma como os outros animais são movidos pela busca por alimento", escrevem Gazzaley e Rosen. "Essa 'fome' é agora alimentada num grau extremo pelos avanços da tecnologia moderna por fornecerem informações muito acessíveis."

Em outras palavras, nosso cérebro prefere e é programado para buscar informações novas e se distrair com elas. E é exatamente o que o celular o incentiva a fazer.

Um dos motivos pelos quais o cérebro prefere se distrair a se concentrar é que a segunda atividade exige que ele realize duas ações difíceis ao mesmo tempo.

A primeira é escolher no que vai prestar atenção. A responsabilidade dessa função recai sobre o córtex pré-frontal, que realiza atividades chamadas de executivas, relacionadas a tomadas de decisão e ao autocontrole.

Em muitos sentidos, o córtex pré-frontal é o que nos torna humanos. Se não tivéssemos controle sobre a nossa atenção, não poderíamos ter pensamentos abstratos e complexos.

Mas, assim como um músculo, o córtex pré-frontal pode se cansar se o forçarmos a tomar decisões demais — uma condição chamada de "fadiga de decisão". Quando nosso córtex pré-frontal fica cansado, nosso foco vacila e a nossa mente divaga e, com isso, perdemos a capacidade de saber no que precisamos prestar atenção. À medida que recebemos uma rajada de informações, mais problemático esse fenômeno se torna. (Por ser uma parte relativamente nova do cérebro, o córtex pré-frontal também é uma das mais fracas. Em situações de estresse, ele tende a perder as estribeiras e entregar o controle para áreas mais primitivas do cérebro, o que não é nada bom, considerando que muitas vezes pegamos nossos celulares por estresse.)

A segunda tarefa necessária para o cérebro poder se concentrar não recebe tanta, digamos, atenção. Mas é igualmente importante — se não mais: precisamos ser capazes de ignorar distrações.

Nosso cérebro é exposto a uma quantidade absurda e contínua de estímulos que *não* são distrações artificiais como o celular (ou distrações internas como os pensamentos). Visões, sabores, cheiros, sons, texturas — nossos sentidos vivem nos apresentando informações novas para absorvermos e agirmos.

Em certo sentido, isso torna ainda mais impressionante a nossa capacidade de ignorar distrações do que nossa habilidade de prestar atenção. Podemos prestar atenção de verdade em apenas uma coisa de cada vez, mas existem incontáveis informações sensoriais que precisamos bloquear, se quisermos nos concentrar.

Obviamente, ignorar distrações é um trabalho muito cansativo e, se não o colocamos em prática, nossa capacidade para realizar essa tarefa piora. Quando nossa força se esgota e não conseguimos mais bloquear informações externas, perdemos o foco. Voltamos ao nosso estado normal de distração.

Se você notou que ler um livro ou um jornal impresso não é como ler o mesmo material no celular ou no computador, você não está maluco. *Não* é a mesma coisa.

Quando lemos um livro ou jornal, a maior parte das distrações que encontramos é de caráter externo — um cachorro latindo ou o barulho de um aspirador de pó. Assim, nossos cérebros conseguem, com relativa facilidade, decidir o que é importante e o que não é para poder se concentrar.

Isso também dá ao nosso cérebro uma grande margem para absorver e pensar sobre o que está sendo lido. Ao lermos palavras impressas — isto é, sem links ou anúncios —, ativamos sobretudo as áreas do cérebro associadas à

absorção e à compreensão de informações.

Mas quando lemos no celular ou no computador, os links e anúncios estão por toda parte. (Ao menos por enquanto, os e-books são uma exceção gloriosa a essa regra.) Do ponto de vista da nossa capacidade de atenção, isso é problemático em pelo menos três sentidos.

Primeiro, toda vez que nos deparamos com um link, o cérebro precisa decidir em uma fração de segundo se clicamos ou não nele.[2] Essas decisões são tão frequentes e frívolas que muitas vezes nem percebemos o que estamos fazendo. Mas não podemos tomar decisões em frações de segundo e refletir de maneira aprofundada ao mesmo tempo — as duas ações usam regiões cerebrais diferentes e antagônicas. Cada decisão, ainda que mínima ou subconsciente, afasta nossa atenção do que está sendo lido. Por sua vez, isso dificulta a absorção do conteúdo adquirido com a leitura — que dirá pensar sobre esse conteúdo de maneira crítica, ou até mesmo lembrar-se dele depois.

O segundo sentido é que, ao contrário de um cachorro latindo, as distrações on-line estão inseridas dentro daquilo em que estamos tentando nos concentrar. Com isso, fica muito difícil para o cérebro distinguir entre o que prestar atenção e o que ignorar. Tentar absorver o significado de uma palavra sem ser distraído por um link a que ela está conectada é como tentar contar os fios do bigode de um cachorro enquanto ele lambe seu rosto: quase impossível e um tanto desagradável.

E, terceiro, quando nos entregamos à preferência natural do nosso cérebro pela distração devido à fadiga mental — seja caindo num *clickbait* [caça-cliques] ou navegando pelas redes sociais —, reforçamos os mesmos circuitos mentais que dificultam a manutenção da concentração. Nós ficamos melhores em *não* nos concentrar.

O resultado é que, quanto mais lemos na internet, mais nossos cérebros aprendem a ler às pressas. Essa pode ser uma habilidade útil para ser aperfeiçoada, especialmente quando somos confrontados por uma avalanche diária de

informações. No entanto, essa leitura apressada torna-se um problema se for normalizada — porque, à medida que aprimoramos essa "leitura dinâmica" digital, piora nossa capacidade de ler e refletir de modo mais aprofundado. Ao mesmo tempo, fica cada vez mais difícil se concentrar em apenas uma coisa.

Infelizmente, quanto pior se torna nosso foco, mais valiosos nos tornamos. Assim como as redes sociais lucram capturando (e vendendo) sua atenção, os sites informativos ganham dinheiro em cima da sua distração. Mesmo sites com assinaturas, como os de jornais, dependem do número de visualizações e de cliques para se manter financeiramente. É por isso que os artigos on-line possuem tantos links e a exibição em slides se tornou tão comum. O que gera lucro é nos manter distraídos, e não focados.

8. O celular estraga a sua memória

> Portanto, descobriste uma droga não para a memória, mas para as recordações.[1]
>
> PLATÃO,
> *FEDRO*

O celular afeta as duas principais formas de memória do cérebro — a de curto e a de longo prazo.

A memória de longo prazo é descrita como se fosse um depósito de arquivos. Segundo essa analogia, quando você quer se lembrar de algo, o cérebro faz uma busca rápida pelos arquivos e recupera uma memória específica da pasta em que ela foi armazenada, não mexendo no resto dos arquivos.

Mas essa operação não funciona dessa maneira. Quando armazenamos uma memória de longo prazo, ela não está isolada, guardada em uma pasta própria, dentro do nosso cérebro. Na verdade, ela fica em meio a uma rede de memórias conectadas. Chamadas de "esquemas", essas redes nos ajudam na compreensão do mundo ao associar informações novas aos dados reunidos anteriormente em nosso cérebro. Os esquemas explicam por que um único

estímulo — como o cheiro de um bolo assando — pode desencadear um turbilhão de recordações.

Os esquemas também aprimoram nosso raciocínio ao nos auxiliar a identificar pontos em comum em relação a coisas aparentemente distintas. Por exemplo, nosso cérebro sabe que um cone de trânsito e uma abóbora têm propósitos diferentes — e, portanto, os dois objetos não têm nenhuma relação em termos de função. No entanto, os cones de trânsito e as abóboras têm uma característica em comum: a cor laranja. Ambos pertencem, assim, a um esquema de associação por cores, que relaciona não só esses dois objetos entre si, como também a outras coisas laranja, como tangerinas.

Como esse exemplo demonstra, todas as informações podem existir em múltiplos esquemas ao mesmo tempo. As tangerinas estão ligadas ao esquema da cor laranja (e, portanto, têm uma relação com o cone de trânsito) *e* ao esquema das frutas cítricas (associando-se ao limão).

O próprio número de conexões em si já é importante, pois, quanto mais relações entre coisas aparentemente distintas formos capazes de fazer, maiores são as chances de termos insights. Um pensamento leva a outro, que leva a outro... e, de repente, passamos por alguma descoberta reveladora.

Em suma: quanto mais nuances e detalhes tiverem os esquemas, maior é a capacidade de formar pensamentos complexos. Contudo, os esquemas precisam de tempo — e espaço mental — para ser criados. Quando o cérebro está sobrecarregado, a capacidade de produção de esquemas fica prejudicada. E adivinha o que sobrecarrega o cérebro?

Para entender por que o uso intenso do celular danifica os nossos esquemas, precisamos falar sobre a memória de trabalho (um termo usado de forma intercambiável com *memória de curto prazo*).

Em linhas gerais, a memória de trabalho é o que está na

sua cabeça em um determinado momento — ou seja, tem um caráter temporário. É a parte da mente que responde à pergunta: "O que eu estava procurando mesmo?", quando você está procurando suas chaves e se distrai por um instante.

A memória de trabalho — que também pode ser considerada como a consciência — é também a via pela qual a memória de longo prazo deve passar. Afinal, não se pode ter uma memória de longo prazo de uma experiência a menos que se tenha consciência dela.

O primeiro problema é o seguinte: a memória de trabalho não consegue dar conta de muitas tarefas ao mesmo tempo. Um famoso estudo de 1956 sobre o tema recebeu o título "O número mágico sete, mais ou menos dois",[2] sugerindo que somos capazes de manter entre cinco e nove itens em nossa memória de trabalho — porém, estimativas mais recentes diminuem essa capacidade para dois a quatro.[3]

Diante das limitações da memória de trabalho, é fácil sobrecarregá-la. Se eu apresentar duas pessoas para você numa festa, talvez consiga se lembrar do nome delas. Mas, se eu apresentar oito pessoas de uma só vez, é provável que você não se lembre do nome de ninguém. Do mesmo modo, seria mais difícil decorar um número de telefone se ele fosse apresentado como uma série ininterrupta de dígitos, em vez de dois ou três números de cada vez.

Para aumentar a dificuldade, quanto mais informações sua memória de trabalho tenta processar — o que é conhecido como "carga cognitiva" —, menores são as chances de você se lembrar de alguma delas.

Isso acontece em parte porque precisamos de tempo e energia mental para transferir as informações da memória de trabalho para a memória de longo prazo. (Inclusive, enquanto as memórias de curto prazo em geral são criadas fortalecendo-se a relação entre os circuitos neurais, a produção de memórias de longo prazo exige que seu cérebro crie proteínas inteiramente novas.) Da mesma maneira, também demanda tempo e energia mental para que cada

informação nova faça associações com todos os esquemas possíveis. Se o cérebro estiver ocupado tentando guardar uma quantidade excessiva de informações na memória de trabalho — isto é, se a carga cognitiva for muito alta —, ele não vai conseguir armazená-las, muito menos processá-las de modo a torná-las úteis, ou criar as proteínas necessárias para transferir a memória para o armazenamento de longo prazo. É como tentar organizar a carteira ao mesmo tempo que se faz malabarismos: não é possível.

E isso nos leva ao celular: tudo no smartphone sobrecarrega a memória de trabalho. Os aplicativos, os e-mails, os feeds de notícias, as manchetes, até a própria tela inicial — um smartphone é uma avalanche virtual de informações.

O resultado, a curto prazo, é a fadiga mental e a dificuldade de concentração. A longo prazo, as consequências são ainda mais assustadoras. Quando aperfeiçoamos nossa capacidade de nos concentrar apenas nos smartphones, deixamos de perceber tudo o que acontece ao nosso redor — e, se você não vive nenhum tipo de experiência, não será possível se lembrar dela mais tarde.

Além do mais, quando sobrecarregamos a memória de trabalho, dificultamos o processo de transferência de novas informações para a memória de longo prazo. Da mesma maneira, esse esquema diminui as possibilidades de nos lembrarmos das experiências (e informações) em que *realmente* prestamos atenção.

Por fim, quando a memória de trabalho está sobrecarregada e a carga cognitiva é muito alta, o cérebro não consegue reunir os recursos necessários para conectar novas informações e experiências a esquemas preexistentes. Isso não apenas reduz as chances de essas memórias se tornarem permanentes, como também diminuímos as chances de termos insights e ideias diante do enfraquecimento dos esquemas. Dessa forma, perdemos a capacidade de fazer reflexões mais aprofundadas.

9. Estresse, sono e satisfação

> Na busca pela felicidade, as pessoas confundem a excitação da mente com a verdadeira felicidade.[1]
>
> SAYADAW U PANDITA,
> *IN THIS VERY LIFE: THE LIBERATION TEACHINGS OF THE BUDDHA*

Antigamente, se uma pessoa falasse que se sentia feliz, triste, animada, ansiosa, curiosa, frustrada, ignorada, importante, solitária, alegre e deprimida dentro de um período de cinco minutos, ela provavelmente receberia um diagnóstico psiquiátrico.

Mas, passando cinco minutos no celular, tenho todas essas sensações, além de outras mais. O celular é a caixa de Pandora das emoções — e, toda vez que pegamos nele, existe a possibilidade de encontrarmos uma surpresa desagradável. Você pode receber um e-mail que o incomoda ou uma mensagem de texto sobre alguma coisa que esqueceu de fazer. Talvez você fique com raiva de ler uma notícia que pula na tela do celular. Ou fique ansioso ao ver a cotação de uma ação na Bolsa de Valores. Ou se depare com um post que deixe você triste.

Em boa parte do tempo, você vai acabar se estressando por

causa de alguma coisa sobre a qual não tem controle, como política ou as cotações nas Bolsas de Valores. Mesmo assim, são ainda piores as situações em que você *pode* controlar, como responder aquele e-mail estressante aqui e agora. Para restaurar a sensação de equilíbrio, é preciso se distanciar da experiência em que se está vivendo.

Resumindo, se ignorância é felicidade, é idiotice olhar o celular.

O CELULAR E SEU SONO

Todas as noites, de duas a três horas antes de ir para cama, uma pequena glândula no cérebro começa a liberar um hormônio chamado melatonina. A melatonina informa o corpo que é hora de dormir e causa um estado de sonolência.

Quando a luz do sol — que é uma luz azul — atinge a parte de trás dos seus olhos pela manhã, o cérebro para de produzir melatonina. Você se sente acordado e pronto para começar o dia. Quando a luz azul diminui (e é substituída pela escuridão ou pelo brilho amarelo das lâmpadas incandescentes), a melatonina volta a ser liberada.

Sabe qual outra coisa irradia luz azul? As telas. Quando usamos o celular, o tablet ou o computador antes de dormir, a luz azul irradiada por eles diz ao nosso cérebro que é dia e, por isso, deveríamos estar acordados. Em outras palavras, quando olhamos nossos celulares à noite, estamos provocando um jet lag em nós mesmos. O tempo de tela, em particular nas horas que precedem nossa ida para a cama, nos mantém acordados até tarde e prejudica a qualidade do nosso sono.[2]

Mas o tipo de luz não é a única forma pela qual o celular afeta o nosso ciclo de sono. As coisas que fazemos no celular — ler notícias, jogar — são, em sua maioria, atividades que nos estimulam. Imagine como seria difícil pegar no sono se

todas as pessoas que você segue nas redes sociais estivessem no quarto com você, enquanto a televisão está no volume máximo e um grupo de amigos está tendo uma discussão acalorada sobre política. É basicamente isso que você faz quando leva o celular para a cama.

Os efeitos do celular sobre o sono são especialmente preocupantes, quando consideramos as consequências que a fadiga crônica tem sobre a nossa saúde,[3] entre as quais maior risco de obesidade, diabetes, doença cardiovascular e até morte precoce.

Segundo a Divisão de Medicina do Sono da Harvard Medical School, até a privação de sono de curto prazo "pode afetar o discernimento, o humor, a capacidade de aprendizado e a retenção de informações, e pode aumentar o risco de acidentes graves e lesões".[4] Quando estamos cansados, é difícil para o cérebro filtrar as distrações. Temos menos autocontrole e capacidade de tolerar frustrações. Além disso, o cérebro tem dificuldade[5] de escolher um foco de atenção.

Não é preciso virar a noite para ter uma privação de sono de curto prazo. Basta uma semana e meia dormindo seis horas por noite (em vez de sete a nove) para, de acordo com a Divisão de Medicina do Sono, "estar no mesmo nível de fragilidade que ficar acordado 24 horas direto".[6] Isso pode "prejudicar o desempenho no mesmo patamar que o induzido por um nível de álcool no sangue de 0,1%, mais do que o limite legal de intoxicação alcoólica permitido nos Estados Unidos".

E se acha que isso não se aplica a você, saiba que, quanto mais privadas de sono, mais as pessoas insistem que não têm esse problema — talvez pelo fato de sua capacidade de autojulgamento estar prejudicada.

O CELULAR E O FLUXO

Fluxo é um termo cunhado pelo psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi para descrever a sensação de se estar completa e totalmente envolvido em uma experiência. As pessoas sentem o fluxo quando estão cantando, praticando esportes ou até trabalhando. Quando estamos no fluxo, ficamos tão presentes no momento que parece estarmos fora do tempo. A linha entre a sua experiência e a sua mente se apaga. Você perde a autoconsciência. Fica inteiramente absorto. Entra no clima. O fluxo leva a todo tipo de momentos e memórias que enriquecem a vida.

Se você está distraído, não tem como mergulhar numa experiência — o que significa que, por definição, não consegue entrar no fluxo. E, como o celular é uma ferramenta de distração, isso significa que, quanto mais tempo se passa olhando para ele, menos se vivencia o fluxo.

O CELULAR E A CRIATIVIDADE

A criatividade — isto é, o processo de ter ideias novas — também exige relaxamento e espaço mental, o que é difícil de conseguir quando se está no celular. Para ser criativo, é preciso estar bem descansado — como afirmou Judith Owens, diretora do setor de Medicina do Sono do Children's National Medical Center, em Washington: "A privação de sono pode afetar a memória, a criatividade, a criatividade verbal e até o discernimento e a motivação".[7] A criatividade é muitas vezes provocada pelo tédio, que é outro estado mental que o celular nos ajuda a evitar com maestria.

Na minha visão, a importância do tédio para a criatividade é sintetizada nessa citação de Lin-Manuel Miranda, o premiado autor de *Hamilton: An American Musical*: "Lembro que, quando era criança, passava três horas no carro com meu melhor amigo, Danny", disse o artista em uma entrevista para a *GQ*. "Antes de entrar, ele pegava um graveto do quintal da casa dele e ficava o caminho todo

brincando com aquele... *graveto*. Às vezes, o graveto era um homenzinho; outras vezes, fazia parte de uma brincadeira maior; ou fingia que o graveto era um telefone, enquanto fazia vozes diferentes. Lembro que eu ficava ali do lado dele, com meu pensamento influenciado pelo video game: *Cara, você consegue se divertir por três horas... com uma porcaria de um graveto!* Daí, pensei, *Nossa, preciso aperfeiçoar minha imaginação*."[8]

Quando leio isso, parte de mim pensa que eu deveria passar mais tempo brincando com gravetos. Já uma outra, mais cética, apenas declara: "Aposto que vão inventar um aplicativo para isso".

10. Como recuperar a sua vida

> Aprendemos a ficar com o desconforto, o endurecimento, a coceira [de nossos vícios]. Treinamos para ficar imóveis diante do nosso anseio por coçar. É assim que aprendemos a interromper a reação em cadeia de hábitos que, do contrário, dominariam nossa vida.[1]
>
> PEMA CHÖDRÖN

A boa notícia é que podemos desfazer muitos dos efeitos negativos do celular. Podemos reconstruir nossa capacidade de atenção. Podemos recuperar nossa concentração. Podemos reduzir o estresse, melhorar nossa memória e voltar a ter uma boa noite de sono. Podemos mudar nossa relação com o celular e recuperar o controle da nossa vida. A próxima parte do livro — "Dando um tempo" — vai ajudar você a fazer isso. Porém, antes de continuarmos, vamos conversar um pouco sobre a ciência e a filosofia por trás desse processo.

MINDFULNESS

Mindfulness é um termo difícil de definir, mas para o nosso objetivo aqui, gosto da definição proposta por Judson Brewer, diretor de pesquisa do Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society na Universidade de Massachusetts: "Mindfulness significa ver o mundo de maneira mais clara"[2] — o que inclui ver a nós mesmos.

Essa ideia simples é na verdade bem poderosa, em especial quando se trata de acabar com vícios. Poderosa como? Em 2011, Brewer e seus colegas[3] publicaram os resultados de um estudo randomizado controlado feito para ver se a prática do mindfulness poderia ajudar as pessoas a parar de fumar. Mais especificamente, eles queriam comparar o mindfulness ao que é considerado o melhor tratamento para esse vício: o programa "Freedom from Smoking" [Livre do cigarro], da American Lung Association.

Ao longo de dois anos, Brewer randomizou quase uma centena de fumantes em dois grupos. Um deles era colocado para participar do tratamento do Freedom from Smoking, enquanto o outro era treinado em mindfulness.

Primeiro, Brewer ensinava os fumantes do mindfulness sobre os ciclos dos hábitos. Eles aprendiam a identificar seus gatilhos e treinavam prestar atenção em seus desejos (e suas reações) sem tentar mudar nada. Só essa etapa causou efeitos surpreendentes: o simples ato de praticar a atenção consciente no *gosto* do cigarro, por exemplo, bastou para que uma fumante de longa data resolvesse parar de fumar. "Ela passou da sabedoria ao conhecimento", escreveu Brewer, "de saber em sua cabeça que fumar era ruim para *saber* isso em seus ossos."[4]

Em seguida, ele ensinou aos fumantes a seguir seus anseios em vez de fugir deles. Os participantes treinaram reconhecer seus desejos e relaxar — isto é, deixar que sentissem essas vontades sem censurá-las. Passaram, então, a prestar atenção em como seus desejos influenciavam o seu estado emocional e físico, e usaram essa prática como uma

maneira de “enfrentar” os desejos quando estes vinham à tona. Brewer também ensinou aos participantes exercícios formais de meditação que deveriam ser praticados todos os dias.

Quando os dados de Brewer foram analisados, o resultado foi que *duas vezes mais* pessoas do mindfulness pararam de fumar em comparação às do Freedom from Smoking. Além disso, menos pessoas do grupo de mindfulness tiveram recaídas.

Mindfulness também pode ser uma prática tão ou mais eficaz para abandonar o vício pelo celular. Só que o mindfulness pode fazer mais que isso. Prestar atenção de forma deliberada na experiência do momento também nos fornece mais material para criar memórias que não envolvem o celular. Além disso, ajuda a lidar com a ansiedade trazendo maior riqueza para a nossa vida. É por isso que praticar essa forma de mindfulness é uma das primeiras coisas que vamos aprender.

Vamos começar prestando bastante atenção em nossas emoções, nossos pensamentos e reações sem prejulgamentos e sem tentar mudar alguma coisa. Vamos perceber os chamados da nossa mente. E, em seguida, vamos decidir como — e se — vamos responder.

Deixe-me explicar melhor: como amigos bastante preocupados (e um pouco desequilibrados), nossas mentes estão *constantemente* nos chamando para fazer coisas ou reagir de determinadas formas. Você para num congestionamento, e sua mente fala para você mostrar o dedo para os outros motoristas. Você se vê sozinho numa sexta-feira à noite, e sua mente o leva a concluir que você é inútil e que não tem amigos.

Em outras palavras, o que vemos como impulsos irresistíveis na verdade não passam de chamados da nossa mente. Essa é uma revelação importante, pois, a partir do momento em que você reconhece isso, pode perguntar para sua mente por que ela o está chamando para tantas festas ruins. Por que um congestionamento não pode ser um

convite para um karaokê no carro? Por que uma noite solitária de sexta-feira não pode ser um convite para assistir a um filme que você não conseguiu convencer ninguém a ver?

Mindfulness não apenas nos ajuda a notar e controlar melhor esses chamados, como também permite o reconhecimento das principais emoções, medos e desejos que movem nossos vícios — um passo essencial para se libertar deles. Como Brewer explicou em *The Craving Mind*, a maioria dos vícios vem de um desejo de se sentir melhor e/ou se livrar de uma sensação ruim. Se você tentar diminuir o uso do celular sem antes descobrir por que está agindo dessa forma, sua missão estará fadada ao fracasso. É possível que tenha uma recaída ou encontre um outro hábito que pode ser ainda mais destrutivo para chegar à mesma sensação.

Quanto mais você pratica esse estado de consciência, mais fica claro que seu cérebro tem uma mente própria. (Gosto de pensar que a minha mente é uma boa amiga que é totalmente doida.) O momento em que você se dá conta de que não precisa aceitar todos os convites é quando passa a ter controle sobre sua vida — tanto no celular como fora dele.

COMO ENFRENTAR SEUS ANSEIOS PELO CELULAR

A mesma tática que funcionou tão bem com fumantes também funciona com o celular. Ao reconhecer nosso desconforto sem tentar lutar contra ele – ou seja, se deixarmos o momento passar –, nossos desejos acabam se enfraquecendo por conta própria.

Por exemplo, digamos que você perceba que está pegando o celular. Praticar mindfulness significa que, em vez de tentar lutar contra o impulso ou se autocriticar por isso, você simplesmente percebe esse impulso e se mantém presente à medida que ele se desdobra. Durante esse processo, você pode fazer as seguintes perguntas: como é a sensação desse desejo no seu cérebro e no

seu corpo? Por que está tendo esse impulso nesse momento em particular? Que recompensa quer receber ou que desconforto está tentando evitar? O que aconteceria se reagisse a esse impulso? O que aconteceria se não fizesse nada?

Na próxima vez em que se pegar querendo olhar o celular, faça uma pausa. Respire fundo e apenas *preste atenção* ao desejo. Não ceda, mas não tente fazê-lo desaparecer. Observe-o. Veja o que acontece.

PARTE 2 **DANDO UM TEMPO**

[Precisamos] agir, em nível individual e coletivo, para recuperar o controle sobre nossa atenção e, assim, reconquistar a nossa própria experiência de viver.[1]

TIM WU,
THE ATTENTION MERCHANTS

SEMANA 1: Triagem tecnológica

> Todos sabem o que é a atenção. É a ação de tomar realizada pelo espírito, de forma clara e vívida, de um entre outros vários objetos ou séries de pensamento simultaneamente possíveis. [...] Implica o afastamento de algo para ocupar-se efetivamente de outros, e é uma condição que tem seu contrário real no estado confuso, ofuscado e desregrado.[1]
>
> WILLIAM JAMES,
> *THE PRINCIPLES OF PSYCHOLOGY*

Seja bem-vindo ao guia prático para criar um novo relacionamento com seu celular. Aqui vão algumas observações antes de começarmos.

VOCÊ PODE PERSONALIZAR O PLANO. Estruturei esse processo como um plano guiado de trinta dias resumido no quadro a seguir — e recomendo que esse prazo seja ampliado, uma vez que demora um certo tempo para mudarmos nossos hábitos. Dito isso, fique à vontade para usar este guia da forma que

bem entender. O objetivo é que a experiência — assim como a sua nova relação — seja criada tendo como base as suas necessidades.

SEMANA 1: TRIAGEM TECNOLÓGICA

Dia 1 (segunda-feira): Baixe um aplicativo de monitoramento
Dia 2 (terça-feira): Avalie sua relação atual
Dia 3 (quarta-feira): Comece a prestar atenção
Dia 4 (quinta-feira): Faça um inventário e tome uma atitude
Dia 5 (sexta-feira): Delete os aplicativos de redes sociais
Dia 6 (sábado): Retorne à vida (real)
Dia 7 (domingo): Faça exercícios físicos

SEMANA 2: MUDANÇA DE HÁBITOS

Dia 8 (segunda-feira): Diga "não" às notificações
Dia 9 (terça-feira): A magia transformadora de organizar os aplicativos
Dia 10 (quarta-feira): Mude o lugar do carregador
Dia 11 (quinta-feira): Prepare-se para o sucesso
Dia 12 (sexta-feira): Baixe um bloqueador de aplicativos
Dia 13 (sábado): Defina limites (lugares sem celular e horas de alerta)
Dia 14 (domingo): Chega de *PHUBBING*

SEMANA 3: CÉREBRO RECUPERADO

Dia 15 (segunda-feira): Pare, respire e esteja
Dia 16 (terça-feira): Pratique a pausa
Dia 17 (quarta-feira): Exercite sua capacidade de concentração
Dia 18 (quinta-feira): Medite
Dia 19 (sexta-feira): Prepare-se para o Teste da Separação
Dias 20-21 (fim de semana): O Teste da Separação

SEMANA 4 EM DIANTE: UMA NOVA RELAÇÃO

Dia 22 (segunda-feira): Recapitulando o Teste da Separação
Dia 23 (terça-feira): Jejum de celular
Dia 24 (quarta-feira): Controle seus convites
Dia 25 (quinta-feira): Limpe o resto da sua vida digital
Dia 26 (sexta-feira): Fique de olho nas espiadas
Dia 27 (sábado): Dicas para o sabá digital
Dia 28 (domingo): Os sete hábitos de celular de pessoas de sucesso
Dia 29 (segunda-feira): Mantenha-se na linha
Dia 30 (terça-feira): Parabéns!

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO. Os depoimentos em itálico são de pessoas que já passaram por esse processo. Eles foram incluídos tanto para servir de inspiração quanto para mostrar que estamos todos passando por questões parecidas.

NÃO HÁ NINGUÉM JULGANDO ESSE PROCESSO. Eu não estou aqui para julgar ninguém e nem você. Nossa função é apenas observar, fazer perguntas e experimentar. Se você concluir que quer passar o dia enviando 150 mensagens de WhatsApp, essa decisão é inteiramente sua.

NÃO TEM POR QUE SE ESTRESSAR – E NÃO HÁ COMO "FRACASSAR". Se você testar um exercício novo e ele funcionar para você, ótimo: use-o quando precisar. Se ele não der certo, siga para o próximo. Do mesmo modo, se tiver alguma recaída — o que, sejamos honestos, provavelmente vai acontecer —, não se culpe por isso. Apenas volte a seguir os passos do plano. Pode fazer isso simplesmente admitindo que ficou decepcionado com você mesmo para, em seguida, fazer alguma coisa com o intuito de compensar a recaída, a fim de recuperar a motivação. Por exemplo, se você entrou no buraco negro das redes sociais ao acordar, pode tentar marcar um almoço com um amigo na vida real ou sair para uma caminhada no fim da tarde sem o celular.

TOME NOTAS. Essa separação inclui lembretes e perguntas para você responder. Se você gosta de escrever diários, recomendo criar um caderninho especial para relatar o término com seu celular, a fim de que, ao final do experimento, você tenha um registro por escrito dos seus pensamentos ao longo do processo. Pode também escrever as respostas como uma série de e-mails ou cartas endereçadas a você, ou fazer anotações nas margens.

PROCURE MAIS INSTRUÇÕES. Como a tecnologia muda muito rápido, fiz questão de não entrar em detalhes sobre como alterar ajustes específicos. Se ficar confuso, faça uma busca na internet para tirar dúvidas relacionadas ao modelo do seu smartphone. Ou apenas peça ajuda para o jovem mais próximo de você.

COMECE PELO LADO PESSOAL. Vamos nos concentrar em formas de usar o celular em nossa vida pessoal (e não para fins profissionais ou escolares). Há dois motivos para isso. Primeiro, é mais fácil. Muitas pessoas justificam seus hábitos com o celular alegando que precisam olhar o aparelho o tempo todo por causa do trabalho. Mas você está *mesmo* olhando o celular por causa de trabalho? Ou "trabalho" vira checar o feed do Instagram? Segundo, qualquer mudança efetuada no uso pessoal do celular provavelmente também afetará o uso profissional. Se você resolver sua relação pessoal com o celular, também pode criar uma relação profissional mais saudável.

CONVIDE OUTRAS PESSOAS

Você vai se divertir mais — e sua nova relação terá mais chances de dar certo — se tiver companhia durante o processo. Aconselho-o a chamar algum amigo, parente, colega de quarto ou de trabalho, ou do clube do livro, para passar juntos por esse desafio. Assim, você pode usar as perguntas como tema de conversa, além de ser uma forma de um ajudar o outro a se manter na linha.

> *Sempre que possível, as pessoas devem incentivar as outras a se juntar a elas — e transformar isso num acontecimento. Assim como fazer dieta, é mais fácil mudar seus hábitos alimentares na companhia do seu parceiro ou de parentes.* — SARAH

NÃO EXISTE NADA DE ERRADO EM SE DISTRAIR COM COISAS BOBAS. Existem momentos em que o que você quer mesmo fazer é relaxar no celular. O que é problemático de verdade — e o que estamos tentando evitar — é deixar que esse estado se torne o comportamento-padrão.

E por último, mas não menos importante:

O OBJETIVO NÃO É SE PUNIR. Estamos tentando diminuir a diferença entre o que *dizemos* sobre como queremos levar a nossa vida e como realmente estamos vivendo. Claro que podem existir momentos desagradáveis ao longo do percurso, só que, no fim, dar um tempo no celular vai fazer você se sentir bem. Se você começar a achar que está dizendo "não" para si mesmo com muita frequência, recue e se reorganize. O objetivo não é a abstinência, mas a consciência.

POR QUE FAZER UMA TRIAGEM TECNOLÓGICA?

Quando dar um tempo no uso do celular não dá certo, em geral, é devido à falta de preparação. As pessoas tentam mudar a relação com o celular sem se perguntar antes como realmente *querem* que essa relação seja. Elas começam com um objetivo vago — "Quero passar menos tempo no aparelho" —, sem especificar o que estão tentando alterar ou conseguir, e sem identificar a razão pela qual pegam o celular a todo momento. Dessa forma, tentam passar por um período de abstinência total, o que as leva a se sentir desestimuladas e impotentes quando a experiência não dá certo.

Isso é o mesmo que dar um fora em alguém porque você quer uma "relação melhor" — mas, quando pressionado, admite que não faz ideia de como seria essa "relação melhor". Se você não descobrir isso, são grandes as chances de acabar num relacionamento que seja tão insatisfatório e nocivo quanto aquele do qual acabou de sair.

A estratégia do "tudo ou nada" com os smartphones também ignora o fato de que existem muitas coisas *boas* em nosso celular. O objetivo de dar um tempo não é nos privar das vantagens da tecnologia moderna. É impor limites para que possamos aproveitar as partes boas do celular, ao mesmo tempo que nos protegemos das ruins.

É por isso que precisamos da triagem tecnológica. Nesse estágio, vamos usar mindfulness — e alguns aplicativos — para reunir dados sobre a relação atual com o celular para identificar o que está dando certo, o que não está e o que queremos mudar.

NOSSA QUESTÃO NORTEADORA

Falamos muito sobre como, tanto no sentido literal quanto no metafórico, **nossa vida é aquilo em que prestamos atenção**. Portanto, pare um momento para responder à seguinte pergunta:

No que você quer prestar atenção?

Incentivo-o a sempre voltar a essa pergunta no decorrer dos nossos trinta dias juntos (no mínimo). Faça-a sempre que quiser pegar o celular — ou sempre que sentir que saiu dos eixos.

> *Quero prestar atenção no que está ao meu redor. Quero prestar atenção na natureza, na arte e nos meus próprios sentimentos.* — EMILY

> *Quero prestar atenção nos meus amigos: quando estamos passando um tempo juntos (como assistindo a um filme ou*

numa refeição), quero estar completamente presente. — LAUREN

USE A TELA DE BLOQUEIO COMO UM LEMBRETE

Você pode escrever "Em que você quer prestar atenção?" num papel, tirar uma foto e colocá-la como tela de bloqueio do celular. (Você pode até tirar uma foto de alguém que você ama segurando o papel.) Assim, sempre que pegar o celular, vai ser lembrado de se fazer essa pergunta.

AGENDE UMA DATA

Antes de começarmos oficialmente, gostaria que você escolhesse uma data para começar o Teste da Separação. Agora mesmo. É sério: pegue o calendário e agende uma data.

Se seguir o plano que sugeri e começar numa segunda-feira, você acabará fazendo o Teste da Separação por volta do terceiro fim de semana do programa. Recomendo passar por essa parte da noite de sexta até a de sábado para definir o ritmo para o resto do fim de semana; sábado para domingo também é uma boa opção (se esse final de semana não for o ideal para você, pode escolher outro período de 24 horas).

Você pode mudar a data, se quiser ou precisar. O objetivo é que sejam criadas chances para você realmente fazer o teste, e não apenas ler sobre ele, definindo uma data em seu calendário com certa antecedência. Também vai permitir que você tenha tempo para se preparar. (Vou ajudá-lo a se preparar para o Teste da Separação. Estarei ao seu lado o tempo todo, e vai dar tudo certo. É provável que você fique surpreso com o quanto vai gostar de ficar longe do celular.)

Além disso, considere colocar todo o plano em seu calendário, seja no celular ou fora dele. Se não quiser acrescentar trinta eventos individuais no calendário, crie

um lembrete único — algo na linha de "Dar um tempo no celular" — com uma marcação diária por trinta dias.

DIA 1 (SEGUNDA-FEIRA)
BAIXE UM APLICATIVO DE MONITORAMENTO

O primeiro passo em nossa Triagem Tecnológica é comparar a quantidade de tempo que *pensamos* passar no celular com a quantidade de tempo que realmente passamos neles. Comece anotando suas respostas às seguintes perguntas:

- Se tivesse que chutar, quantas vezes por dia acha que pega o celular?
- Quanto tempo por dia você acha que passa no celular?

Em seguida, baixe um aplicativo de monitoramento de tempo que registre automaticamente a frequência com que você pega o aparelho e quanto tempo fica mexendo nele (veja "Recursos recomendados" para sugestões específicas).

Por enquanto, não tente mudar nada no seu comportamento; nosso objetivo é apenas reunir dados. Vamos tratar dos resultados daqui a alguns dias.

> *Descobrir a diferença entre o tempo que eu pensava passar no celular por dia e o tempo que realmente passava foi muito importante.* — DUSTIN

DIA 2 (TERÇA-FEIRA)
AVALIE SUA RELAÇÃO ATUAL

Agora que você tem um aplicativo de monitoramento, pegue um caderno ou escreva um e-mail para si mesmo (ou apenas faça anotações nas margens de uma folha de papel — não vou ficar ofendida) e responda às seguintes perguntas em poucas frases:

- O que você ama no seu celular?
- O que você não ama no seu celular?
- Que mudanças você percebe no seu comportamento — positivas ou negativas — quando passa muito tempo no celular? (Dependendo da sua idade, também pode se perguntar se houve alguma mudança desde que comprou o seu primeiro smartphone.)

> *Adoro ter todas as informações do mundo ao alcance dos meus dedos. A capacidade de responder a qualquer pergunta ou encontrar o caminho para qualquer lugar é extraordinária. [Mas] é fácil pegar o telefone para ler notícias e dar uma olhada nas coisas, quando antes eu estaria apenas observando o mundo ao meu redor. Nas vezes em que me obrigo a fazer isso, sempre noto algo interessante que poderia ter deixado escapar* — CONOR

> *Minha capacidade de concentração diminuiu bastante. Não me esforço mais para planejar as coisas com antecedência (seja para saber como chegar aos lugares ou para me informar), porque sei que sempre posso pesquisar no último minuto. Minha memória está mais fraca. Passei a ter mais dores no corpo de tanto olhar para baixo para ver o celular e de mandar mensagens (pescoço, polegares, punhos).* — ERIN

Na sequência, imagine-se daqui a um mês, ao final desse processo. Como você gostaria que fosse sua nova relação com seu celular? O que gostaria de ter feito ou realizado com o tempo que você tem sobrando? O que gostaria que as pessoas dissessem sobre como você mudou depois de seguir esse plano? Escreva para o seu "eu" futuro uma mensagem ou e-mail breve descrevendo como seria uma experiência bem-sucedida e/ou se parabenizando por ter atingido suas metas.

> *Gostaria de me parabenizar por não ficar tão presa ao celular. Não passar tantas horas navegando pelas páginas de pessoas que nem conheço. Gostaria de ter usado o tempo que*

recuperei para fazer algo útil. Começar um hobby novo, ir a uma aula diferente na academia. Queria que meu namorado e meus amigos dissessem que estou muito mais envolvida em todas as coisas e que estou menos distraída. — SIOBHAN

DIA 3 (QUARTA-FEIRA)

COMECE A PRESTAR ATENÇÃO

O passo seguinte da Triagem Tecnológica é continuar com a prática de mindfulness, prestando atenção a como e quando você usa o celular, e como se sente quando faz isso.

Nas próximas 24 horas, tente perceber:

- As situações em que quase sempre está usando o celular. (Por exemplo, esperando na fila, quando está no elevador ou no carro.) Note também qual é a primeira e a última vez no dia em que olha o celular.
- Como sua postura muda quando você usa o celular.
- Seu estado emocional logo *antes* de pegar o celular. (Por exemplo: entediado, curioso, ansioso, feliz, solitário, animado, triste, carinhoso, e assim por diante.)
- Seu estado emocional logo *depois* de usar o celular. (Você se sente melhor? Pior? A necessidade emocional que fez você pegar o aparelho foi satisfeita?)
- Como e com que frequência seu celular chama sua atenção (através de notificações, mensagens de texto, e algo desse tipo).
- Como se sente enquanto está no celular — e também como se sente quando percebe que o aparelho *não* está com você. O objetivo aqui é começar a se conscientizar de quando e como seu celular leva seu cérebro a liberar dopamina e cortisol — e como você se sente quando isso acontece. (Em termos muito gerais, anseios são um desejo por dopamina, que dá uma sensação de entusiasmo, ao passo que o cortisol gera ansiedade.)

Quero também que você preste atenção em:

- Momentos — seja no celular ou fora dele — em que você sente uma mistura de envolvimento, energia, alegria, eficácia e propósito. Quando isso acontecer, preste atenção no que está fazendo, quem está com você e se o seu celular está envolvido.
- Como e quando os *outros* usam o celular — e como você se sente com relação a isso.

Por fim, quero que pense nos momentos no dia em que pega o celular com mais frequência e veja se consegue identificar uma razão para repetir esse gesto. Por exemplo, você pode olhar o celular quando acorda por estar ansioso. Ou porque o aparelho está na sua mesa de cabeceira. Talvez olhe o celular no elevador porque as outras pessoas também estão olhando os próprios celulares. Pode checar o celular no trabalho porque está um pouco cansado.

Não vamos julgar nenhuma dessas causas; vamos apenas nos tornar conscientes delas para podermos identificar quais são os seus padrões.

Como aquecimento, tente seguir essa versão um pouco modificada de um exercício de "meditação de celular"[2] sugerido por David Levy, autor de *Mindful Tech: How to Bring Balance to Our Digital Lives*.

Primeiro, preste atenção em como você está se sentindo agora. Como está sua respiração? Sua postura? Sua concentração? Seu estado emocional como um todo?

Agora, pegue o celular e segure-o sem desbloquear a tela. Note se houve alguma mudança em sua respiração, postura, foco e estado emocional.

Em seguida, desbloqueie a tela e abra um dos aplicativos que usa com mais frequência (por exemplo, e-mail, redes sociais ou de notícias). Passe alguns minutos navegando pelo feed. Se estiver olhando o e-mail, responda uma mensagem. Depois, veja se alguma coisa mudou em você.

Por fim, desligue o celular e guarde-o, longe da vista.

Como se sente? Houve alguma mudança?

Na minha experiência pessoal, notei que, embora possa me sentir bem num primeiro momento, é raro eu ficar melhor depois de usar o celular — essa percepção ajuda a me conter quando estou prestes a pegá-lo por hábito.

> *Notei que, em geral, estou um pouco ansiosa antes de pegar o celular. Não é que eu estava ansiosa antes; é que, não importa o motivo, fico ansiosa no momento em que pego o celular. Depois, costumo relaxar assim que entro e checo o e-mail ou o Facebook. Por quê?* — JENNY

CRIE UM ESTÍMULO FÍSICO

Para ajudar você a notar quando pega o celular, coloque uma faixa ou elástico em volta dele, ou um adesivo ou fita adesiva na parte de trás. Dessa forma, sempre que pegar o aparelho, vai sentir o estímulo e lembrará que precisa prestar atenção. É provável que só precise do lembrete por alguns dias; depois de um tempo, vai notar de maneira mais automática. Você também pode criar um estímulo visual, como alterar a imagem da tela de bloqueio para uma foto de um papel dizendo "Preste atenção!" ou "Por que me pegou?".

DIA 4 (QUINTA-FEIRA)
FAÇA UM INVENTÁRIO E TOME UMA ATITUDE

A essa altura, já monitoramos o uso do celular por alguns dias. Agora que reunimos esses dados, vamos analisá-los.

1. VEJA OS RESULTADOS DO APLICATIVO DE MONITORAMENTO

Os dados de monitoramento podem não ser muito precisos, mas isso não é um problema — estamos tentando apenas ter uma noção geral de como é a nossa percepção comparada à realidade.

Quantas vezes por dia você pegou o celular e quanto

tempo passou nele? Como esses dados podem ser comparados aos seus palpites? Você se surpreendeu?

> *Fiquei horrorizada com os dados [que o aplicativo de monitoramento] me deu. Ontem peguei o celular 81 vezes e passei mais de duas horas nele.* – SAMANTHA

2. PRESTE ATENÇÃO NO QUE VOCÊ PRESTOU ATENÇÃO

Em seguida, pense no que você percebeu nas últimas 24 horas em relação aos seus hábitos de pegar o celular. O que notou a respeito de como — e com que frequência — você é interrompido pelo celular? O que chama a sua atenção? Como você se sente em relação a essas interrupções?

> *[As interrupções] acontecem o tempo todo. O. Tempo. Todo. É meio como tomar café – enérgico, instigante e efêmero.* – JOSH

Como foram suas emoções e sensações físicas antes, durante e depois de usar o celular, e nos momentos em que ficou sem ele? Por exemplo, você se sentiu relaxado, tenso, agitado, ansioso? Houve alguma descoberta em relação a como seu celular afeta seus níveis de dopamina e cortisol?

> *Antes de pegar o celular, sinto uma pontada de desconforto, de querer alguma coisa – como me sentiria se estivesse na cozinha e, de repente, pensasse em comida, mesmo não estando com fome. Também sinto uma ansiedade meio alegre, como me sentia quando ia aos correios com a minha mãe, na esperança de que alguém tivesse me mandado uma carta.* – JESSICA

O que você notou sobre os momentos em que sentia estar num estado de "fluxo" (ou seja, uma mistura de envolvimento, energia, alegria, eficácia e propósito)? O que estava fazendo? Com quem estava? Seu celular estava envolvido?

> *Parece simples, mas senti todas essas coisas quando estava arrancando ervas daninhas do jardim. Adoro ficar ao ar livre e*

> *realmente me sentia eficaz e com um propósito enquanto via a pilha de ervas daninhas crescer. Meu celular só foi envolvido quando tirei uma foto para mandar para uns amigos que também adoram plantas.* – JENNY

Como você se sentiu quando viu outras pessoas no celular?

> *Odeio essa mudança na etiqueta social que tornou aceitável que as pessoas usassem o celular durante o expediente – com a desculpa de que estão tendo conversas frenéticas sobre o trabalho, sendo que, obviamente, é tudo pessoal.* – BETH

Juntando tudo isso, que padrões você notou? Ficou surpreso com algo?

> *Uso mais o celular quando estou entediado (indo de um lugar para o outro ou sozinho sem fazer nada) ou à noite jogado no sofá (assistindo à TV ou matando tempo). Não penso muito sobre isso na hora, mas, vendo agora, percebo que é um tempo que eu poderia usar em coisas mais produtivas.*– BERNARDO

3. CRIE O PRIMEIRO OBSTÁCULO

Uma das formas mais produtivas de retomar o controle é criar pequenos obstáculos que nos obriguem a desacelerar. Dessa forma, acaba por existir uma pausa entre os nossos impulsos e as nossas ações, dando a oportunidade de mudar o percurso, caso queiramos seguir por um caminho diferente.

Vamos fazer experiências com muitos obstáculos físicos e mentais no decorrer desse processo. O primeiro é um exercício que chamo de PPP, que é um acrônimo de *Para quê*, *Por que agora* e *Para além dele*. (Talvez seja uma boa colocar "PPP" como um lembrete em sua tela de bloqueio.)

DIA 5 (SEXTA-FEIRA)
DELETE OS APLICATIVOS DE REDES SOCIAIS

Como discutimos, as redes sociais são como junk food: consumi-las de maneira exagerada causa uma sensação ruim, só que, depois que começamos, é muito difícil parar. Então, vamos assumir o controle.

PPP: PARA QUÊ, POR QUE AGORA E PARA ALÉM DELE

Sempre que notar que está prestes a pegar o celular, espere um segundo e faça a seguinte pergunta:

Para quê? Você está pegando o celular para fazer o quê? (Por exemplo, olhar os e-mails, navegar em lojas virtuais, pedir comida, matar o tempo e assim por diante.)

Por que agora? Por que está pegando o celular agora, e não depois? O motivo pode ser prático (quero tirar uma foto), situacional (estou no elevador) ou emocional (quero me distrair).

Para além dele? Para além de olhar o celular, o que mais você poderia fazer neste momento?

Se você passar pelos *P*s e decidir que realmente quer usar o celular, não tem problema. O objetivo é apenas se dar a oportunidade de explorar outras opções para esse momento específico, de modo que, se e quando você quiser voltar para o celular, isso seja uma decisão consciente.

Identificar seu objetivo com antecedência também evita que um impulso de compartilhar uma foto nas redes sociais se transforme em mais trinta minutos navegando distraidamente pelo feed.

Primeiro, pare um segundo para pensar em quais plataformas das redes sociais você mais usa. Em seguida, pergunte-se quanto dinheiro *por semana* você estaria disposto a pagar por cada uma delas.

Sério, pense nisso por um segundo.

Depois, quando tiver um número em mente, relembre uma experiência recente que foi muito gratificante ou divertida — como passar tempo com um grupo de amigos ou fazer alguma coisa que você ama.

Se pudéssemos voltar no tempo, quanto eu teria de pagar

para você não ter tido essa experiência de modo consciente?

Deu para entender?

A maioria das pessoas declara que pagaria uma quantia bem baixa para ter acesso às redes sociais — essas respostas giram em torno de um dólar por semana para cada plataforma.

Por outro lado, os valores que a maioria das pessoas pagaria para perder um momento de diversão de maneira consciente eram muito, mas *muito* mais altos.

Uma conclusão óbvia é que valorizamos as redes sociais muito menos do que a vida real — e deveríamos priorizar a última em detrimento da primeira. Faz sentido. Mas, para algumas pessoas, as redes sociais são uma ferramenta agradável para fazê-las se sentirem próximas dos amigos, da família e do mundo ao nosso redor.

O ideal é usarmos as redes sociais com moderação, aproveitando as partes boas e deixando de lado as ruins. No entanto, isso é muito difícil de fazer no celular porque, como descobrimos, os *aplicativos* das redes sociais são feitos especificamente para nos sugar.

Felizmente, existe um jeito fácil de contra-atacar: **deletar todos os aplicativos das redes sociais do celular.**

É sério. Faça isso agora. Coloque o dedo no ícone do aplicativo até ele começar a tremer e, daí, pressione o X que aparece no canto superior direito. Em pânico, o aplicativo vai responder com uma pergunta manipuladora ("Tem certeza de que deseja me apagar, assim como todos os meus dados?"). Responda que sim e depois abane a cabeça em uma manifestação de desagrado: todo mundo sabe que o Facebook *não* deleta nenhum dos seus dados. Eles continuam pairando na nuvem, prontos para serem usados contra você e reinstalados a qualquer momento.

Se estiver hesitante, permita-me esclarecer duas coisas:

1. ESSA NÃO É UMA DECISÃO IRREVERSÍVEL. O ideal é que você mantivesse esses aplicativos fora do seu celular até chegarmos à parte de "fazer as pazes" do nosso experimento (quando apresentarei sugestões sobre como criar uma

relação mais saudável com as redes sociais). Mas a decisão é sua.

2. VOCÊ AINDA PODE CONFERIR AS REDES SOCIAIS QUANDO QUISER. Não estou tentando tirá-lo das redes por completo; só quero que entre nelas pelo navegador do celular ou do computador, não pelo aplicativo.

O objetivo, repito, é criar obstáculos. As versões para navegador das plataformas das redes sociais costumam ter menos recursos do que os aplicativos e não são tão fáceis de usar. Por isso, elas oferecem oportunidades de sobra para você se perguntar se realmente quer dar uma olhada nas redes sociais naquele momento.

Se você decidir que sim, não tem problema — mas olhe-a de uma maneira estruturada. Defina seu objetivo com antecedência (Você vai publicar algo? Procurar alguma coisa específica? Navegar apenas por diversão?) e decida quanto tempo quer passar nela. Pode até configurar um *timer*. Então, quando acabar, saia da sua conta e feche a janela para ela não aparecer automaticamente na próxima vez em que abrir o navegador.

Em suma: livre-se logo desses aplicativos. Apague-os por enquanto. *Você vai ficar bem*. Juro. Inclusive, muitas pessoas falaram para mim que, em termos de vencer o vício do celular, essa foi uma das coisas mais produtivas que fizeram.

O QUE FAZER SE ESTIVER COM MEDO DE ESQUECER SUAS SENHAS

Vou sugerir que apague vários aplicativos ao longo desse processo. Se você for parecido comigo, talvez hesite um pouco — não porque goste de verdade do aplicativo, mas porque tem medo de não conseguir lembrar sua senha se decidir reinstalá-lo. A solução é seguir os conselhos que todos os especialistas em segurança virtual nos mandam fazer há anos: cadastre-se num gerenciador de senhas, que nada mais é do que um aplicativo que armazena todas as suas senhas (eles também podem gerar senhas novas mais

difíceis de decifrar). Você define uma senha-mestre para o gerenciador e, assim, quando quiser entrar num site ou aplicativo, o gerenciador faz isso por você. Isso reduz as chances de seus dados serem roubados, dando-lhe a liberdade de deletar as coisas sem medo.

Também tenho um truque psicológico interessante: pesquisadores descobriram que o vocabulário que você usa para descrever um novo hábito influencia na probabilidade de mantê-lo ou não. Para ser mais específico, dizer que você "faz" ou "não faz" algo — estruturando uma ação como parte da sua identidade — é muito mais efetivo do que dizer[3] que "precisa" ou "não pode" fazer algo. (Por exemplo, dizer: "Vou à academia cinco vezes por semana", em vez de: "*Preciso* ir à academia cinco vezes por semana".)

Essa é uma excelente oportunidade para experimentar esse truque, já que, agora, você é uma pessoa que não tem aplicativos das redes sociais no celular. Portanto, quando sentir o impulso de abrir ou reinstalar um dos aplicativos, não tente resistir dizendo que "não pode" ou "está proibido" de fazê-lo. Em vez disso, basta descrever sua realidade atual: "Não tenho aplicativos de redes sociais no celular". Essa simples mudança pode fazer uma grande diferença.

Ah, e por último, lembre-se de separar parte do tempo que normalmente passaria nas redes sociais para ficar com pessoas que ama — *fora da internet*. Ligue para um amigo. Convide alguém para um café. Faça uma festa. (Sim, você pode usar as redes sociais para ajudar a organizar esse evento.) Note como se sente depois, comparando a como se sente após passar um tempo nas redes sociais.

> *Instagram e Facebook são os dois aplicativos que mais me sugam. Deletei os dois do celular e só os vejo agora pelo Safari. Fez uma diferença enorme.* – SIOBHAN

> *Eu adorava alguns desses aplicativos, mas o mais estranho é que não sinto falta nenhuma deles.* – VANESSA

REDES SOCIAIS E FOMO

Se você deletar os aplicativos de redes sociais do celular, é provável que perca alguns posts. Mas, em vez de direcionar sua Fomo para o que acha que *PODE* vir a perder se diminuir o tempo que passa nas redes sociais, tente se concentrar no que perde *DEFINITIVAMENTE* enquanto passa tempo nas redes sociais — isto é, todo o resto da sua vida. Em outras palavras, perder as coisas que acontecem apenas no celular costuma ser uma experiência positiva. (Além do mais, se algo importante acontecer, você vai ficar sabendo de todo modo.)

Se estiver com medo de perder convites para eventos da vida real enviados através das redes sociais, basta se lembrar de verificar sua conta pelo computador uma ou duas vezes por dia. Alguns aplicativos de redes sociais também possibilitam customizar os tipos de notificações por e-mail que você gostaria de receber — de modo a permitir que os convites da vida real cheguem até você.

Por fim, passar menos tempo nas redes sociais vai ajudá-lo a evitar um tipo diferente de Fomo: a inveja que pode surgir quando comparamos nossa vida à de outra pessoa julgando-a apenas pelo que aparece no feed. A ironia, claro, é que a maioria das pessoas não passa a vida toda esquiando, surfando ou relaxando numa banheira quente ao lado de modelos, é simplesmente o que elas escolhem publicar em seus perfis. Além disso, muitas pessoas com um grande número de seguidores nas redes sociais são *PAGAS* para glamorizar a vida delas. Se a vida de alguém parece boa demais para ser verdade, é porque é.

DIA 6 (SÁBADO)
RETORNE À VIDA (REAL)

Quando você usar menos o celular, vai ter mais tempo. A não ser que tenha alguma noção de como *quer* passar esse tempo que terá sobrado, poderá se sentir ansioso e até um pouco deprimido — e vai correr o risco de retornar aos

velhos hábitos.

É por isso que precisamos nos reaproximar do que nos faz felizes em nossa vida off-line. Vamos começar com algumas sugestões. Anote aquilo que vier à cabeça.

- Sempre adorei:
- Sempre quis:
- Quando era criança, eu era fascinado por:
- Se eu tivesse mais tempo, gostaria de:
- Algumas atividades que eu sei que me botam no fluxo são:
- As pessoas com as quais eu gostaria de passar mais tempo incluem:

> *Ficar em meio à natureza me traz alegria. Nadar no mar ou num lago me deixa muito feliz. Passar tempo com as pessoas que eu amo também.* – DANIELLE

Quando terminar de responder, faça uma lista com as respostas das coisas prazerosas que não envolvam o celular para que você possa colocá-las em prática ao longo dos próximos dias e do resto do nosso experimento. Por exemplo: fazer palavras cruzadas num café. Fazer uma viagem de um dia. Fazer uma trilha. Inscrever-se em um curso. Planejar uma noite de jogos. Ir ao museu. Desenhar alguma coisa. Escrever um conto. Marcar um encontro com um amigo. Cozinhar algo interessante. Nosso objetivo aqui é pensar previamente em ideias — e planos — de coisas divertidas para que, quando você tiver um tempo livre, tenha menos chances de pegar o celular.

> *Notei que, quando estou muito ocupada e estressada, entro numa rotina em que não tenho nada de divertido planejado para meu tempo livre, então acabo recorrendo ao celular porque aparentemente não existem alternativas prontas.*– VALERIE

DIA 7 (DOMINGO)

FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS

A maioria das pessoas já não era muito boa em integrar mente e corpo mesmo antes dos smartphones, e agora, com todas as telas que apareceram na nossa vida, a tendência é que esse aspecto só piore. Por isso, tire um tempo hoje para entrar em contato com o seu corpo fazendo algum exercício físico *prazeroso*. O objetivo é lembrar que você não é apenas um cérebro em cima de um corpo. Além disso, existem fortes evidências de que os exercícios que aumentam o fluxo sanguíneo[4] também ajudam a fortalecer o controle cognitivo. Aqui vão algumas ideias:

- Saia para dar uma volta (sem o celular). Preste atenção na sua respiração e no seu corpo enquanto ele se movimenta.
- Pratique ioga.
- Brinque de pega-pega.
- Vá ao parque e participe de alguma partida esportiva.
- Faça uma massagem (entre em contato com seu corpo contratando alguém que entre em contato com seu corpo).
- Jogue um daqueles video games que pedem para você ficar pulando de um lado para o outro.
- Se você gosta de ouvir música enquanto se exercita, experimente desligá-la um pouco para entrar em sintonia com seu corpo e sua respiração. (Volte a ligar a música quando o som da sua respiração ofegante deixá-lo desanimado.)

Para treinar, feche o livro, respire fundo e estique os braços para cima devagar. Abaixe-os de novo enquanto expira. Veja como se sente.

> *Fiz uma aula de dança e fiquei fascinada por lembrar que meu corpo consegue fazer coisas além de simplesmente andar e*

sentar. Fez com que eu quisesse sair um pouco da minha cabeça (e entrar no meu corpo) com mais frequência.— ELIZABETH

ALERTA: COMPRE UM DESPERTADOR

No próximo estágio do nosso plano, vou pedir para você deixar o celular fora do quarto. Muitas pessoas não vão fazer isso. Por quê? Porque elas usam o celular como despertador.

Mas pense um pouco: se o celular é o seu despertador, ele será a primeira coisa que você vai pegar quando acordar. Por isso, prepare-se para essa etapa: encontre — ou compre — um despertador que não seja o seu celular.

SEMANA 2: Mudança de hábitos

> A diferença entre tecnologia e escravidão é que os escravos têm total noção de não serem livres.[1]
>
> NASSIM NICHOLAS TALEB

Em seu excelente livro *O poder do hábito*, o jornalista Charles Duhigg define hábito como "uma escolha que em algum momento tomamos deliberadamente, e depois paramos de pensar a respeito, porém continuamos fazendo, às vezes todo dia". Segundo ele, todo hábito é um loop composto por três estágios:

1. UMA DEIXA (também chamada de gatilho): um estímulo que "manda seu cérebro entrar em modo automático e indica qual hábito ele deve usar".
2. UMA ROTINA: o comportamento automático (isto é, o hábito).
3. UMA RECOMPENSA: "que ajuda seu cérebro a saber se vale a pena memorizar esse loop específico para o futuro".

Por exemplo: certo dia você está se sentindo entediado e

vê o celular em cima da mesa (a deixa emocional e física), por isso pega o aparelho (a rotina) e fica distraído e entretido (a recompensa). Seu cérebro associa o celular ao alívio do tédio, e não vai demorar muito para você pegar o celular sempre que estiver passando por um momento de ócio.

Os hábitos podem ser úteis: quando uma tarefa ou decisão torna-se automática, isso liberta nossos cérebros para pensar em outras coisas. Imagine como seria difícil voltar para casa se você tivesse de se concentrar em cada passo. Mas os hábitos também podem ser nocivos e provocar vícios — por exemplo, se seu cérebro aprende a associar o fim de uma refeição a um cigarro.

Sejam eles úteis, nocivos ou neutros, os hábitos são extremamente difíceis de quebrar. Além disso, depois que um hábito ultrapassa o limite de vício, ele pode ser desencadeado por deixas tão sutis que passam despercebidas. Num estudo de 2008[2] publicado na *PLoS ONE*, pesquisadores do Center for Studies of Addiction [Centro de Estudos do Vício] da Universidade da Pensilvânia mostraram imagens de deixas relacionadas a drogas, como cachimbos de crack e pacotes de cocaína, a 22 viciados em cocaína em tratamento, enquanto ficavam deitados dentro de um aparelho de ressonância magnética. Embora as imagens fossem mostradas por 33 milissegundos (cerca de um décimo do tempo de uma piscada), os centros de recompensa do cérebro dos indivíduos estudados acenderam-se da mesma forma que quando essas mesmas imagens ficavam visíveis na tela por um tempo mais longo e perceptível.

Essa é a má notícia. A boa é que, embora os hábitos não possam ser erradicados completamente, eles podem ser alterados. O jeito mais fácil de começar é realizando ajustes em nossa vida e no espaço em que vivemos para evitar coisas que desencadeiam nossos hábitos, e tomar decisões com antecedência sobre como vamos agir quando nos depararmos com situações que sabemos que podem

provocar uma recaída. Portanto, é nisso que vamos nos concentrar nessa semana.

> *Sinto que minha força de vontade deveria bastar para quebrar meus hábitos. Mas, como já enfrentei outros vícios antes, sei que a força de vontade sozinha não basta* – BEN

DIA 8 (SEGUNDA-FEIRA)

DIGA "NÃO" ÀS NOTIFICAÇÕES

Você se lembra de um famoso experimento em que o fisiologista russo Ivan Pavlov condicionou os cachorros a salivarem sempre que ouviam um sino? Toda vez que alimentava os cães, Pavlov tocava um sino; assim (graças à dopamina) os animais passaram a associar o som do sino à promessa de alimento. Com o tempo, o fisiologista conseguiu fazer com que os cães babassem de ansiedade sempre que escutavam o sino.

É exatamente isso que acontece quando ativamos as notificações *push* — os alertas que surgem em nossas telas iniciais e de bloqueio várias vezes ao dia. As notificações usam a capacidade natural de nossos cérebros de associar deixas a recompensas (além da nossa ansiedade em relação à incerteza) para nos fazer olhar o celular compulsivamente. Toda vez que você escuta uma notificação, sabe que tem algo novo e imprevisível esperando por você — as duas qualidades que somos programados para ansiar.

Como resultado, as notificações não apenas são quase irresistíveis, como também, ao longo do tempo, criam uma resposta pavloviana: entramos num estado de ansiedade (e, portanto, distração) toda vez que ficamos *perto* do celular. Inclusive, demonstrou-se que a simples presença de um smartphone na mesa[3] tem um impacto negativo na proximidade, na intimidade e na qualidade da conversa — sem mencionar a deterioração do desempenho das pessoas em tarefas que exigem atenção focada. As notificações *push* podem até causar alucinações[4]. Segundo um estudo de 2017

na Universidade de Michigan, mais de 80% dos estudantes universitários já sentiram vibrações ou ligações "fantasmas", a "celucinação".

As notificações também são um jeito muito efetivo de dominar sua atenção para lucrar. "Em 2015, os usuários que ativaram as notificações *push* abriram um aplicativo uma média de 14,7 vezes por mês[5], ao passo que usuários que não as ativaram abriram o aplicativo apenas 5,4 vezes por mês", avalia a Localytics, uma plataforma de marketing e analítica, numa postagem do blog corporativo intitulada "O ano em que as notificações *push* cresceram". "Em outras palavras, os usuários que aceitaram as mensagens *push* abriram o aplicativo, em média, três vezes mais do que aqueles que recusaram receber esses alertas."

Em suma: cada toque e vibração do celular ativa reações químicas em nossos cérebros que nos afastam do que estamos fazendo — ou da pessoa com quem estamos — e leva-nos a olhar o celular, normalmente beneficiando outra pessoa. As notificações *push* transformam nossos celulares em máquinas caça-níqueis e reforçam os loops de hábito que estamos tentando evitar. Elas são más e devem ser destruídas.

FAÇA ISSO AGORA

Entre nos ajustes de notificação do celular e **desative todas as notificações**, exceto as ligações e — se quiser — dos aplicativos de mensagem e do calendário.

Você não precisa manter essas notificações desativadas para sempre, mas é importante começar a reduzi-las. Por quê? Porque assim você vai saber que todas as notificações que decidir reativar serão aquelas que realmente deseja receber. (Os aplicativos de mensagem causam distrações, mas podem ser mantidos porque representam uma forma de comunicação em tempo real com seres humanos de verdade; o calendário pode ficar para você não me culpar por perder uma consulta médica.) Depois, sempre que

instalar um aplicativo novo, e o celular perguntar se quer ativar as notificações dele, é só dizer não.

DICAS E OBSERVAÇÕES

- Algumas pessoas acreditam que checam determinados aplicativos com mais frequência quando as notificações estão desativadas. Se esse for seu caso, você pode reativar especificamente essas notificações. Mas recomendo esperar um ou dois dias para fazer isso — é possível que o aumento da sua vontade de olhar o aplicativo seja mais um sintoma de abstinência que vai passar com o tempo.
- As notificações não são apenas os sons e as mensagens na sua tela de bloqueio. Elas também são aquelas bolinhas e símbolos vermelhos que alertam que mensagens novas chegaram ou há atualizações a ser feitas. Desative-as também.
- Quando digo "desative todas as notificações", isso também quer dizer que você deve **desativar as notificações de e-mails** —, incluindo a bolinha vermelha e o som que anuncia a chegada de mensagens novas. Como uma viciada em e-mails, posso garantir que você não vai se esquecer de olhá-lo. (O jeito mais fácil de fazer isso é simplesmente desativar o ajuste de buscar dados novos. Isso vai impedir que seu celular verifique o e-mail em segundo plano.)

Por falar em e-mail, entre nos ajustes de suas contas das redes sociais e personalize as notificações por e-mail para receber alertas apenas das coisas que você realmente quer, como convites para eventos. (Você vai ter de fazer isso pelo computador, porque eu fiz você deletar esses aplicativos — desculpe!) Você vai conseguir ver todas as atualizações quando realmente *decidir* fazer o login nas suas contas das redes sociais; só estamos evitando que uma checagem no e-mail transforme-se numa viagem para as redes sociais.

Gostei muito de deixar meu celular no silencioso e minimizar as notificações. Fez uma diferença enorme em me tornar mais presente. – KRYSTAL

DICA ESPECIAL PARA O E-MAIL: O PODER DOS VIPS

Você pode resistir à ideia de desativar as notificações por e-mail porque existem certas pessoas — como seu chefe, por exemplo — cujas mensagens você não quer perder. A solução, então, é montar uma lista VIP e, em seguida, configurar seu e-mail para só receber notificações dessas pessoas.

DIA 9 (TERÇA-FEIRA)
A MAGIA TRANSFORMADORA DE ORGANIZAR OS APLICATIVOS

Como conversamos na Parte 1: O Alerta, a maioria das opções de personalização do celular é feita para aumentar — e não reduzir — o tempo que passamos no aparelho. Por isso, vamos personalizar o celular tendo em mente os nossos interesses. Vamos começar decidindo quais aplicativos realmente queremos ter no celular.

O primeiro passo é dividir seus aplicativos a partir de dois critérios: o potencial que tem de **roubar sua atenção** (isto é, sugar você) e o potencial que tem para **melhorar seu cotidiano** (tornar sua vida logisticamente mais fácil ou trazer prazer e satisfação). Isso deve resultar em (no máximo) seis categorias de aplicativos.

1. APLICATIVOS

Por exemplo: mapas, *fotos*, *câmera*, *gerenciador de senhas*, *carona solidária*, *sistema de segurança*, *banco*, *clima*, *música*, *telefone em si.*

Esses são os aplicativos que melhoram sua vida. Eles são os *únicos* aplicativos permitidos em sua tela inicial.

Por quê? Porque servem a um propósito prático sem fazer

você cair na tentação, pois o ajudam a realizar uma tarefa específica sem que você seja sugado para dentro de um buraco negro.

Note que e-mails, jogos, sites de compra e redes sociais têm o potencial de ser um buraco negro e, por isso, não podem entrar na sua tela inicial. Também recomendo não deixar aplicativos de notícias em sua página inicial. Quanto aos navegadores de internet, cabe a você decidir.

Se você ficar com mais aplicativos do que os que cabem numa página, priorize-os de acordo com a frequência com que *quer* usá-los. Você pode realocar o resto numa página de excessos na mesma tela ou — se realmente quiser diminuir a tentação — coloque *todos* os seus aplicativos em pastas para que seus ícones fiquem pequenos demais para ler. E lembre-se: sua tela inicial não precisa estar cheia.

COMO ORGANIZAR OS APLICATIVOS

Para mover um aplicativo, clique e segure o ícone e, em seguida, arraste-o para sua nova localização (para colocá-lo em outra página, arraste-o até a beira da tela).

Para criar uma pasta, arraste o ícone de um aplicativo para cima do ícone de outro e solte-o. Isso vai criar uma pasta, que você pode renomear.

2. APLICATIVOS JUNK FOOD

Por exemplo: redes sociais, aplicativos novos, aplicativos de compras, navegadores de internet, aplicativos de mensagens, de imóveis, jogos, e-mail.

Esses são os aplicativos que são divertidos ou úteis em quantidades limitadas, mas que são difíceis de parar de usar depois que você começa. Eles podem melhorar sua vida em alguns momentos, mas também têm o poder de sugá-lo.

O segredo é decidir o quanto eles roubam sua atenção: se mais ou menos do que melhoram sua vida. Se os riscos de um aplicativo superarem seus benefícios, delete-o. (Se você

hesitar, lembre-se sempre que pode reinstalá-lo.) Se a diversão for maior que o risco de se perder no aplicativo, transfira-o para a segunda tela do celular e esconda-o numa pasta, de preferência com um título que faça você pensar bem antes de abri-la. Para a maioria das pessoas, os e-mails podem ser qualificados como aplicativos junk food.

> *Aplicativos de relacionamento estão numa subpasta chamada "Argh".* — DANIEL

INDECISO?

Alguns aplicativos, incluindo a maioria dos apps de redes sociais e de relacionamento, podem ficar entre os junk food e a próxima categoria, os aplicativos caça-níqueis. Se você está em dúvida sobre em qual categoria um aplicativo se enquadra, delete-o por alguns dias e veja como se sente.

3. APLICATIVOS CAÇA-NÍQUEIS

Por exemplo: redes sociais, de relacionamento, de compras, jogos.

Todos os aplicativos do celular fazem com que a dopamina seja liberada pelo cérebro — mas os aplicativos caça-níqueis são os piores. Esses são os que não melhoram sua vida *e* roubam sua atenção.

Sinais de que um aplicativo é caça-níquel e junk food:

- Você se sente ansioso quando o abre.
- Você acha difícil parar de usá-lo.
- Depois de usá-lo, você se sente desapontado, insatisfeito ou com aversão a si mesmo.

Os aplicativos caça-níqueis são horríveis. Delete-os logo de uma vez.

O QUE FAZER COM OS JOGOS

Se você acha os jogos problemáticos, experimente a seguinte estratégia, que me foi sugerida por alguém que adora esses aplicativos. Primeiro, delete os jogos. Depois, toda vez que quiser jogar um deles, reinstale-o. Quando tiver parado de jogar, delete-o de novo. Repita essas ações conforme a necessidade. Observação: você também pode usar essa técnica para os aplicativos de relacionamento. Basta reinstalá-los quando estiver no clima.

> *É muito fácil virar escravo de um jogo se ele estiver no celular. A maioria dos jogos não tem fim, é só avançar por fases novas cada vez mais difíceis. É melhor se divertir um pouco e depois deixá-lo de lado.* — DUSTIN

4. LIXO

Por exemplo: o leitor de códigos QR que instalei em 2012 e não olho desde então.

São os aplicativos que você nunca usa. Eles não roubam sua atenção, mas também não enriquecem sua vida.

O que você faz com esses aplicativos provavelmente reflete o que você faz com suas tralhas na vida real. Algumas pessoas reconhecem a irrelevância desses apps e, por isso, livram-se deles com facilidade. Outras vão escondê-los numa pasta na terceira página do celular e, como armários que transbordam de coisas acumuladas, continuar a ignorar a existência deles. Vou deixar você adivinhar qual técnica aconselho para pôr um fim a esse hábito.

5. UTILITÁRIOS

Existem alguns aplicativos que servem a alguns fins práticos, mas não melhoram sua vida cotidiana o suficiente para ser classificados como ferramentas plenas (por exemplo, Buscar iPhone, e aquele aplicativo que se comunica com minha máquina de lavar através de bipes misteriosos e me informa o que tem de errado com ela). Mantenha esses aplicativos utilitários numa pasta na terceira

página.

> *É estranho, mas foi ótimo tirar o App Store da minha tela inicial. Odeio ficar vendo as coisas que precisam ser atualizadas o tempo todo. Parece uma lista infinita de tarefas.*
> – FELICIA

6. OS INDELETÁVEIS

Existem alguns aplicativos que simplesmente não dá para deletar porque o celular não permite — o que acho uma bela de uma sacanagem. Você pode escondê-los numa pasta na terceira página, com o título que bem quiser.

PASTAS: UMA FORÇA PARA O BEM

Com a possível exceção da sua tela inicial, quero que você coloque seus aplicativos em pastas, mesmo se isso for deixar boa parte da sua tela vazia. O objetivo das pastas não é apenas organizar (embora definitivamente sacie certo impulso de TOC), mas também proteger você de si mesmo. Ao colocar os aplicativos em pastas, os ícones vão ficar tão pequenos que, quando você passar pela página, não vai saber na hora a localização deles.

Isso significa que, em vez de abrir um aplicativo só porque viu o ícone dele por acaso (isto é, *reagir*), você precisa *querer* abrir o aplicativo (ou seja, *agir*). Isso ajuda a desenvolver o hábito — que recomendo fortemente — de abrir aplicativos digitando seus nomes na barra de busca, em vez de abri-los ao navegar pelo celular. Isso também evita o hábito comum de abrir um aplicativo e mergulhar num "loop de aplicativos" que você percorre toda vez que pega o telefone.

O PODER DA ESCALA DE CINZA

Se você organizou seus aplicativos e colocou-os em pastas e, *mesmo assim*, acha seu celular tentador demais, mude a escala de cor do celular, aproximando-o do cinza (preto e branco). Seu celular vai ficar parecendo uma cópia Xerox

dele próprio, deixando-o bem menos atraente.

TRUQUE DE CELULAR

Se você tem tantos aplicativos que a ideia de organizá-los parece uma tarefa descomunal, abra as configurações de seu celular e vá até a página de Bateria. Você vai encontrar uma lista de todos os aplicativos que abriu recentemente, bem como qual a porcentagem de energia da bateria que eles consomem. Isso mostrará a você quais aplicativos mais usa, sendo um bom ponto de partida.

A BARRA DE MENU

A maioria das pessoas nunca pensou em mexer em suas barras de menu — a posição ao pé da tela faz parecer que elas não podem ser alteradas. Mas as barras de menu podem ser personalizadas. Portanto, vamos personalizá-las.

Se você ainda não fez isso, tire seu e-mail da barra de menu, colocando-o em uma página interna, de preferência dentro de uma pasta. Se também existem outros aplicativos que roubam sua atenção na barra de menu, como mensagens ou um navegador de internet, mova-os também.

Você pode deixar espaços vazios se quiser. Outra opção é escolher alguns aplicativos das Ferramentas, que você queira acessar com facilidade, como o celular ou seu gerenciador de senhas, e movê-los para a barra de menu.

SEU CELULAR NOVO

Ao fim do processo de personalização, você vai ficar com um celular parecido com um arquivo de pastas. Espero que isso o deixe mais calmo.

- BARRA DE MENU: os escolhidos
- TELA INICIAL: ferramentas
- SEGUNDA TELA: aplicativos junk food selecionados, e-mail

- TERCEIRA TELA: utilitários, indeletáveis, tralhas*
- DELETADOS: aplicativos caça-níqueis, bem como todos os aplicativos junk food que roubam sua atenção com mais frequência do que servem a algum propósito

> *Organizar meu celular e torná-lo menos atulhado me trouxe paz — tanto esteticamente como em termos de distração. Com apenas os aplicativos de que "preciso", corro menos risco de pegar o celular e navegar sem um objetivo claro.* — MICHAEL

DIA 10 (QUARTA-FEIRA)

MUDE O LUGAR DO CARREGADOR

Agora que reorganizamos o celular para reduzir a tentação, vamos fazer o mesmo com o espaço à nossa volta, começando por um dos lugares mais problemáticos: o quarto.

Uma reclamação comum é que muitos olham o celular assim que acordam e logo antes de dormir (e no meio da noite também). Bom, é *óbvio* que fazemos isso: dormimos com o celular ao alcance da mão.

O jeito mais fácil de quebrar esse hábito é dificultar esse alcance quando estiver na cama. A forma mais fácil de garantir isso é carregando seu celular e outros aparelhos móveis com acesso à internet em lugares que não sejam o quarto — ou, pelo menos, não do lado da cama. (Se você ainda não comprou um despertador que não seja o celular, faça isso agora.)

Isso não quer dizer que você não *possa* olhar o celular ou os aparelhos com acesso à internet se quiser, ou que fracassou de alguma forma se você acabar por se flagrar em pé, sozinho, do lado da tomada no meio da noite, encarando a telinha do celular com dificuldade. O objetivo é apenas fazer com que olhar o celular de manhã e à noite deixe de ser um hábito automático e transforme-se numa escolha deliberada.

Portanto, faça isso agora: escolha um novo local para carregar o celular. Assim que chegar em casa, tire o carregador do quarto e o conecte no novo local de carregamento. Em seguida, retire todos os carregadores extras do quarto e guarde-os em outro cômodo (ou, se mora num quarto pequeno, esconda-os numa gaveta). Você é uma pessoa que não carrega o celular no mesmo local onde dorme. Ponto-final.

- Para obter melhores resultados, o resto de sua família também deve fazer o mesmo. Todos os celulares devem ser carregados no mesmo local, para que seja mais fácil ver se alguém andou trapaceando. Uma maneira de convencer as crianças e, os colegas de quarto e, os cônjuges e os pais a participar é criar um cofre — seu "Banco de Celular" — e definir uma multa para quem for pego roubando. Ao mesmo tempo, vocês podem combinar de fazer coisas divertidas sem o envolvimento do celular, como um jantar em família. Assim, quando seu Banco de Celular estiver cheio, use o dinheiro para viver esse tipo de experiência analógica.
- Se enfrentar resistência por parte dessas pessoas, diga que você está tentando reduzir o uso do smartphone para ficar mais próximo de quem ama — incluindo elas.
- Num mundo ideal, você ficaria sem ver o celular até decidir de forma consciente que quer dar uma olhada nele. Uma técnica para fazer isso é carregar o celular enquanto você está na escrivaninha (ou na aula) e, depois, mantê-lo na bolsa ou no bolso de um casaco ao longo da noite para que só o encontre quando for sair de casa.
- Se você estiver com medo de perder uma ligação importante enquanto seu celular está em outro cômodo, tire-o do silencioso. (Mas não se esqueça de desativar as notificações para ele não ficar apitando sem parar no seu ouvido.) Isso transforma o seu smartphone numa

linha fixa e possibilita que você ande livremente pela casa/apartamento/quarto sem ficar preso a ele.

Então, me diga: onde seu celular vai dormir hoje?

> *Tirar o celular do quarto é algo que eu queria fazer há anos, e quando consegui finalmente fazer isso, a qualidade do meu sono melhorou muito. Isso também me impede de ficar ansioso demais com as comunicações constantes (mensagens e e-mails principalmente), me obrigando a dar uma pausa nessas conversas. Não preciso responder nada na hora.* – DUSTIN

DIA 11 (QUINTA-FEIRA)

PREPARE-SE PARA O SUCESSO

Agora que você removeu alguns dos gatilhos que nos fazem pegar o celular automaticamente, vamos acrescentar alguns gatilhos *novos*: coisas que aumentem as chances de fazermos atividades que dizemos querer praticar ou de que gostamos. Em outras palavras, vamos tentar fazer a transição de uma meta negativa (usar menos o celular) para uma positiva: viver de acordo com nossos objetivos. Estamos tentando criar hábitos mais felizes e saudáveis.

Por exemplo, se estiver tentando resistir ao impulso de digitar mensagens enquanto dirige, o primeiro passo é manter o celular fora do alcance enquanto está no carro (evite o gatilho). O segundo passo é planejar alternativas positivas. Você pode programar suas estações de rádio favoritas ou apertar o "Play" num podcast que deseja ouvir antes de ir para a rua. Uma pessoa que já havia sido multada por usar o celular colou um post-it no painel do carro dizendo: "Cante!".

Outras ideias:

- Se você está tentando meditar ao acordar, decida antes quanto tempo vai meditar e qual será o foco da

meditação. Ao escolher o lugar em que vai fazer isso, torne-o o mais calmo possível, deixando-o livre de qualquer distração.
- Se você quer ler mais, escolha um livro ou revista e coloque-o na sua mesa de cabeceira, ou na bolsa ou no bolso.
- Se quer tocar mais música, tire o instrumento do estojo e deixe-o em um lugar visível.
- Se quiser ficar menos tentado a levar o celular para o quarto para relaxar antes de dormir, transforme-o num ambiente mais relaxante. Compre um jogo de cama confortável. Pendure quadros relaxantes. Escolha um aromatizante de lavanda para deixar o dormitório aconchegante.

Reflita um pouco e identifique quais mudanças você pode realizar no espaço em que vive para aumentar as chances de fazer as coisas que diz querer fazer. Em seguida, torne essas mudanças realidade.

> *Eu poderia deixar minhas roupas de exercício na cadeira do quarto na noite anterior para aumentar as chances de sair para correr depois que as crianças saem de casa.* – CHRISTINE

IDENTIFIQUE SUAS VERDADEIRAS RECOMPENSAS

Espero que, a esta altura, você tenha tomado consciência das recompensas por trás dos seus hábitos – o que seu cérebro realmente quer quando você pega o celular (por exemplo: contato, novas informações, distração, alívio do tédio, uma válvula de escape, uma pausa de alguma tarefa).

Se você não tem certeza se identificou corretamente a recompensa, tente fazer um experimento. Por exemplo, se você acha que pega o celular por querer uma distração, tente fazer outro tipo de pausa, como tomar uma xícara de café, ou conversar com um amigo ou colega. Se sua vontade de pegar o celular tiver

passado, você conseguiu identificar a recompensa — bem como uma forma alternativa de obtê-la. Se não, teste uma hipótese diferente. Depois que tiver descoberto suas recompensas, pense em outras coisas que pode fazer — além de pegar o celular — para atingir o mesmo resultado.

DIA 12 (SEXTA-FEIRA)

BAIXE UM BLOQUEADOR DE APLICATIVOS

Em geral, lidamos com nossa relação com o celular na base do tudo ou nada: se acessamos um aplicativo, temos receio de que isso abra caminho para todos os outros aplicativos do celular.

Mas não precisa ser assim. A solução é simplesmente baixar um bloqueador de aplicativos: um aplicativo que bloqueia o acesso a sites e aplicativos em que se é sugado para dentro do buraco negro, ao mesmo tempo que permite usar o celular normalmente.

O primeiro passo é admitir (e superar) a ironia de usar um aplicativo para se proteger dos aplicativos. O segundo é utilizar o aplicativo para criar "listas de bloqueio" de sites e aplicativos problemáticos, organizadas em categorias e contextos específicos. Por exemplo, minhas listas incluem "Notícias", "Trabalho focado", "Noites extremas" e "Manhãs de fim de semana".

Em seguida, sempre que quiser ter um tempo livre de distrações (ou usar o celular sem ter que se preocupar com a tentação), basta iniciar uma sessão, especificar qual lista de bloqueio quer habilitar e por quanto tempo. (Veja "Recursos recomendados" para sugestões de bloqueadores de aplicativos específicos.)

Alguns desses bloqueadores permitem que você programe sessões com antecedência — o que é um ótimo jeito de mudar seus hábitos. (Se quiser parar de olhar as redes sociais antes de dormir, basta bloquear o acesso a elas antes de ir para a cama.) Alguns bloqueadores de aplicativos vêm

com um bônus: a capacidade de bloquear sites e aplicativos em *vários aparelhos*, o que significa que, se você bloqueou algo no celular, não tem como roubar e acessar pelo computador.

Os bloqueadores de aplicativos são bastante úteis se você precisa usar aplicativos de redes sociais para o trabalho ou para a escola. Ou sempre que houver um aplicativo que você sabe que é problemático, mas que não consegue manter fora do celular — como aplicativos de relacionamento que não têm versões de navegador. Se você simplesmente *precisa* ter acesso a eles, pode usar um bloqueador para montar uma programação com antecedência, fornecendo acesso em determinadas horas do dia. Pessoalmente, uso meu bloqueador de aplicativos para me impedir de ler as notícias de forma obsessiva: agora que sei que não tenho como acessar os sites ou aplicativos do celular, não sinto tanto o impulso de fazer isso. (E, de alguma forma, não estou menos informada do que antes.)

DIA 13 (SÁBADO)
DEFINA LIMITES

Agora que estabelecemos alguns limites digitais, está na hora de pôr as mãos na massa.

1. DEFINA LUGARES SEM CELULAR

São locais onde você não usa o celular. Ponto. Os espaços sem celular são ótimos porque você não é obrigado a tomar uma decisão na hora. Essa delimitação também pode ajudar a diminuir as brigas em casa: se todos sabem que os telefones não são permitidos à mesa, você não precisa discutir sobre isso todas as noites.

Defina algumas áreas livres de celular para você e, se for o caso, para sua família ou colegas de quarto. Sugiro começar pela mesa de jantar e pelo quarto: o primeiro faz com que as pessoas conversem entre si e o segundo melhora a qualidade

do sono.

Você deve implementar essas zonas espaciais sem celular a partir de hoje, e elas devem continuar dessa forma pelo resto do nosso programa de trinta dias.

> *Nada de celulares à mesa! Vou tentar convencer meu marido a fazer o mesmo. Parte do motivo pelo qual acabo pegando o meu celular é por ele estar usando o dele.* – ERIN

2. ESCOLHA UMA HORA PARA SEU CELULAR ACORDAR

Você também pode criar espaços sem celular com base no tempo — por exemplo, nada de olhar os e-mails depois das 18h. Como estamos no fim de semana, porém, vamos nos focar no horário da manhã. Quero que você faça o seguinte:

- Escolha um horário para seu celular despertar amanhã. Deve ser pelo menos uma hora depois que você acorda.
- Escolha alguma coisa revigorante ou divertida para você fazer enquanto seu celular dorme. Por exemplo: ler um livro. Brincar com seu animal de estimação. Preparar um café da manhã bem gostoso.

Há duas formas de colocar isso em prática. A primeira é deixar o celular no "Modo Avião" (ou desligá-lo) e carregá-lo num lugar onde você só voltará a vê-lo na hora em que ele acordar. O segundo método é utilizar seu novo bloqueador de aplicativos para pôr em prática esse horário para despertar. Essa tática é útil quando se quer ter acesso a determinados recursos do celular, mas não a outros — por exemplo, você está tentando combinar um café da manhã com alguém e não quer perder uma ligação ou mensagem, ou quer dar uma volta e poder usar a câmera. Basta criar uma lista de bloqueio com os aplicativos e sites problemáticos, dar um nome interessante a ela (algo como "Pausa de fim de semana") e começar uma sessão. Se seu bloqueador de aplicativos tiver a opção, você pode até

programar sessões periódicas com antecedência — é um jeito muito bom de recuperar o controle das manhãs dos seus fins de semana.

> *Percebi que, quando não pego o celular no momento em que acordo, minha relação com ele é bem melhor durante o resto do dia.*– JOAN

DIA 14 (DOMINGO)
CHEGA DE *PHUBBING*

Phubbing vem de *phone snubbing* [do inglês, esnobar com o celular]. Ficar com o celular à mesa durante uma refeição? É *phubbing*. Olhar o celular no meio de uma conversa? Isso é *phubbing* também. Mandar uma mensagem no meio da festa? *Phubbing*. Esse tipo de comportamento tornou-se tão comum que, em geral, quase não notamos quando fazemos isso.

É provável que você já tenha diminuído sua prática de *phubbing*, pois está seguindo o plano de dar um tempo do celular. Mas agora é oficial: até o fim do nosso experimento, faça o possível para evitar o *phubbing* — a partir de hoje, mantenha o celular fora da mesa durante as refeições. (Se você já estabeleceu a mesa como uma zona sem celular, já é meio caminho andado.)

> *Olhar o celular é como enfiar o dedo no nariz: não tem nada de errado nisso, mas ninguém precisa ver o que a gente está fazendo.* – ALEX

REGRA DE OURO DO *PHUBBING*

Os celulares devem promover, e não reduzir, suas interações.

- É permitido pegar o celular: se as partes envolvidas concordarem que isso vai acrescentar alguma coisa à interação – por exemplo, mostrar as fotos de uma viagem a

um amigo.
- É proibido pegar o celular: se isso servir para se distanciar da interação (por exemplo, ao ficar entediado com a conversa, começa a mandar mensagens para outra pessoa).

O QUE FAZER COM OS CELULARES DE OUTRAS PESSOAS

Uma das coisas mais difíceis de se lidar com o *phubbing* é que, quanto menos você o pratica, mais percebe quando fazem isso com você.

Comer com os amigos ou com os colegas de trabalho é particularmente desafiador porque, mesmo se você estiver com seu celular guardado, é provável que os outros estejam com os celulares à mesa.

Quando receber visitas, considere pedir para elas deixarem o celular numa cesta perto da porta. No começo, elas vão achar esquisito, mas, quando saírem, pode ser que pensem em adotar o mesmo ritual na casa delas.

Se estiver fora de casa, você pode manter seu celular fora da mesa, sempre se lembrando de pedir permissão ao seu acompanhante antes de dar uma olhada no aparelho, que é o equivalente a "Se importa se eu atender essa ligação?". É provável que o seu amigo olhe de modo confuso para você, mas essa é a sua deixa para explicar que está tentando diminuir o uso do celular perto das outras pessoas. Não apenas é um ótimo jeito de começar uma conversa sobre o assunto, mas também vai fazer com que seus companheiros de mesa pensem um pouco antes de pegar em seus próprios celulares.

No começo, isso pode parecer meio forçado e manipulador (afinal, no começo, vai ser forçado e manipulador). Mas, depois que você pegar o hábito de manter o celular longe da mesa, vai pedir permissão por um desejo sincero de não ser mal-educado.

Se você estiver com um amigo próximo, pode transformar isso numa espécie de ritual. Por exemplo, quando surge alguma informação na conversa que queremos confirmar, eu e meus amigos fazemos assim: "Permissão para usar o

celular?"/ "Permissão concedida", como um jeito de garantir o consentimento de todos para ninguém se sentir esnobado.

> *Ao sair para jantar com os amigos e todos estiverem no celular, tire uma foto deles assim para depois enviá-la com a mensagem dizendo: "Estou com saudades!".* – NATE

SE VOCÊ É PAI, CHEFE OU PROFESSOR

É um pouco mais fácil lidar com os celulares de outras pessoas quando você está numa posição de comando. Já conversamos sobre definir espaços sem celular como uma forma de reduzir o *phubbing*. Dependendo do seu cargo, você pode proibir o uso do celular em reuniões ou durante a aula.

Se você acha que é impossível manter seus filhos/funcionários/alunos longe de qualquer contato com o celular, pode pedir um minuto de "pausa tecnológica" no meio da refeição, da aula ou da reunião. Essa é uma sugestão do psicólogo Larry Rosen, professor de tecnologia e comportamento, que escreveu um livro chamado *iDisorder*, sobre como os celulares estão nos fazendo exibir sintomas de transtornos psiquiátricos como DDAH e TOC.

O mais difícil de estabelecer regras é que *você* precisa segui-las. Não seja aquele pai que proíbe os filhos de olharem o celular na hora do jantar, mas fica checando o aparelho durante as refeições.

SE VOCÊ É O FILHO E SEUS PAIS PRATICAM PHUBBING

Dê uma bronca neles! Os pais são *péssimos* em reconhecer os próprios vícios em smartphone. Eles também vão se sentir culpados pelas coisas que fazem no presente e que podem causar algum mal aos filhos no futuro. Você pode ser bastante direto ("Dá para parar de olhar esse celular e me dar atenção?") ou escolher uma abordagem mais agressiva ("Você sabe que cada minuto que passa no celular enquanto estamos juntos é um minuto a mais que vou passar na terapia, não?").

COMO ATENDER TELEFONEMAS E RESPONDER MENSAGENS QUANDO ESTIVER COM OUTRAS PESSOAS

Primeiro passo: considere *não* atender ou responder. (O que pode acontecer de pior? Todos temos uma percepção exagerada da nossa própria importância.) Se você decidir que vai atender uma ligação ou entrar numa conversa por mensagem enquanto está com outras pessoas, saia da sala, mesmo se estiver em casa. É menos mal-educado e bem mais incômodo de fazer, o que diminui as chances de você atender ligações no meio das refeições ou de começar a mandar mensagens embaixo da mesa.

COMO SER CONTATADO EM CASO DE EMERGÊNCIA

Se você tem medo de que, se não ficar com o celular à mão, pode perder uma ligação de emergência, pode ajustar suas configurações de "Não Perturbe" para permitir ligações de um grupo seleto de contatos. Você pode fazer isso criando grupos de contato — um processo que, por algum motivo, às vezes precisa ser feito pelo computador — ou pode escolher determinados contatos para montar uma lista de "Favoritos". Na sequência, coloque seu celular no "Não Perturbe" e ajuste a configuração "Permitir Ligações De" para incluir "Favoritos".

Além disso, vale observar que a maioria dos controles de "Não Perturbe" inclui um ajuste que ignora essa mesma função se você recebe ligações da mesma pessoa dentro de um período de três minutos — se alguém precisa falar desesperadamente com você, é provável que vá fazer isso (ainda mais se você o avisar com antecedência).

---

* Vá em frente e delete esses também. Você já chegou até aqui.

SEMANA 3: Cérebro recuperado

> Nossa capacidade de manter a concentração numa única informação — seja ela um projeto profissional, uma lição de casa ou algo tão simples quanto assistir a um programa televisivo — foi bastante prejudicada, e acreditamos que a tecnologia moderna seja uma das maiores culpadas por isso.[1]
>
> **ADAM GAZZALEY E LARRY ROSEN,**
> THE DISTRACTED MIND: ANCIENT BRAINS IN A HIGH-TECH WORLD

Na Parte 1: O Alerta, conversamos sobre como passar o tempo no celular por horas a fio traz consequências negativas para nossa capacidade de concentração, memória, criatividade, níveis de estresse e experiência geral de vida.

Agora, portanto, vamos tratar de desfazer parte desses efeitos.

Muitos dos exercícios dessa semana são inspirados em exercícios de mindfulness. Já praticamos mindfulness quando prestamos atenção em quando e por que utilizamos o celular, e quais as sensações ligadas a isso. Mas agora vamos dar um passo além e explorar práticas mais formais

de mindfulness para reeducar o cérebro e fortalecer nossa capacidade de concentração.

DIA 15 (SEGUNDA-FEIRA)
PARE, RESPIRE E ESTEJA

Pare, Respire e Esteja é um exercício de mindfulness que aprendi com Michael Baime, chefe do Penn Program for Mindfulness na Universidade da Pensilvânia. Pode usá-lo para fazer você se lembrar de parar antes de pegar o celular automaticamente — ou se acalmar sempre que se sentir ansioso ou agitado.

O exercício Pare, Respire e Esteja é exatamente isso: pare o que estiver fazendo, respire fundo e, devagar, entre em sintonia com o momento que está vivenciando. São muitas as formas de se fazer isso, desde notar as sensações físicas em seu corpo até examinar seus pensamentos e emoções, ou prestar atenção no espaço ao seu redor.

O objetivo é criar mais um obstáculo entre seus impulsos e suas ações, e permitir que você se reoriente a fim de poder decidir por qual direção seguir. Se estiver usando esse exercício para impedir que pegue o celular de maneira automática, faça na sequência uma rodada de PPP (Para quê? Por que agora? Para além dele?), descrito no Dia 5.

Hoje, gostaria que você fizesse pelo menos duas rodadas de Pare, Respire e Esteja — começando por uma agora mesmo.

> *Meu corpo está tenso, especialmente no peito. Posso me permitir ter esse momento para respirar.* — EMILY
>
> *Um dos botões das minhas orquídeas brotou. Só notei isso agora.* — DARA

DIA 16 (TERÇA-FEIRA)
PRATIQUE A PAUSA

Hoje, vamos começar praticando uma coisa que é ao mesmo tempo simples e difícil: ficar parado. Em geral, pensamos na imobilidade como um sinônimo de tédio, e é verdade que muitas vezes usamos essas duas palavras para descrever o mesmo estado mental. Mas, embora a palavra *tédio* carregue uma ideia de aprisionamento, a imobilidade oferece uma chance para atingir a paz. Como Pema Chödrön escreveu em seu livro, *Quando tudo se desfaz: Orientação para tempos difíceis*: "Se nos distrairmos imediatamente, falando, agindo, pensando — se não há nunca uma pausa — jamais seremos capazes de relaxar. Estaremos sempre correndo pela vida".[2]

A imobilidade também dá à mente o espaço de que ela precisa para ser criativa e para surgir novas ideias. Por isso, vamos arranjar um momento para ela se acalmar.

Primeiro, identifique algumas situações em que você sempre pega o celular para passar um tempinho (por "tempinho", quero dizer qualquer período entre dez segundos e dez minutos). Por exemplo: no elevador, esperando para atravessar a rua, no táxi, usando o banheiro, almoçando.

Em seguida, escolha duas ou três dessas situações — de preferência aquelas que você vai enfrentar hoje — e se comprometa a ficar parado. Amanhã, escolha mais algumas e faça o mesmo com elas. Até o fim desse processo, tente inserir pequenos momentos de quietude no seu dia a dia.

Existem muitas maneiras de ficar parado. Ficar olhando para o teto. Olhar as pessoas ao seu redor. Saborear o que você está comendo. Contemplar o céu pela janela. Não importa muito o que você escolha fazer, desde que não busque uma distração.

No começo, talvez você se sinta um tanto agitado, como se seu cérebro estivesse batendo numa porta que costumava se abrir e entrando em pânico ao perceber que agora ela está trancada. Mas, depois de alguns minutos — ou mesmo segundos —, seu cérebro vai se cansar. Ele vai parar de esmurrar a porta e começar a prestar atenção no espaço ao seu redor. E vai saber? Ele até pode gostar desse lugar.

Quando percebo que estou para pegar o celular no caminho para casa só para matar o tempo porque estou impaciente, deixo o celular na bolsa e fico parada sem fazer nada. É muito relaxante e isso me ajuda a me acalmar, pois não engato mais o telefone/e-mail do escritório para o e-mail do celular no metrô até chegar em casa, quando acho que ainda deveria estar trabalhando. — JANINE

DIA 17 (QUARTA-FEIRA)

EXERCITE SUA CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO

Agora que começamos a praticar a ideia de darmos uma pausa de forma deliberada, o próximo passo é tentar reforçar os músculos da atenção e restaurar nossa capacidade de ignorar distrações. É como qualquer outra habilidade: quanto mais você pratica, melhor fica.

Hoje, vamos experimentar como podemos criar jeitos de treinar informalmente a sua atenção ao longo do dia. Para começar, reserve um momento — por exemplo, no caminho para o trabalho ou para a aula — para se concentrar ativamente em alguma coisa. Você pode pensar num projeto em que está trabalhando ou em um problema pelo qual está passando, tanto no nível profissional quanto no pessoal. Ou pode fortalecer algumas habilidades mentais, como multiplicar números de dois dígitos mentalmente. (Não desista antes de tentar.) A ideia é desenvolver sua capacidade de concentração *se concentrando*.

Você pode experimentar outros exercícios informais. Por exemplo, tomar um "banho musical": fique em uma posição confortável e feche os olhos, enquanto escuta sua música favorita com o máximo de atenção possível, tentando identificar o som de cada instrumento. Pode escrever um diário, ir a uma aula de ioga ou enviar uma carta escrita à mão para um amigo ou um parente.

Ou pode fazer algo ainda mais simples: ler — coisas impressas, com o celular desligado. Perder-se num livro

pode ser uma experiência não apenas relaxante e restauradora, como também é o tipo de exercício mental que fortalece nossa capacidade de atenção e estimula o pensamento profundo e criativo.

Por quê? Porque extrair sentidos de símbolos exige que o cérebro mantenha o foco nesses símbolos e, ao mesmo tempo, ignore tudo o que está acontecendo no resto do ambiente. Com o tempo, a leitura regular causa mudanças físicas em áreas do cérebro[3] responsáveis pelo raciocínio, pelo processamento de sinais visuais e até pela memória.

Em outras palavras, aprender a ler não apenas capacita o armazenamento e o acesso a informações, como literalmente muda a forma como pensamos. A leitura reorganiza os circuitos neurais de maneira a estimular a criatividade, a percepção e a resolução de problemas. Além disso, também aumenta a capacidade de manter a atenção. Aliás, muitos estudiosos acreditam que o desenvolvimento da linguagem escrita foi um passo crucial para o desenvolvimento da cultura. Como Maryanne Wolf escreveu em seu fascinante livro sobre a leitura, *Proust and the Squid*: "O pensamento novo vinha com mais facilidade para os cérebros que já tinham aprendido a se reorganizar para ler".[4]

Durante o resto do programa, incorpore pelo menos um exercício de desenvolvimento de concentração em sua rotina diária.

> *Sentei no carro e ouvi — prestei atenção de verdade — a uma reportagem que estava sendo transmitida pelo rádio, enquanto esperava uma loja abrir. Foi ótimo. Na verdade, foi maravilhoso ficar sentada, sem fazer nada e ouvir a reportagem.* — JENNY

A MANEIRA COMO VOCÊ FAZ QUALQUER COISA É COMO VOCÊ FAZ TUDO

Um dos meus exercícios favoritos é praticar fazer uma coisa de cada vez: escolha uma tarefa — como dobrar as roupas ou picar

cebolas — e concentre-se totalmente nela. Você vai se surpreender em como a maneira que realiza tarefas pequenas muda o modo como você lida com outros aspectos da vida. Pense na seguinte frase na próxima vez em que escovar os dentes: "A maneira como você faz qualquer coisa é como você faz tudo".

DIA 18 (QUINTA-FEIRA)

MEDITE

Prestar atenção não é apenas uma escolha sobre em que se concentrar, mas também sobre o que ignorar. Essa segunda parte em especial dá muito trabalho — ainda mais considerando a predisposição do cérebro à distração. Como o neurocientista Adam Gazzaley afirma, "ignorar é um processo ativo".[5] Essa ação exige que o córtex pré-frontal tenha o controle total, suprimindo a atividade de certas regiões do cérebro para que o objeto de nossa atenção ganhe destaque. À medida que melhoramos nossa habilidade em ignorar estímulos à nossa volta, melhor se torna nossa capacidade de atenção. Além disso, ignorar distrações também é bom para a memória funcional e de longo prazo.[6]

Hoje, vamos experimentar uma prática formal de desenvolvimento de atenção conhecida como meditação mindfulness, uma forma secularizada[7] da meditação budista — foi comprovado que essa prática reduz os níveis de ansiedade, aumenta o controle cognitivo e facilita o envolvimento com o fluxo.

Na meditação mindfulness, você escolhe algum estímulo que está ao seu redor para poder voltar sua atenção — por exemplo, sua respiração, sons externos, sensações físicas ou até as idas e vindas do pensamento — e, em seguida, tenta manter sua concentração focada nesse estímulo um determinado período de tempo, sem ficar se julgando ou tentando mudar alguma coisa.

Jon Kabat-Zinn, fundador do Center for Mindfulness na Universidade de Massachusetts, chama esse exercício de

“estado do não fazer” — e, se parece fácil, confie em mim: não é. Mesmo pessoas cuja capacidade de concentração não foi enfraquecida pelo celular vão achar quase impossível manter o foco sem que suas mentes divaguem. Isso não é apenas normal, como também faz parte da natureza das nossas mentes. Como dizia um dos meus professores de meditação: “Sua mente vagueia porque é uma mente”.

O segredo é não lutar contra a sua mente quando ela perambula por aí. Em vez disso, ao perceber que sua atenção divagou, traga-a de volta sem ficar se criticando. É provável que tenha de fazer isso várias vezes durante o exercício — talvez a cada poucos segundos, dependendo da frequência com que for se distraindo. O que não tem problema. O próprio fato de você notar que sua mente divagou significa que está fazendo o exercício do jeito certo.

Se você usa muito o celular, é provável que ache esse tipo de exercício especialmente difícil. Mas, quanto mais difícil for, é ainda mais importante perseverar — e, quanto mais você praticar, melhor vai ficar.

Gostaria que você fizesse ainda hoje uma breve sessão de meditação mindfulness. Você tem duas opções; uma envolve o celular, e a outra não.

Se não quer usar o celular, apenas ajuste o *timer*, feche os olhos e tente treinar seu foco inteiramente na respiração por cinco minutos. Quando sua mente divagar — o que com certeza vai acontecer —, traga-a de volta, concentrando-se na sua respiração, quantas vezes for necessário. (Você também pode fazer isso com um terço, usando duas ou três respirações a cada conta como referência.)

A outra opção é fazer uma meditação guiada utilizando — olhe só! — a internet ou o celular. Sim, reconheço a ironia da sugestão. Mas, assim como acontece com os aplicativos bloqueadores de aplicativos, esse é um caso em que seu celular pode ser uma ferramenta extremamente útil. Existem muitos aplicativos de meditação e excelentes meditações guiadas disponíveis na internet, a maioria com versões gratuitas (ver “Recursos recomendados” para

sugestões).

Se você está com receio de ser sugado pela espiral do celular antes, durante ou depois da meditação, pode usar o bloqueador de aplicativos para impedir o acesso a outros aplicativos enquanto medita. Também pode reduzir a tentação — aumentando as chances de fazer esse exercício com regularidade — ao dar um lugar de destaque ao aplicativo de meditação na página inicial recém-reformulada do seu celular.

Por isso, escolha uma dessas opções e experimente meditar de cinco a dez minutos. Se gostar, tente incluir uma sessão curta de meditação como parte da sua rotina diária. Dê continuidade a ela e, ao fim do processo, já terá duas semanas de prática.

> *Agora que comecei a praticar meditação regularmente, fiquei chocada pelo aumento lento mas constante na minha capacidade de concentração e no fato de que já não me sinto tão inadequada e de não conseguir fazer as coisas.* – VANESSA

DIA 19 (SEXTA-FEIRA)
PREPARE-SE PARA O TESTE DA SEPARAÇÃO

Boa notícia! A parte de dar um tempo do celular está quase completa. Mas, antes de passarmos para o estágio final — em que fazemos as pazes com o celular —, tem mais uma coisa que precisamos fazer: o "Teste da Separação", que dura 24 horas. Você já deve ter agendado esse teste no seu calendário; então, agora, é hora de colocá-lo em prática — e abandonar o celular por um dia.

Hoje, nosso objetivo é nos preparar. Em seguida, apresento o que você pode fazer para tornar esse momento o mais fácil e gratificante possível.

PENSE A RESPEITO DO QUE VOCÊ ESTÁ DANDO UM TEMPO

Conversamos sobre dar uma pausa do smartphone, mas

recomendo muito não utilizar *nenhum* aparelho com tela e acesso à internet, incluindo tablets, relógios inteligentes, laptops e computadores de mesa. Fica por sua conta se quiser ter contato com aparelhos ativados por voz, como o Google Home, assim como as TVS e filmes — particularmente recomendo evitar todas as telas, uma vez que esse experimento deve ser radical.

CONTE PARA AS PESSOAS O QUE ESTÁ FAZENDO

Informe seus pais, amigos, colegas de quarto, chefes e quem mais possa tentar entrar em contato com você pelas próximas 24 horas. (Isso serve tanto para ajudá-lo a se preparar como para arrumar testemunhas do seu sucesso!)

ARRANJE PARCEIROS

O ideal é que todos na casa participem da pausa de 24 horas. Pode ser divertido chamar um amigo para participar da experiência.

FAÇA PLANOS

Programe atividades prazerosas que você possa fazer (e pessoas com quem possa passar o tempo) durante o período que costuma ficar no celular. (Para ter ideias, dê uma olhada nas sugestões do Dia 6.)

USE ORIENTAÇÕES IMPRESSAS NO PAPEL

Se for dirigir para um lugar que não conhece, imprima ou anote as orientações com antecedência. (Sim, nesse período de 24 horas, você vai ter que se orientar espacialmente sem o celular.) Lembre-se: você sempre pode parar para pedir informações.

COMPRE UM BLOQUINHO OU UM CADERNO

Use-o para fazer uma "lista do celular", anotando coisas que você queira fazer ou pesquisar quando terminar o Teste da

Separação. (É bem provável que, quando voltar a ligar o celular, você nem se importe mais com elas.)

ALTERE A MENSAGEM DO SEU CORREIO DE VOZ

Se achar necessário, mude a mensagem do seu correio de voz para explicar o que está fazendo.

CRIE UMA LISTA "ANALÓGICA" DE CONTATOS

Se você tiver um telefone fixo, anote em um papel os números das pessoas para quem possa querer ligar. Não há nenhuma restrição relacionada a telefonemas feitos em linhas fixas, pois representam interações ao vivo com as pessoas.

USE A TRANSFERÊNCIA DE CHAMADAS

Por falar em linhas fixas, é possível fazer com que todas as ligações do seu smartphone sejam transferidas para sua linha fixa. As instruções sobre como fazer isso variam de operadora para operadora; portanto, faça uma pesquisa na internet com antecedência. (Para mais informações sobre linhas fixas — e o que fazer se você não tiver uma —, consulte as seções "Compre uma linha fixa" e "O que comprar se não tiver um telefone fixo".)

CONFIGURE UMA RESPOSTA AUTOMÁTICA DE E-MAIL

Se estiver tenso por não estar respondendo aos e-mails, configure uma resposta automática que explique o que está fazendo.

CONFIGURE UMA RESPOSTA AUTOMÁTICA PARA MENSAGENS DE TEXTO

Se você tem medo de perder mensagens, crie uma resposta automática para mensagens de texto também (ver "Recursos recomendados"). Com esse recurso ativado, sempre que alguém mandar uma mensagem para você, a pessoa vai receber uma resposta automática dizendo que você não está

olhando suas mensagens (e, se quiser, pode informar outra maneira de entrar em contato com você). Sou um pouco obcecada por respostas automáticas de mensagens. Elas facilitam *muito* esse período de separação do celular. E, toda vez que uso uma, recebo mensagens de amigos que me perguntam como se faz isso.

DIAS 20-21 (FIM DE SEMANA)
O TESTE DA SEPARAÇÃO

Você pode fazer o Teste da Separação durante qualquer período de 24 horas nesse fim de semana. Certifique-se de que fez de tudo para se preparar. Então, quando chegar a hora, basta desligar o celular — assim como todos os outros aparelhos — e escondê-lo em algum lugar. Nada de "Modo Avião". Desligado mesmo.

Talvez seja bom fazer um pequeno ritual para marcar essa transição. Gosto de começar minhas folgas do celular no jantar da sexta: eu e minha família acendemos uma vela, damos as mãos uns aos outros e fazemos três respirações lentas antes de comer. Isso nos coloca num estado mental diferente e cria um clima agradável para o resto do fim de semana.

O QUE ESPERAR

Algumas pessoas vão achar o Teste da Separação menos difícil do que imaginavam. Outras vão ficar surpresas com a dificuldade e o desconforto provocados por ele. Além de ter muitas funções práticas, o celular nos distrai das nossas emoções.

Não se surpreenda se você ficar irritado, impaciente ou sentir certo mal-estar. Você está se desintoxicando. Se e quando isso acontecer, você pode tentar se acostumar com esse desconforto — um exercício excelente, ainda que pouco agradável. Outra opção é usar seu tempo livre para fazer alguma daquelas atividades predeterminadas. (Aliás,

fiquei surpresa pela dificuldade que senti em lembrar de coisas que gosto de fazer — e foi muito reconfortante descobrir que muitas das minhas cobaias sentiram o mesmo.)

Além disso, uma observação sobre a capacidade de manter a atenção: pode ser difícil para você manter o foco necessário para fazer as coisas que tinha se proposto — como ler um artigo de revista. Se isso acontecer, trate como uma inspiração para fazer um dos exercícios de desenvolvimento de atenção que andamos praticando.

> *Achei que seria muito difícil, mas eu estava sentada no sofá e pensei comigo mesma: "Vamos lá tentar". Desliguei o celular e não me arrependi.* — DEB

O QUE FAZER SEM O CELULAR

Durante o Teste da Separação, você pode usar esse tempo livre — que vai ter de sobra — para fazer o que quiser. Aqui vão algumas sugestões.

O QUE FAZER EM CASO DE EMERGÊNCIA

Se houver alguma emergência, é claro que deve usar o celular! Não fique deitado numa poça de sangue tentando chamar uma ambulância por sinais de fumaça se o celular estiver ao seu lado, carregando a bateria na tomada. Além disso, se ficar com receio de sair de casa sem o celular, lembre-se de que, se alguma coisa acontecer, *todo mundo que estiver na rua tem celular*.

ABRA ESPAÇO PARA O ACASO

Quando a internet está ao alcance das suas mãos, não existe espaço para o acaso. Pelo contrário, sempre existem respostas corretas, e essas respostas podem ser encontradas através de análises cruzadas de centenas de avaliações em diversos sites. Não importa que essas críticas tenham sido

escritas por gente estranha. O fato de estarem na internet dá mais peso a elas do que as sugestões das pessoas reais que estão ao seu redor. Barry Schwartz, psicólogo e autor de *O paradoxo da escolha: Por que mais é menos*, chama essa forma de pesquisa de "maximização".[8] Ela não apenas é exaustiva, como também pode roubar a sensação maravilhosa de descobrir algo por acaso.[*]

O Teste da Separação é uma oportunidade perfeita para permitir que o acaso retorne à sua vida. Dê uma volta no bairro. Coma num restaurante que estava com vontade de experimentar. Veja no jornal o que está acontecendo na sua cidade e vá a algum lugar novo. Não importa o que você faça, é provável que seja mais memorável do que ficar com a cara grudada no celular.

> *À tarde, fiquei dando voltas durante umas três horas por uma cidade que não conhecia e, em vez de tentar descobrir como maximizar meu tempo, fiquei só perambulando. Eu me senti equilibrada e tranquila. E foi muito gostoso.* – LAUREN

TENHA UMA RELAÇÃO PASSAGEIRA[9]

Não, não estou sugerindo que você tenha um caso extraconjugal. Uma "relação passageira" é uma interação breve, às vezes com um estranho, que cria uma sensação de intimidade. Por exemplo: uma conversa agradável com o garçom, torcer para seu time de futebol num bar ao lado de desconhecidos, ou uma daquelas conversas terrivelmente pessoais que costumam acontecer entre estranhos no avião. Você pode achar que essas interações não significam muita coisa, mas elas podem influenciar bastante a forma como nos sentimos "inseridos" na sociedade como um todo. Quanto mais tempo passamos olhando o celular, em vez de olhar para as pessoas à nossa volta, menos relações passageiras teremos. Portanto, durante o Teste da Separação, faça questão de ter pelo menos uma relação passageira. Veja se ela fez alguma diferença no seu humor.

FAÇA ALGO DIVERTIDO COM PESSOAS DE VERDADE

Espero que essa seja óbvia.

> *As pessoas sempre falam que os celulares e as redes sociais criam uma interação maior. Mas, no celular, estamos fisicamente sozinhos.* – DANIEL

---

* Para eu não pagar de esclarecida, você precisa saber que eu e meu marido já maximizamos tudo, desde nossa vassoura ao saco de lixo que compramos.

SEMANA 4 EM DIANTE: Uma nova relação

> É fácil viver no mundo de conformidade com a opinião das gentes; é fácil viver de acordo consigo próprio na solidão; mas o grande homem é aquele que, no meio da turba, mantém, com perfeita serenidade, a independência da solidão.[1]
>
> **RALPH WALDO EMERSON,**
> A CONFIANÇA EM SI PRÓPRIO

Parabéns! A parte mais difícil de dar um tempo do celular já passou.

A essa altura, você deve ter uma noção muito mais clara de como usa seu aparelho, como *quer* usá-lo e ao que quer prestar atenção. Nosso objetivo nessa semana é começar a focar nessas mudanças. Se fizermos tudo certo, você vai superar tudo isso rapidinho.

DIA 22 (SEGUNDA-FEIRA)
RECAPITULANDO O TESTE DA SEPARAÇÃO

O primeiro passo para fazer as pazes com o celular é refletir — e aprender — com o Teste da Separação.

Vamos começar com uma série de questões amplas chamadas de "Ver/ Pensar/ Sentir/ Imaginar". Use-as como inspiração para escrever ou conversar com quem realizou o Teste da Separação com você.

O que você observou em relação a si mesmo e em seu comportamento durante o Teste da Separação? (Isto é, o que você **viu**?)

> *Eu me vi interagindo mais com as pessoas. Como não tinha meu celular, voltei-me para quem estava ao meu redor e acabei me envolvendo mais em conversas. Uma hora, quando precisava de uma pausa, sentei num banco e meditei por alguns minutos em vez de pegar o celular. Eu me senti equilibrado durante as 24 horas, com a cabeça no lugar.* — BEN

- Essas observações fazem você **pensar** a respeito do quê? Quando você reflete sobre essa experiência, que pensamentos vêm à mente?

> *Pensei que eu vinha me privando de viver as coisas de forma plena.* — KRYSTAL

- Agora que você completou o Teste da Separação, como se **sente** acerca do próprio celular e de sua relação com ele?

> *Sinto que o tempo que passei longe do celular me fez perceber como ele era desnecessário em certos períodos do dia.* — KATIE

> *Eu me sinto muito mais grata pelo celular agora do que antes, já que as vezes em que o uso são mais objetivas e prazerosas.* — BETH

- Agora que você completou o Teste da Separação e começou a pensar sobre sua relação com o seu aparelho, o que isso faz você **questionar**? Que dúvidas você tem? Sobre o que mais quer saber? O que mais gostaria de investigar?

  Eu me questiono sobre o que aconteceria se eu tivesse simplesmente voltado a ter um celular antigo. Tenho um monte de celulares velhos em várias gavetas. Por que não colocar meu cartão SIM num deles e passar uma semana como nos tempos da faculdade? – SANDY

Depois de ter visto/ pensado/ sentido/ questionado, considere as seguintes perguntas:

- Qual foi a parte mais difícil?

  Poucas horas sem o celular me deixaram solitário e quase deprimido. Eu estava com os meus amigos, mas eles passaram o dia todo no celular, o que tornava esses momentos difíceis para mim. – DANIEL

- Qual foi a melhor parte?

  A melhor parte foi perceber que não sou completamente viciada. É como quando seu marido vai viajar e você pensa: "Ah, ainda sou um indivíduo independente. Sei fazer todas as tarefas que meu marido costuma resolver e consigo me divertir muito bem sozinha". É como voltar a entrar em contato com a sua própria identidade e descobrir, com certo alívio, que ela ainda existe. – VANESSA

- O que surpreendeu você?

  Quando voltei às redes sociais (o que admito que estava ansiosa para fazer), vi que não tinha quase nada do meu

interesse. Não tinha perdido nada.– SIOBHAN

- O que você aprendeu com essa experiência e que poderá ser usada no futuro quando ela acabar?

  Preciso "colocar o celular no lugar dele" com mais frequência. – JESSICA

DIA 23 (TERÇA-FEIRA)

JEJUM DE CELULAR

Assim como foi demonstrado que jejuns intermitentes fazem bem para a saúde física, jejuns breves e regulares do celular são essenciais para a nossa saúde mental e emocional. Como você sabe, ficar o tempo todo preso ao celular esgota o cérebro; ele precisa de um período regular sem o telefone para se recuperar e rejuvenescer. E, como também é o caso de outros comportamentos potencialmente viciantes, é importante tirar uma folga de vez em quando para provar que você pode ficar sem o celular do seu lado o tempo todo.

Há muitas formas de jejuar — e elas não precisam durar 24 horas. Você pode manter a prática de desligar o celular quando for para a cama na sexta e só ligá-lo algumas horas depois que acordar — assim, pode aproveitar suas manhãs sem o celular para fazer alguma coisa para você. Pode escolher uma atividade que não envolva o celular para se dedicar durante todo o fim de semana, como andar em uma trilha. Pode se obrigar a dar uma pausa das redes sociais pedindo para alguém mudar sua senha por um tempo (por exemplo, seu namorado ou seu filho).

O que quer que você faça, lembre-se de que o objetivo não é se punir; é fazer você se sentir bem. Em outras palavras, não se pergunte: "Quando eu poderia me obrigar a tirar uma folga do celular?". Em vez disso, faça a pergunta da seguinte maneira: "Quando eu *gostaria* de tirar uma folga dele?".

Com isso em mente, identifique um horário do dia de hoje — entre meia hora a uma hora já é suficiente — em que você vai deixar o celular de lado ou mesmo desligá-lo. Escolha uma hora em que a ideia de largar o celular pareça agradável. Por exemplo: quando estiver passeando com o cachorro, no horário de almoço ou durante o jantar. Em seguida, continue o programa com esses pequenos jejuns de celular até o fim do processo. Quanto mais regulares forem os jejuns, menos você será atraído para o celular durante o resto do dia.

> *Saí para jantar com a minha esposa e deixei o celular em casa. Foi ótimo! Passei a deixar o celular para trás quando saía para caminhar ou simplesmente dava uma voltinha. Ela está fazendo a mesma coisa; assim a gente consegue interagir melhor.* – CRYSTAL

DIA 24 (QUARTA-FEIRA)

CONTROLE SEUS CONVITES

Uma das partes mais difíceis de mudar sua relação com o celular é ter de recusar constantemente os chamados enviados pelo seu cérebro. Por exemplo:

"Ah, oi. Vi que você acabou de acordar. Quer dar uma olhada no celular para ver se alguém mandou mensagem durante a noite?"

"Você está prestes a tentar meditar, não? Que tal dar uma olhadinha antes nas redes sociais?"

"Esse encontro está chato. Vamos pedir licença para usar o banheiro e mandar uma mensagem para outra pessoa de lá."

Já avançamos muito no controle dos convites relativos ao celular e na tomada de decisões sobre como *queremos* dedicar nosso tempo e atenção, em vez de apenas reagir ao celular. Assim como muitas das experiências que temos feito, esse exercício — que, como você sabe, tem origem no mindfulness — pode ser extremamente útil também para o resto da sua vida. Hoje, vamos tentar expandir a forma

como utilizamos essa prática: tente prestar atenção em alguns dos chamados que seu cérebro envia — tanto os relacionados como os não relacionados ao celular. Na sequência, tome uma decisão consciente sobre como quer responder.

Por exemplo, se alguém cortar você no trânsito, não faça gestos ofensivos nem xingue naquele momento. Em vez disso, faça uma pausa. Pare, respire e esteja. Preste atenção no convite do seu cérebro. Considere alternativas possíveis. Depois, decida como realmente quer reagir.

> *Quando pego o celular, paro e me pergunto: "Por que estou pegando o celular?". Na maioria das vezes, percebo que faço isso só pela força do hábito e por ter vontade de me distrair. Daí, guardo o celular sem nem olhar para ele. É uma sensação ótima.* — BETH

DIA 25 (QUINTA-FEIRA)

LIMPE O RESTO DA SUA VIDA DIGITAL

Hoje, vamos continuar a organizar outras partes da nossa vida digital. Já conversamos sobre mensagens de texto, aplicativos de relacionamento, jogos, bloqueadores de aplicativos e gerenciadores de senha; então vamos no concentrar em...

E-MAILS

Você recebe e-mails demais e a maioria deles é inútil.

1. Cancele a inscrição! Na próxima semana, separe um momento para cancelar a inscrição de todos os e-mails que você recebe das listas de que não quer mais fazer parte. Ou, se isso parecer complicado demais, faça uma busca na internet por "aplicativos que cancelam a inscrição de e-mails automaticamente" — e instale um.
2. Salve-se da tirania da sua caixa de entrada. Ainda que

você tenha sido ensinado assim, não precisa responder imediatamente a todas as mensagens da sua caixa de entrada. Também não precisa visualizá-las tão logo elas chegam. Você pode fazer isso de diversas formas; uma é configurar seu bloqueador de aplicativos para dar acesso à sua caixa de entrada apenas durante certos horários do dia e/ou instalando um plug-in para seu navegador de internet e provedor de e-mail (como o Chrome e o Gmail) que lhe dê controle sobre a quantidade de vezes e por quanto tempo você pode ver sua caixa de entrada. Estou usando um desses plug-ins para me manter focada enquanto escrevo este livro, e ele mudou a minha vida.

3. Use pastas para manter sua sanidade mental. Crie uma pasta "Precisa de resposta" para armazenar as mensagens que realmente necessitam ser respondidas (você pode até classificá-las de acordo com a importância), de modo que, quando você *for* olhar seu e-mail, não se sinta sobrecarregado diante da sua caixa de mensagens.
4. Crie uma conta de e-mail comercial. Em outras palavras, crie um endereço de e-mail novo para utilizá-lo apenas para fazer compras. É um jeito de manter os e-mails de spam indesejados longe da sua caixa de entrada principal sem perder as promoções.
5. Monte uma lista VIP de pessoas cujos e-mails você não quer perder. (Ver seção "Dica especial para o e-mail: O poder dos VIPs" para mais detalhes.) Ignore todo o resto. Brincadeirinha... só que não.
6. Quando estiver de férias, evite o tão temido acúmulo de e-mails ao voltar para o trabalho criando uma nova conta de e-mail seguindo essa ideia: "[seu nome]_importante". Em seguida, configure uma resposta automática que informe não apenas que você está de férias e não está checando o e-mail, mas que também não vai ler os e-mails que se acumularem enquanto estiver fora. Informe o nome de outra pessoa

com quem possam entrar em contato, caso precisem de ajuda imediata. Também diga que, se elas quiserem *mesmo* falar com você na sua volta, devem reenviar a mensagem para o endereço de e-mails "importantes" mencionado acima, e que esses sim você vai responder quando voltar. Você vai se surpreender em como poucas pessoas realmente fazem isso. (Essa tática teve inspiração em uma empresa alemã, a Daimler, que deleta automaticamente os e-mails recebidos pelos funcionários enquanto eles estão de férias e informa aos remetentes a pessoa que pode ser contatada caso precisem de ajuda imediata.)

REDES SOCIAIS

O ideal é que você não tenha mais aplicativos de redes sociais no celular. Ainda assim, separe um momento para dar uma podada nas suas contas. Deixe de seguir pessoas que você não se importa ou cujas publicações deixam você mal. Crie listas de pessoas com base nas relações que você tem com elas (como amigos, família, colegas, semiconhecidos) para que, quando for compartilhar uma foto das suas férias, possa especificar que grupo de pessoas vai visualizar a foto. Se usa as redes sociais para o trabalho, considere criar uma conta profissional à parte. Acrescente algo no seu perfil que indique a frequência com que entra nessa conta. Caso já tenha feito isso, explore as profundezas das configurações da sua conta na rede social. Existem muito mais opções do que você imagina.

CARRO

Aproveite os modos automáticos de direção que desabilitam o celular a partir do momento em que se atinge determinada velocidade. (Faça uma pesquisa na internet por "modo de direção" e pelo modelo/ operadora do seu celular.)

CONTAS ASSOCIADAS

Muitos sites agora têm a opção de fazer login usando sua conta de alguma rede social (como entrar no Spotify usando seus dados do Facebook). Não os deixe fazer isso! Caso já tenha feito essa ligação, comece a separá-las (criando playlists independentes da sua conta do Facebook, por exemplo).

> *Quanto mais pego o celular para me sentir bem, pior eu me sinto.* — EDWIN

DIA 26 (SEXTA-FEIRA)

FIQUE DE OLHO NAS ESPIADAS

Aqui vai um ótimo jeito de ficar atento quando estiver prestes a olhar o celular: sempre que notar que está com vontade de ver alguma coisa — e-mail, redes sociais, mensagens de texto, notícias —, pergunte-se qual é a melhor coisa que poderia acontecer como resultado dessa olhadinha? Qual é o melhor e-mail que você poderia receber? A melhor notícia? A melhor notificação? Qual é a melhor emoção que você poderia sentir?

Em seguida, pergunte-se: quais são as chances de isso acontecer?

Fica a dica: elas são baixas. Muito baixas. Pode apostar que, se você pegar seu celular agora, não vai encontrar nenhuma mensagem de um headhunter oferecendo a você o emprego dos sonhos, nenhuma notícia que o faça se sentir melhor, muito menos um convite do nada para jantar com um desconhecido atraente.

É muito mais provável que você fique triste ou estressado com o que viu no celular. Quando perceber que essas hipóteses são improváveis, vai ser mais fácil deixar o celular de lado.

> *Quanto mais pego o celular para me sentir bem, pior eu me sinto.* — DAVID

USE AS ESPIADAS DOS OUTROS PARA FICAR DE OLHO NAS SUAS

Quanto mais você presta atenção em seus próprios hábitos com o celular, mais vai notar a frequência com que os outros olham seus aparelhos. Você vai ver gente atravessando cruzamentos perigosos com os olhos grudados na tela. Famílias que saem juntas para comer e passam a refeição inteira em silêncio focadas em seus aparelhos. Vagões de metrô cheios de rostos iluminados pela mesma luz azul.

Ver pessoas no celular pode ser usado como uma deixa para você criar um hábito novo.

> *Antes, ver as pessoas olhando o celular no elevador fazia com que eu olhasse o meu. Mas, agora, quando vejo a pessoa do meu lado tirando o celular do bolso, uso isso como uma deixa para respirar fundo e me perguntar no que quero prestar atenção naquele momento. Não é nenhuma surpresa que, em geral, não é o celular.* — PETER

DIA 27 (SÁBADO)

DICAS PARA O SABÁ DIGITAL

Apesar da apreensão inicial, muita gente acaba achando o afastamento de 24 horas do celular tão gratificante que decide transformar o Teste da Separação num sabá digital regular. Ele não precisa acontecer todo fim de semana; uma vez por mês já ajuda muito a impedir que você pegue o celular de maneira compulsiva. Você não precisa necessariamente tirar uma folga de *todos* os aparelhos, nem desligá-los por completo. O objetivo, como sempre, é personalizar sua experiência.

Se estiver interessado na ideia, fique à vontade para usar esse fim de semana para tirar mais uma folga. (Se não, use o fim de semana para consolidar alguns dos outros hábitos que andou treinando.) Aqui vão algumas sugestões sobre como facilitar a prática regular de sabá digitais.

SEPARE SEUS APARELHOS

Uma das melhores características dos smartphones — o fato de terem múltiplas funções — também é o seu maior defeito: você pega o celular para ouvir um podcast antes de dormir e acaba passando uma hora lendo notícias. Uma solução é investir em aparelhos separados. A essa altura, você já deve ter um despertador físico que não o celular. Dependendo dos seus hábitos, pode ser bom considerar um e-reader, um leitor de música ou até uma câmera digital. Ou, então...

CRIE UM "TELEFONE DE CASA"

Em vez de jogar fora ou reciclar seu celular velho, mantenha-o como um "telefone de casa" para ser utilizado apenas como uma ferramenta: delete todos os aplicativos (incluindo o navegador de internet!) com exceção da câmera, da lista de músicas, do timer, da calculadora e de outros aplicativos estritamente funcionais, como o do alarme de segurança. Isso vai transformar o celular num controle remoto. E, enquanto você tiver internet sem fio, ele não precisa de um plano de serviços.

Não tem um celular velho? Dá para comprar um pela internet. Além disso, iPods têm acesso à internet e podem servir ao mesmo propósito. O segredo é ser muito seletivo quanto aos aplicativos que for instalar.

USE OS MODOS DE SUSPENSÃO DO CELULAR

Coloque seu telefone no "Modo Avião" com mais frequência, assim como pode aumentar as vezes em que habilita o "Não Perturbe". Esse é outro "obstáculo" que vai impedi-lo de ficar olhando as coisas no celular. E, por falar em "Não Perturbe"...

PERSONALIZE AS CONFIGURAÇÕES DO "NÃO PERTURBE"

Pré-selecione as pessoas cujas ligações você quer receber. Isso possibilita tirar uma folga do celular sem medo de

perder uma ligação de emergência.

BAIXE OS MAPAS COM ANTECEDÊNCIA

Você sabia que dá para baixar os mapas das áreas que utiliza com mais frequência para ter acesso a eles quando está sem internet? Isso não ajuda muito se você estiver fazendo uma pausa completa do celular. Mas, se quiser diminuir o uso do celular *e* não se perder, essa é uma ótima opção.

COMPRE UMA LINHA FIXA

Sempre dá para ir mais além e pagar por um serviço de telefone fixo. Ou, se você gosta da ideia mas não quer pagar por uma, arranje um telefone que funciona pela internet (o termo técnico é *VoIP*, sigla de *voice over internet protocol* [voz sobre IP]). Isso facilita o período que estiver longe do celular, pois você fica sem medo de perder uma ligação importante. Inclusive, antes de desligar o celular, é possível alterar as configurações para que todas as ligações sejam encaminhadas para a linha fixa.

Outra opção é criar o hábito de deixar o celular perto da porta, bloquear todos os aplicativos, exceto o telefone, e ativar o toque. Isso basicamente transforma seu smartphone numa linha fixa e garante que você não perca ligações importantes enquanto faz suas pausas.

VOLTE PARA UM CELULAR VELHO

Radical, né, mas por que não? Você sempre pode voltar para o smartphone se não der certo.

NÃO TENHA MEDO DE ARRISCAR

Quando se trata de criar uma relação saudável com o celular, não existem regras. Teste ideias diferentes e adote hábitos que melhor servirem para você.

DIA 28 (DOMINGO)

OS SETE HÁBITOS DE CELULAR DE PESSOAS DE SUCESSO

Você acabou de se esforçar muito para criar as bases de uma relação mais saudável com o celular. Mas não vai ser nada fácil manter essa nova relação. Os aparelhos móveis sem fio conectados à internet (WMDs), como os smartphones, não apenas vieram para ficar, como também, a cada novo modelo, tendem a se tornar cada vez mais difíceis de largar.

Para seguir seus objetivos, é essencial ter um plano. Para isso, listei sete hábitos sobre como você pode interagir com o celular e outros WMDs. Crie descrições personalizadas próprias de cada um deles. (Não fique surpreso se os efeitos também forem sentidos em outras áreas da sua vida.)

1. TENHO UMA ROTINA SAUDÁVEL COM O CELULAR

Muitas das mudanças que foram feitas em nossas rotinas (por exemplo, manter o celular fora do quarto) têm o *potencial* de se tornar hábitos — mas, como elas ainda não são automáticas, essas mudanças ainda são frágeis.

Para virarem hábitos de verdade, esses novos comportamentos precisam se tornar tão naturais que chegamos a ponto de não precisar pensar no momento de realizá-los. A melhor maneira de atingir esse objetivo é decidir com antecedência sobre como queremos agir diante de determinadas situações, de maneira que, quando nos depararmos com essas situações, vamos seguir esses novos hábitos saudáveis sem ter de pensar.

Por exemplo:

- Onde você carrega seu celular?
- A que horas se separa dele à noite?
- Quando você olha o celular pela primeira vez de manhã? (Pode ser um horário ou uma situação — por exemplo, “Só olho quando chego ao escritório”. Também dá para ter horários diferentes nos dias da

semana e nos fins de semana.)
- Onde você mantém o celular quando está no trabalho?
- Onde você mantém o celular quando está em casa?
- Onde mantém o celular na hora das refeições?
- Onde você leva o celular?
- Para que você usa o celular? (Por exemplo: fins práticos — como se orientar; fins sociais — como fazer ligações e mandar mensagens; ou fins educativos e de entretenimento — como ouvir podcasts.)
- Em quais situações você decidiu *não* usar o celular? No elevador, na fila, quando está entediado ou numa situação social desagradável?
- Quais aplicativos enriquecem ou simplificam sua vida?
- Quais aplicativos são mais perigosos e são propensos a sugar você? Essa é uma pergunta bastante útil, porque limita o que você tem de se preocupar. Se você sabe que há três aplicativos no celular que têm a tendência de roubar sua atenção, pode ficar mais alerta quando acessá-los — e não se preocupar tanto com as outras coisas que faz no celular. (Ou pode deletar esses aplicativos. Assim, estou só dizendo.)
- Com base na resposta à pergunta anterior, quais aplicativos e sites você bloqueia — e quando?

2. TENHO BOAS MANEIRAS E SEI COMO USÁ-LAS

Onde você deixa o celular — e como interage com ele — quando está:

- Com outras pessoas?
- Assistindo a um filme ou programa de televisão?
- Almoçando ou jantando?
- Dirigindo?
- Em aulas, palestras ou reuniões?

Também é importante pensar em como gostaria que os *outros* interagissem com o próprio celular quando está na

companhia deles e como vai pedir para eles fazerem isso. (Ver seção "O que fazer com os celulares de outras pessoas" para sugestões específicas.)

> *Nas refeições: celular completamente longe da vista.*
> *Dirigindo: longe. Definitivamente.*
> *Aulas e palestras: Longe e no mudo por respeito aos colegas e professores.* – DOUG

3. PEGO LEVE COMIGO MESMO

Digo isso em dois sentidos. Primeiro, é importante não se cobrar tanto caso tenha alguma recaída. Acontece com todo mundo. Quanto menos tempo você passar se censurando, mais rápido vai conseguir voltar a andar na linha.

Segundo, você pode querer se permitir navegar distraidamente no celular durante determinada hora do dia (em outras palavras, usar o celular para fazer uma pausa). Permitir-se um tempo regular no celular sem sentir culpa, vai ajudá-lo a evitar o uso compulsivo, tornando muito mais fácil seguir os objetivos gerais a longo prazo.

Além disso, considerando os efeitos que o celular provoca na capacidade de concentração, é possível que você *precise* agendar um horário regular de telefone, enquanto estiver treinando essa capacidade de concentração. Comece aos poucos — você pode se concentrar por dez minutos e, depois, pode ficar no celular por um minuto — para depois ir aumentando o tempo de duração da sua tentativa de foco.

Se teme que meia hora de tempo livre para o celular logo se transformem em duas horas, é só usar um bloqueador de aplicativos para agendar as suas sessões com antecedência.

Descreva os planos sobre como e quando vai liberar um tempo para o celular.

> *Fico bem ansiosa perto do momento em que meus dois filhos vão para cama, pois é quando posso me afundar no sofá com o celular. O segredo é não perder o controle.* – CHRISTINE

NÃO ALMEJE A PERFEIÇÃO

Esse parece um bom momento para destacar que, se você passou por todo o processo e seu relacionamento com o celular não parece perfeito, não se preocupe: não é para ser assim mesmo. Em certo sentido, o celular — tanto em termos do relacionamento que construímos com eles quanto com os próprios aparelhos físicos — é um lembrete de que tudo na vida está em constante mudança e que as flutuações são inevitáveis. Em certos dias, estamos bem; em outros, não. E tudo bem. Enquanto cultivarmos a autoconsciência, estaremos no caminho certo.

> *Essas mudanças não fizeram surgir do nada outras 24 horas a mais no meu dia, durante as quais, de repente, virei a mãe, esposa, atleta esporádica e escritora mundialmente famosa perfeita. No entanto, com menos distrações clicáveis, estou confiante de que tenho feito o melhor com o tempo que tenho disponível.* — VANESSA

4. JEJUO

A essa altura, experimentamos diversas formas de nos separar do celular. Agora é hora de colocarmos nossas intenções no papel. Como e quando você jejua?

> *Fico sem celular quando viajo, logo depois que chego ao local. Quero dizer, se vou acampar no fim de semana, uso o celular para chegar lá, mas, assim que chego no lugar, me mantenho desconectado até voltar para a estrada.* — DUSTIN

5. TENHO UMA VIDA

Se não decidirmos de antemão como passar o tempo (ouso dizer, *nos divertir*) sem o celular, corremos muito mais riscos de voltar a cair nos velhos hábitos. Por isso, escreva uma lista de atividades não relacionadas ao celular que são prazerosas e o que você vai fazer para incorporar essas atividades na sua vida diária. Por exemplo:

- Gosto de tocar violão — por isso, vou continuar a fazer aulas de violão e separar um tempo aos fins de semana para praticar.
- Gosto de manter contato com as pessoas que amo — por isso, quando tenho vinte ou trinta minutinhos livres, uso meu celular para ligar para um amigo ou membro da família.

> *Gostaria de participar de um jantar mensal "sem celular", em que eu e meus amigos deixássemos nossos celulares dentro de uma cesta no começo da noite e só voltássemos a usá-los na saída.* — DANIEL

6. PRATICO A PAUSA

Por que *você* acha importante praticar o silêncio? O que você faz quando tem um minuto livre? Meia hora? Algumas horas?

> *Quando estou esperando na plataforma do metrô e quero me sentir menos impaciente, tomo um gole de água e respiro fundo.* — LAUREN

7. EXERCITO MINHA ATENÇÃO

Para desfazer os danos causados pelas horas acumuladas passadas na frente do celular, precisamos fortalecer a nossa capacidade de concentração — e praticar regularmente exercícios (tanto mentais como físicos) para manter nossos cérebros em forma. Identifique quais exercícios de desenvolvimento de atenção gostaria de praticar habitualmente ou que já esteja praticando e gostaria de manter.

> *Vou continuar a incorporar a prática de meditação de quinze minutos na minha rotina matinal três vezes por semana.* — JOHN

> *Vou me esforçar para tentar fazer apenas uma coisa de cada vez.* — JULIA

DIA 29 (SEGUNDA-FEIRA)

MANTENHA-SE NA LINHA

Temos mais dois dias oficiais para terminar o processo; depois de amanhã, você estará por conta própria. Uma das maneiras mais eficazes de manter seu novo relacionamento na linha é programar com você mesmo uma avaliação regular.

Portanto, pegue seu calendário — pode ser o do celular — e crie um lembrete mensal para se fazer as seguintes perguntas:

- Quais partes do seu relacionamento com o celular estão indo bem?
- O que você deseja mudar na sua relação com o seu celular? Como você pode começar a fazer isso?
- O que você está fazendo — ou poderia fazer — para fortalecer sua concentração?
- Quais são seus objetivos para os próximos trinta dias?
- Que planos divertidos você pode fazer para passar tempo com as pessoas que ama?
- Você reinstalou algum dos aplicativos que deletou, deixou o celular voltar para o quarto ou reativou as notificações? Se sim, acha que tomou a decisão certa? (Sem julgamentos.)
- No que você quer prestar atenção na sua vida?

> *Nada foi reinstalado depois de ser deletado, o telefone ainda dorme na cozinha e definitivamente não reativei as notificações. Eu me sinto ótima, isso fez uma diferença enorme.*
> – DARA

DIA 30 (TERÇA-FEIRA)

PARABÉNS!

Você conseguiu! Oficialmente, deu um tempo no celular e

começou uma relação nova com ele — uma relação que, se tudo der certo, o fará se sentir bem.

Graças a todos os seus esforços, você agora tem uma visão clara de como o celular torna sua vida melhor. Sabe como e quando ele o faz se sentir mal. Você mudou alguns dos seus velhos hábitos e criou hábitos novos — e, como resultado, o celular deixou de ser um algoz para virar uma ferramenta. Você se juntou ao número crescente de pessoas que recuperaram o controle de suas vidas.

Em suma, você se deu um grande presente. E é por isso que, no último exercício do nosso experimento, gostaria que desse um pouquinho de amor a si próprio. Reconhecendo que nenhuma relação é perfeita, escreva um bilhete para você contando como está orgulhoso de si mesmo por ter alcançado tantas coisas ao longo desse processo. Em que aspectos você mudou? Como se sente em relação ao que conseguiu?

Algumas possibilidades, caso você não consiga avançar muito:

- Antes eu pensava que meu celular... Agora penso...
- Aprendi que...
- Estou feliz em saber que...
- Estou orgulhoso de mim mesmo por...

Depois de ter escrito essa mensagem, compare-a ao bilhete que escreveu a si mesmo no início desse processo. Parabenize-se pelo que conseguiu.

> *Estou cada vez melhor em parar por um momento. Apenas por um momento. Fazer uma pausa. Ontem à noite, eu e meu marido ficamos sentados no terraço observando um passarinho. Percebi quantos impulsos para avançar existem na vida. Como meu instinto era o de levantar e ir fazer o jantar. Mas, quando parei, o impulso para avançar ficou mais lento.* — GALEN

Lembra quando, trinta dias atrás, você estava com medo de perder o controle do seu celular? Bom, acho que você aprendeu uma lição importante. Ao renunciar ao controle daquilo que na verdade estava controlando você, novas memórias foram criadas. Ao se afastar do celular perto da sua família, descobriu a sensação de passar um tempo maior e intencional com seus entes queridos. Ao deixar de pegar o celular à noite e de manhãzinha, percebeu que não perdeu nenhum e-mail de trabalho que fosse capaz de fazer avançar ou destruir sua vida profissional na manhã seguinte. Ao deixar o celular em casa durante seus passeios pelo bairro, notou coisas diferentes na região em que mora há quatro anos — incluindo alguns restaurantes incríveis que foram descobertos em meio a essas caminhadas, em vez de ficar procurando horas no aplicativo. Ao esconder seu celular durante a exibição de filmes, tentou descobrir quem era aquele ator e que outros trabalhos ele fez sem deixar de prestar atenção na trama ou irritar seu noivo, que queria muito ver o filme. Você pode ainda achar que seu cérebro precisa de uma distração boba de vez em quando, e não há mal nenhum nisso. É só parar depois de uns cinco vídeos sobre coberturas de doces, em vez de 25. Agora, você sabe seus limites, e isso é ótimo. — JANINE

Epílogo

Já faz mais de dois anos que decidi dar um tempo no meu celular, e ainda fico surpresa pelo fato de essa experiência continuar a enriquecer a minha vida cotidiana.

Hoje, ainda levo meu celular para quase todos os lugares. Faço uso dele para tirar fotos, ouvir música, descobrir caminhos para chegar até os lugares, organizar o meu dia a dia, me manter conectada e, sim, me perder em distrações bobas. Gosto do meu celular e fico grata por tudo que posso fazer com ele.

Por outro lado, fico sempre com um pé atrás. Essa pesquisa me convenceu de que essa não é uma questão banal, pois os celulares afetam nossos relacionamentos, nosso cérebro (especialmente os dos jovens) e nossas interações com o mundo. Eles são projetados para nos viciar — e, pelo que sabemos até agora, as consequências desse vício em massa não parecem nada boas. É só olhar ao redor. Os celulares estão mudando a experiência de *ser* do ser humano.

Precisamos começar a conversar — tanto no nível individual quanto com a sociedade como um todo — sobre como queremos que seja nossa relação com os aparelhos. Precisamos exigir que as empresas de tecnologia parem com a vigilância e o hackeamento cerebral e sigam as supostas diretrizes de fazer o bem que elas tanto divulgam publicamente.

Hoje, eu e meu marido ainda fazemos os sabás digitais, quando nossas agendas permitem. Mas também descobri que consigo controlar o uso do meu celular sem ter que passar por uma abstinência total. Assim como um ex-fumante que agora sente repulsa à ideia de fumar, passei a associar o celular a sensações ruins — o que me faz querer passar o mínimo de tempo possível diante dele.

Isso não apenas me ajudou a recuperar minha capacidade de concentração, como também descobri que reduzir meu tempo de tela (e aumentar o tempo em atividades off-line) é um jeito fácil de me sentir mais feliz. Aprendi que, assim como a luz desbota as fotografias, o tempo excessivo que eu passava no celular estava tirando a cor das minhas experiências. À medida que presto mais atenção no mundo ao meu redor, essas cores voltam a ser mais vívidas.

Temos menos tempo do que percebemos — mas também mais do que pensamos. Ao reconquistar as horas perdidas na frente de uma tela, você perceberá como as possibilidades aumentam. Talvez você tenha, *sim*, tempo para fazer aquele curso, ler aquele livro ou sair para jantar. Talvez possa, *sim*, passar mais tempo com aquele amigo. Talvez tenha, *sim*, um jeito de fazer aquela viagem. O segredo é fazer a seguinte pergunta, de novo, de novo e de novo: essa é a sua vida — no que você quer prestar atenção?

Agradecimentos

Agradeço ao meu agente, Jay Mandel da WME, e à minha editora na Ten Speed, Lisa Westmoreland, por compartilharem comigo a minha convicção de que todos temos a capacidade de desenvolver relações mais saudáveis com nossos aparelhos. E um grande obrigada para as minhas cobaias: agradeço muito pelo tempo que passaram participando desse experimento e pelo feedback que me deram. Não tenho dúvida de que suas percepções vão mudar a vida de muita gente, e espero não perder contato com vocês.

Obrigada à minha "agente estrangeira", Janine Kamouh da WME, por apresentar minha proposta a um público internacional, e a todos os editores que vão ajudar as pessoas a darem um tempo dos seus celulares ao redor do mundo (e um agradecimento especial à equipe britânica por suas ideias e seus projetos). Obrigada também ao meu publicitário e guru das planilhas Daniel Wikey, à gerente de produção Heather Porter e à designer Lizzie Allen por transformarem um monte de palavras numa tela em algo que as pessoas realmente larguem o celular para ler.

Obrigada à minha família por seu apoio incondicional; a Marilyn Frank, Galen Born, Felicia Caviezel, Christie Aschwanden e Carl Bailik por sua sabedoria e seu estímulo; e a Vanessa Gregory e Josh Berezin por seu talento editorial. Por último, mas definitivamente não menos importante,

obrigada a Peter e Clara. É em vocês que quero prestar atenção.

Recursos recomendados

Considerando-se a velocidade da tecnologia, é bem possível que, quando este livro for publicado, já estejam disponíveis opções melhores. Para mais recursos e ideias, visite <howtobreakupwithyourphone.com>, em inglês.

APLICATIVOS DE MONITORAMENTO DE USO DO CELULAR

Meus favoritos do momento são Moment para iPhone e (OFFTIME) para Android. (Note que alguns desses aplicativos de monitoramento pedem para você deixar o aplicativo saber qual a sua localização. Não é por nenhuma razão estranha; é como o aplicativo sabe quando você está usando o celular.) Você também pode dar uma olhada no RescueTime, que contabiliza o tempo que você passa em diversos sites.

APLICATIVOS QUE BLOQUEIAM OUTROS APLICATIVOS

Atualmente, meus bloqueadores de aplicativos prediletos são o Freedom (para produtos Apple e Windows) e o (OFFTIME) (para Android). O Freedom permite que você bloqueie aplicativos e sites em diversos aparelhos, e a versão paga vale muito a pena, pois permite que você faça agendamentos programados com antecedência.

APLICATIVOS, SITES E LIVROS DE MEDITAÇÃO

Meu aplicativo preferido para iniciantes é o Headspace. Na versão gratuita, o Headspace oferece uma série de meditações guiadas de dez minutos feitas para ajudar as pessoas a desenvolver práticas regulares próprias — é um jeito fácil de experimentar a meditação para ver se é algo que interessa a você. Também gosto muito do Insight Timer e do The Mindfulness App.

Quanto a meditações guiadas on-line, recomendo que os iniciantes procurem por "Free Guided Meditation UCLA" e comecem pela "meditação respiratória" de cinco minutos. A Universidade da Califórnia em Los Angeles também oferece cursos de redução de estresse baseado em mindfulness (MBSR, do inglês, *mindfulness-based stress reduction*), que estão disponíveis on-line.

Se quiser usar sua capacidade de concentração recém-fortalecida lendo um livro sobre mindfulness, dê uma olhada no clássico de Jon Kabat-Zinn, *Viver a catástrofe total: Como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse* (São Paulo: Palas Athena, 2017).

Se preferir uma leitura mais simples e rápida, pode se interessar por um diário de mindfulness guiada que eu escrevi: *Mindfulness: A Journal* (Clarkson Potter, 2016), com o objetivo de desmistificar o mindfulness e ajudar as pessoas a desenvolver suas próprias práticas.

Para sugestões práticas voltadas para a tecnologia, também recomendo *Mindful Tech: How to Bring Balance to Our Digital Lives*, de David Levy (Yale University Press, 2016) e *The Power of Off: Mindful Way to Stay Sane in a Virtual World*, de Nancy Collier (Sounds True, 2016).

CRIANÇAS E CELULARES

Recomendo muitíssimo o livro de Victoria Dunckley, *Reset your Child's Brain: A Four Week Plan to End Meltdowns, Raise Grades, and Boost Social Skills by Reversing the Effects of Electronic Screen Time* (New World Library, 2015), bem como *Glow Kids: How Screen Addiction Is Hijacking Our Kids — and How to Break*

the Trance, de Nicholas Kardaras (St. Martin's Griffin, 2016) e *Como criar filhos na era digital*, da dra. Elizabeth Kilbey (Fontanar, 2018).

A Common Sense Media (<commonsensemedia.org>) é uma ONG voltada a ajudar as famílias a desenvolver relações mais saudáveis com todo tipo de mídia. O site tem uma grande variedade de artigos, análises e dicas muito úteis.

A Academia Americana de Pediatria (AAP) também definiu orientações para o tempo de tela das crianças. Entre as recomendações mais recentes estão tempo zero de tela para crianças com menos de dezoito meses (exceto chats por vídeo), menos de uma hora por dia de programação de alta qualidade para crianças de até cinco anos e limites consistentes para crianças a partir de seis. A AAP também oferece uma ferramenta para ajudar as famílias a definirem um "plano de mídia" — visite <HealthyChildren.org/MediaUsePlan> para mais detalhes.

Se quiser saber onde seu filho está (e telefonar para ele), mas não quer que ele tenha um smartphone (ou seja, acesso à internet), faça uma pesquisa por "relógios com GPS".

COMO CONFIGURAR UMA RESPOSTA AUTOMÁTICA

A partir do iOS 11, a Apple oferece o recurso "Não Perturbe ao Dirigir" que você pode usar para responder automaticamente a mensagens de texto. Tecnicamente, ele é feito para impedir o envio de mensagens enquanto está dirigindo, mas você também pode usá-lo sempre que quiser fazer uma pausa do celular.

No momento, a melhor solução para os usuários de Android é baixar um aplicativo de terceiros, como o (OFFTIME) ou o SMS Auto Reply Text Message.

O QUE COMPRAR SE NÃO TIVER UM TELEFONE FIXO

Compre um telefone que funcione via internet (tecnicamente chamado de VoIP, sigla de *voice over internet protocol* [voz sobre IP]), e procure uma operadora que seja de

sua preferência.

COMO AGENDAR PUBLICAÇÕES NAS REDES SOCIAIS

HootSuite permite que você agende *posts* com antecedência, publicando-os em diversas plataformas. Também cria a ideia de que você está publicando com frequência, quando na verdade não está.

COMO AGENDAR COISAS SEM TROCAS INFINITAS DE E-MAIL

Use o Doodle ou o Calendly. O Doodle é um site de agendamento em grupo que permite propor datas e horários específicos para um grande número de pessoas e pedir que respondam conforme a disponibilidade de cada uma delas, que tomará a forma de um x vermelho ou verde. Daí, basta escolher o horário com o número maior de X verdes.

O Calendly permite criar um calendário pessoal de horários disponíveis para reuniões, entrevistas e assim por diante. Desse modo, em vez de ficar trocando e-mails com alguém, você simplesmente direciona a pessoa para sua página do Calendly e pede para ela escolher um horário que funcione para as duas partes.

O QUE FAZER SE O E-MAIL CONTROLA SUA VIDA

Aqui vão algumas sugestões, além daquelas que estão em "Limpe o resto da sua vida digital" e das dicas de férias.

Disponível tanto para o Gmail como para o Outlook, o Boomerang é uma extensão que permite programar respostas e fazer determinadas mensagens voltarem para você como um "bumerangue" quando forem relevantes. Ele também tem um recurso excelente chamado Pausa da Caixa de Entrada que permite escolher quando você quer que as mensagens novas sejam exibidas, em vez de ser alertado a cada mensagem que chega.

A minha extensão favorita para Gmail/Chrome é a Inbox When Ready [Caixa de entrada quando pronta], que remove o número informando quantas mensagens estão esperando

para serem lidas e esconde sua caixa de entrada, a menos que você informe explicitamente que deseja vê-la (isso possibilita escrever mensagens novas ou pesquisar as antigas sem se distrair com a caixa de entrada). Ela também permite definir um limite de tempo de quantos minutos por dia você quer passar olhando sua caixa de entrada.

COMO COMPARTILHAR SUAS IDEIAS, EXPERIÊNCIAS E RECOMENDAÇÕES

Você pode me mandar um e-mail preenchendo um formulário em <howtobreakupwithyourphone.com>, em inglês. Gostaria de saber sua opinião.

Notas

INTRODUÇÃO

1. Disponível no site do Center for Internet and Technology Addiction: <virtual-addiction.com/smartphone-compulsion-test>.
2. Deloitte, *2016 Global Mobile Consumer Survey: US Edition; The market-creating power of mobile* (2016), p. 4. Disponível em: <www2.deloitte.com/us/en/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/global-mobile-consumer-survey-us-edition.html>.
3. Hacker Noon, "How Much Time Do People Spend on Their Mobile Phones in 2017?", 9 maio 2017. Disponível em: <hackernoon.com/how-much-time-do-people-spend-on-their-mobile-phones-in-2017-e5f90a0b10a6>.
4. Deloitte, *2016 Global Mobile Consumer Survey*, p. 4.
5. Ibid., p. 19.
6. Deepak Sharan et al., "Musculoskeletal Disorders of the Upper Extremities Due to Extensive Usage of Hand-Held Devices", *Annals of Occupational and Environmental Medicine*, ed. 26, ago. de 2014. Disponível em: <doi.org/10.1186/s40557-014-0022-3>.
7. Frank Newport, "Most U.S. Smartphone Owners Check Phone at Least Hourly", *Gallup*, Economy, 9 jul. de 2015. Disponível em: <www.gallup.com/poll/184046/ smartphone-owners-check-phone-least-hourly.aspx?utm_source=Economy&utm _medium=newsfeed&utm_campaign=tiles>.
8. Lydia Saad, "Nearly Half of Smartphone Users Can't Imagine Life Without It", *Gallup*, Economy, 13 jul. 2015. Disponível em: <www.gallup.com/poll/184085/nearly-half-smartphone-users-imagine-life-without.aspx>.
9. Harris Interactive, *2013 Mobile Consumer Habits Study* (2013), pp. 4-5. Disponível em: <pages.jumio.com/rs/jumio/images/Jumio%20-%20Mobile%20 Consumer%20Habits%20Study-2.pdf>.
10. Associação Americana de Psicologia, *Stress in America: Coping with Change*, 10ª

ed., Stress in America Survey, 23 fev. 2017. Disponível em <www.apa.org/news/press/releases/stress/2017/technology-social-media.PDF>.

11. Jose De-Sola Gutiérrez et al., "Cell-Phone Addiction: A Review", *Frontiers in Psychiatry*, ed. 7, out. 2016. Disponível em: <www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5076301>.

12. Jean M. Twenge, "Have Smartphones Destroyed a Generation?", *The Atlantic*, 3 ago. 2017, Technology. Disponível em: <www.theatlantic.com/amp/article/534198>.

13. Adam Gazzaley e Larry D. Rosen, *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World*. Cambridge: MIT Press, 2016, pp. 152-7. Larry D. Rosen, *iDisorder: Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming Its Hold on Us*. Nova York: St. Martin's Griffin, 2012.

PARTE 1: O ALERTA

1. Steve Jobs, "Keynote Address", transcrição de Macworld 2007, 9 jan. 2007, Moscone Convention Center, São Francisco. Disponível em: <thenextweb.com/apple/2015/09/09/genius-annotated-with-genius>. Acesso em: 13 ago. 2017.

1. OS CELULARES SÃO FEITOS PARA NOS VICIAR

1. Mark Anthony Green, "Aziz Ansari on Quitting the Internet, Loneliness, and Season 3 of *Master of None*", *GQ*, 2 ago. 2017. Disponível em: <www.gq.com/story/aziz-ansari-gq-style-cover-story>.

2. *60 Minutes*, temporada 49, episódio 29, "What Is 'Brain Hacking'? Tech Insiders on Why You Should Care", produzido por Guy Campanile e Andrew Bast, apresentado por Anderson Cooper, veiculado em 11 de junho de 2017 pela CBS. Disponível em: <www.cbsnews.com/news/what-is-brain-hacking-tech-insiders-on-why-you-should-care>.

3. Nick Bilton, "Steve Jobs Was a Low-Tech Parent," *New York Times*, 11 set. 2014, Disruptions. Disponível em: <www.nytimes.com/2014/09/11/fashion/steve-jobs-apple-was-a-low-tech-parent.html>.

4. Emily Retter, "Billionaire tech mogul Bill Gates reveals he banned his children from mobile phones until they turned 14", *Mirror*, 21 abr. 2017, Technology. Disponível em: <www.mirror.co.uk/tech/billionaire-tech-mogul-bill-gates-10265298>.

5. Em 2014, o *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais* (*DSM-5*) incluiu oficialmente os transtornos por jogos na lista de transtornos qualificados como vícios. É a primeira vez em que um transtorno não relacionado a substâncias

foi classificado dessa forma e a primeira vez que um vício *comportamental* foi reconhecido como tal.

6. Norman Doidge, *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*. Nova York: Penguin, 2007, p. 106.
7. Microsoft Canada, *Attention Spans*, Consumer Insights, primavera 2015. Disponível em: <www.scribd.com/document/317442018/microsoft-attention-spans-research-report-pdf>.

2. A DOPAMINA QUE DOPA

1. Adam Alter, *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Getting Us Hooked*. Nova York: Penguin, 2017, p. 67.
2. *60 Minutes*, "What Is 'Brain Hacking'?".

3. OS SEGREDOS DO OFÍCIO

1. Bianca Bosker, "The Binge Breaker: Tristan Harris believes Silicon Valley is addicting us to our phones. He's determined to make it stop", *The Atlantic*, novembro de 2016, Technology. Disponível em: <www.theatlantic.com/magazine/archive/2016/11/the-binge-breaker/501122>.
2. Tristan Harris, "How Technology Is Hijacking Your Mind — from a Magician and Google Design Ethicist", *Thrive Global*, 18 maio 2016. Disponível em: <journal.thriveglobal.com/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3>.
3. Rosen, *iDisorder*.
4. Alter, *Irresistible*, pp. 127-8.
5. Gazzaley e Rosen, *The Distracted Mind*, pp. 154-6.
6. Christopher Coble, "Is Apple Liable for Distracted Driving Accidents?", *FindLaw* (blog), 21 out. 2016. Disponível em: <blogs.findlaw.com/injured/2016/10/is-apple-liable-for-distracted-driving-accidents.html>. Ver também Matt Richtel, "Phone Makers Could Cut Off Drivers. So Why Don't They?", *New York Times*, 24 set. 2016, Technology. Disponível em: <www.nytimes.com/2016/09/25/technology/ phone-makers-could-cut-off-drivers-so-why-dont-they.html>.
7. Harris, "How Technology Is Hijacking Your Mind".
8. Timothy D. Wilson et al., "Just Think: The Challenges of the Disengaged Mind", *Science*, ed. 345, n. 6192, 4 jul. 2014, Social Psychology. Disponível em: <wjh-www.harvard.edu/~dtg/WILSON%20ET%20AL%202014.pdf>.

4. POR QUE AS REDES SOCIAIS SÃO RUINS

1. John Lanchester, "You Are the Product", *London Review of Books*, ed. 39, n. 16, 17 ago. 2017, pp. 3-10. Disponível em: <www.lrb.co.uk/v39/n16/john-lanchester/you-are-the-product>.
2. *60 Minutes*, "What Is 'Brain Hacking'?".
3. Tim Wu, *The Attention Merchants: The Epic Scramble to Get Inside Our Heads*. Nova York: Vintage, 2016.
4. Ibid.
5. Evan LePage, "All the Social Media Advertising Stats You Need to Know", *Social* (*blog*), Hootsuite, 29 nov. 2016. Disponível em: <blog.hootsuite.com/social-media-advertising-stats>; "U.S. Social Media Marketing–Statistics & Facts", Statista, The Statistics Portal. Disponível em: <www.statista.com/topics/1538/social-media-marketing>.
6. Nick Bilton, "Reclaiming Our (Real) Lives from Social Media", *New York Times*, 16 jul. 2014, Disruptions. Disponível em: <www.nytimes.com/2014/07/17/fashion/reclaiming-our-real-lives-from-social-media.html?mcubz=1>.
7. "Facebook Demetricator", Benjamin Grosser. Disponível em: <bengrosser.com/projects/facebook-demetricator>.
8. Holly B. Shakya e Nicholas A. Christakis, "Association of Facebook Use with Compromised Well-Being: A Longitudinal Study", *American Journal of Epidemiology*, ed. 185, n. 3, 1O fev. 2017, pp. 203-11. Disponível em: <doi.org/10.1093/aje/kww189>.
9. Holly B. Shakya e Nicholas A. Christakis, "A New, More Rigorous Study Confirms: The More You Use Facebook, the Worse You Feel", *Harvard Business Review*, 10 abr. 2017, Health. Disponível em: <hbr.org/2017/04/a-new-more-rigorous-study-confirms-the-more-you-use-facebook-the-worse-you-feel>.
10. Twenge, "Have Smartphones Destroyed a Generation?".
11. Antonio García Martínez, *Chaos Monkeys: Obscene Fortune and Random Failure in Silicon Valley*. Nova York: HarperCollins, 2016, p. 382.
12. Ibid., p. 320.
13. Ibid., pp. 381-2.

5. A VERDADE SOBRE SER MULTITAREFA

1. Haemin Sunim, *The Things You Can See Only When You Slow Down: How to Be Calm and Mindful in a Fast-Paced World*. Nova York: Penguin, 2017, p. 65.
2. Gazzaley e Rosen, *The Distracted Mind*, p. 133.
3. Eyal Ophir, Clifford Nass, e Anthony D. Wagner, "Cognitive Control in Media Multitaskers", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of*

America, ed. 106, n. 37, 15 set. 2009, p. 15583-7. Disponível em: <www.pnas.org/content/106/37/15583.full.pdf>.

4. *Digital Nation*, entrevista com Clifford Nass, veiculada em 10 dez. 2009, pela PBS. Disponível em: <www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/digitalnation/interviews/nass.html>.

6. O CELULAR ALTERA O SEU CÉREBRO

1. Nicholas Carr, *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. Nova York: W. W. Norton, 2011, p. 120.
2. Eleanor A. Maguire et al., "Navigation-related Structural Change in the Hippocampi of Taxi Drivers", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, ed. 97, n. 8, 10 nov. 1999, pp. 4398-403. Disponível em: <www.pnas.org/content/97/8/4398.short>.
3. Carr, *The Shallows*, p. 115.

7. O CELULAR DESTRÓI A SUA CAPACIDADE DE ATENÇÃO

1. Microsoft Canada, *Attention Spans*.
2. Carr, *The Shallows*, p. 122.

8. O CELULAR ESTRAGA A SUA MEMÓRIA

1. "Plato on Writing". Disponível em: <www.umich.edu/~lsarth/filecabinet/PlatoOnWriting.html>. O interessante é que Platão (parafraseando Sócrates) estava escrevendo sobre a palavra escrita. Sócrates temia — com razão — que o desenvolvimento da linguagem escrita afetasse a capacidade das pessoas de memorizar informações, visto que a memória, até aquele momento, havia sido a única maneira de registrá-las.
2. George A. Miller, "The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information", *The Psychological Review*, ed. 63, 1956, pp. 81-97. Disponível em: <www.musanim.com/miller1956>.
3. Carr, *The Shallows*, p. 124.

9. ESTRESSE, SONO E SATISFAÇÃO

1. Sayadaw U Pandita, *In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 1992.
2. Gazzaley e Rosen, *The Distracted Mind*, p. 139.
3. Division of Sleep Medicine, "Consequences of Insufficient Sleep", Harvard Medical School. Disponível em:

<healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/consequences>.
4. Ibid.
5. Gazzaley e Rosen, *The Distracted Mind*, p. 93.
6. Division of Sleep Medicine, "Judgment and Safety", Harvard Medical School, modificado pela última vez em 16 de dezembro de 2008. Disponível em: <healthysleep.med.harvard.edu/need-sleep/whats-in-it-for-you/judgment-safety#6>.
7. Gazzaley e Rosen, *The Distracted Mind*, p. 94.
8. Michael Hainey, "Lin-Manuel Miranda Thinks the Key to Parenting Is a Little Less Parenting", *GQ*, 26 abr. 2016, Entertainment. Disponível em: <www.gq.com/story/unexpected-lin-manuel-miranda>.

10. COMO RECUPERAR A SUA VIDA

1. Pema Chödrön, "The Shenpa Syndrome", *Awakin.org*, 14 mar. 2005. Disponível em: <www.awakin.org/read/view.php?tid=385>.
2. Judson Brewer, *The Craving Mind: From Cigarettes to Smartphones to Love — Why We Get Hooked & How We Can Break Bad Habits*. New Haven: Yale University Press, 2017, p. 13.
3. J. A. Brewer et al., "Mindfulness Training for Smoking Cessation: Results from a Randomized Controlled Trial", *Drug and Alcohol Dependence*, ed. 119, n. 1-2, 2011, pp. 72-80.
4. Brewer, *The Craving Mind*, pp. 29-30.

PARTE 2: DANDO UM TEMPO

1. Wu, *The Attention Merchants*, p. 353.

SEMANA 1: TRIAGEM TECNOLÓGICA

1. William James, *Principles of Psychology*. Nova York: Dover, 1890, pp. 403-4.
2. James Bullen, "How to Better Manage Your Relationship with Your Phone", ABC Health & Wellbeing, 11 ago. 2017. Disponível em: <www.abc.net.au/news/health/2017-08-12/how-to-better-manage-your-relationship-with-your-phone/8784384>.
3. Alter, *Irresistible*, p. 272.
4. Gazzaley e Rosen, *The Distracted Mind*, pp. 203-5, 209.

SEMANA 2: MUDANÇA DE HÁBITOS

1. Nassim Nicholas Taleb, "Stretch of the Imagination", *NewStatesman*,

Observations, 2 dez. 2010. Disponível em: <www.newstatesman.com/ideas/2010/11/box-procrustes-call-bed-taleb>.

2. Anna Rose Childress et al., "Prelude to Passion: Limbic Activation by 'Unseen' Drug and Sexual Cues", *PLoS ONE*, ed. 3, n. 1, 30 jan. 2008: e1506. Disponível em: <doi.org/10.1371/journal.pone.0001506>.
3. Shalini Misra et al., "The iPhone Effect: The Quality of In-Person Social Interactions in the Presence of Mobile Devices," *The Sage Journal of Environment and Behavior*, ed. 48, n. 2, 1O jul. 2014. Disponível em: <journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/ 0013916514539755>.
4. Daniel J. Kruger, "What's Behind Phantom Cell Phone Buzzes?", *The Conversation*, 16 mar. 2017. Disponível em: <theconversation.com/whats-behind-phantom-cellphone-buzzes-73829>.
5. Caitlin O'Connell, "2015: The Year That Push Notifications Grew Up", *Localytics* (*blog*), 10 dez. 2015. Disponível em: <info.localytics.com/blog/2015-the-year-that-push-notifications-grew-up>.

SEMANA 3: CÉREBRO RECUPERADO

1. Gazzaley e Rosen, *The Distracted Mind*, p. 179.
2. Pema Chödrön, *When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times*. Boston: Shambhala, 1997, p. 34.
3. Carr, *The Shallows*, p. 51.
4. Maryanne Wolf, *Proust and the Squid: The Story and Science of the Reading Brain*. Nova York: Harper Perennial, 2007, pp. 217-8.
5. Gazzaley e Rosen, *The Distracted Mind*, pp. 55-6.
6. Ibid., pp. 66-8.
7. Ibid., pp. 190, 231; Brewer, *The Craving Mind*, pp. 167, 175.
8. Barry Schwartz, *The Paradox of Choice: Why More Is Less*. Nova York: Ecco, 2016.
9. Calvin Morrill, David Snow e Cindy White (Orgs.), *Together Alone: Personal Relationships in Public Spaces*. Berkeley: University of California Press, 2005; Vanessa Gregory, "The Fleeting Relationship", *New York Times Magazine*, 11 dez. 2005. Disponível em: <www.nytimes.com/2005/12/11/magazine/fleeting-relationship-the.html>.

SEMANA 4 EM DIANTE: UMA NOVA RELAÇÃO

1. Ralph Waldo Emerson e Stanley Appelbaum, *Self-reliance, and Other Essays*. Nova York: Dover, 1993.

Glossário

CELUCINAÇÃO (S.): Ver "Vibração fantasma"

DESINTOXICAÇÃO DIGITAL (S.): o ato de tirar uma folga dos aparelhos

SABÁ DIGITAL (S.) (TAMBÉM CONHECIDO COMO SABÁ DE CELULAR): um dia de folga dos aparelhos

FOMO (S.): medo de ficar por fora (do inglês, *fear of missing out*)

JOMO (S.): prazer de ficar por fora (do inglês, *joy of missing out*)

LOOP (S.): percorrer os mesmos aplicativos sem pensar toda vez que você pega o celular

NOMOFOBIA (S.): medo de ficar sem o celular

ESPAÇO SEM CELULAR (S.): uma área delimitada em que não é permitida a entrada de celulares

NOTIFAUXCAÇÃO (S.): a versão de notificação da vibração-fantasma

VIBRAÇÃO-FANTASMA (S.): um toque ou vibração imaginado

FUGA COM O CELULAR: *phone out*, do inglês, o ato de usar o celular para fugir de uma experiência que está ocorrendo naquele momento

JEJUM DE CELULAR: um afastamento breve dos seus aparelhos

PHUB (V.): esnobar alguém fazendo uso do celular

INFRATOR DE TEXTO (S.): alguém que manda mensagens de texto de maneira mal-educada ou perigosa

WMD (S.): um termo de verdade usado ironicamente por pesquisadores para se referir a qualquer aparelho móvel sem fio



SARA REMINGTON

CATHERINE PRICE é uma escritora e jornalista científica premiada cujo trabalho foi publicado em diversos jornais e revistas, incluindo *The Best American Science Writing*, *The New York Times*, *The Washington Post Magazine*, *Los Angeles Times*, *San Francisco Chronicle*, *Popular Science*, *O*, *The Oprah Magazine*, *Men's Journal*, *Outside*, entre outros. Suas obras anteriores incluem *Vitamania: How Vitamins Revolutionized the Way We Think About Food*, *101 lugares para não conhecer antes de morrer*, *Mindfulness: A Journal* e *The Big Sur Bakery Cookbook*. Você pode conhecer mais sobre o trabalho dela (e entrar em contato) em catherine-price.com ou phonebreakup.com/home.

Copyright © 2018 by Catherine Price LLC
Todos os direitos reservados.

O selo Fontanar foi licenciado pela Editora Schwarcz S.A.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

TÍTULO ORIGINAL How to Break Up with Your Phone
CAPA Filipa Pinto e Eduardo Foresti
ILUSTRAÇÃO DE CAPA Filipa Pinto
PROJETO GRÁFICO Osmane Garcia Filho
PREPARAÇÃO Paula Carvalho
REVISÃO Márcia Moura, Ana Maria Barbosa
ISBN 978-85-545-1144-9

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA SCHWARCZ S.A.
Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32
04532-002 — São Paulo — SP
Telefone: (11) 3707-3500
www.facebook.com.br/Fontanar.br