

XXV ENCONTRO NACIONAL DE PESQUISA EM CIÊNCIA DA INFORMAÇÃO - XXV ENANCIB

GT 10 – Memória e Informação

ACELERAÇÃO, MEMÓRIA HIPERCONNECTADA E O DISTANCIAMENTO DIGITAL

ACCELERATION, HYPERCONNECTED MEMORY, AND DIGITAL DISCONNECTION

Nina Quiroga Fausto Neto – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO)

Ana Amélia Lage Martins – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO)

Modalidade: Trabalho Completo

Resumo: A partir do mapeamento e articulação de pesquisas recentes no campo das Ciências Sociais que têm pensado a relação entre neoliberalismo, psicopoder e aceleração social, o trabalho identifica e discute categorias conceituais relevantes para investigar um fenômeno importante e emergente, qual seja, a incidência das lógicas acelerada e midiaticizada de produção e consumo de informação com efeitos diretos sobre a subjetividade e produção da memória social. Ao mesmo tempo, busca indicar o surgimento de práticas de distanciamento digital como contraponto à hiperconectividade que se tornou um dos pilares dos regimes de informação hegemonicamente vigentes do capitalismo cognitivo. A partir da discussão teórica deste tema e de movimentos que questionam a hiperconectividade digital, nos perguntamos em que medida tais práticas podem representar modos de resistência efetivos, do ponto de vista do reestabelecimento do bem-estar e da saúde mental, aos efeitos totalitários destas formas de controle da subjetividade.

Palavras-chave: aceleração; memória; midiaticização.

Abstract: Based on the mapping and articulation of recent research in the field of Social Sciences that has examined the relationship between neoliberalism, psychopower, and social acceleration, this work identifies and discusses relevant conceptual categories for investigating an important and emerging phenomenon—namely, the incidence of accelerated and mediatized logics of information production and consumption, with direct effects on subjectivity and the production of social memory. At the same time, it seeks to indicate the emergence of digital distancing practices as a counterpoint to the hyperconnectivity that has become one of the pillars of the hegemonic information regimes of cognitive capitalism. Through the theoretical discussion of this topic and of movements that question digital hyperconnectivity, we ask to what extent such practices may represent effective modes of resistance, from the perspective of restoring well-being and mental health, to the totalitarian effects of these forms of control over subjectivity.

Keywords: acceleration ; memory ; mediatization .

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, tornou-se incontornável a preocupação pública evidenciada pelo aumento de trabalhos clínicos e críticas sociais que passam a compreender, junto a

transtornos psíquicos já reconhecidos, como a ansiedade, a depressão e o *burnout*, novas síndromes relacionadas a expectativas sociais sobre performances de alto rendimento produtivo e à capacidade de indivíduos estabelecerem ritmos de vida acelerados em sociedades sob forte influência do uso de redes digitais comunicacionais.

Por trás das lógicas que afetam os modos como as pessoas produzem, consomem, sofrem, pensam e cuidam de si mesmas na contemporaneidade, podem ser identificados certos pilares normativos importantes para compreender tanto a produção de sofrimento em si, quanto das subjetividades contemporâneas. Dentre tais pilares, encontra-se a predominância de uma temporalidade acelerada que, entre outros aspectos, reconfigura os modos de produção de si centrados no modelo de auto empreendedorismo e da hiperconectividade do indivíduo em redes digitais virtuais.

Para fundamentar os nexos conceituais entre neoliberalismo, produção de memória e subjetividades que propomos, articulamos as ideias de autores como Deleuze (1992), Crary (2023), Turcke (2010), Rosa (2022), Dunker (2021) e Han (2018, 2021), que não apenas chamaram a atenção para os efeitos políticos da lógica neoliberal sobre a subjetividade, como destacaram os efeitos da aceleração, especialmente evidente no avanço das tecnologias informacionais, a partir da segunda metade do século XX, na promoção de transformações substanciais da experiência temporal, das formas de percepção e constituição subjetiva dos indivíduos.

Além das implicações para a saúde mental, a aceleração e a hiperconectividade alteram os modos como os sujeitos, individual e coletivamente, lidam com a produção de memória social, hoje frequentemente capturada pelas dinâmicas de armazenamento, circulação e extração de dados operados pelos dispositivos técnicos digitais, compartilhados em redes virtuais. Neste contexto de produção e consumo acelerados de informação, a produção de memória pelos indivíduos passa a ser integrada à “economia da atenção”, em que lembranças e registros mnemônicos dos sujeitos são orientados pelos imperativos da mediatização da experiência, que torna “relevante” apenas aquilo que se publica ou se pratica nas redes sociais digitais, a ponto de ensaiarmos propor uma perspectiva em construção, a de que vivemos sob a égide de uma produção de *memórias hiperconectadas*.

Tendo em vista este cenário, o presente trabalho, recorte de pesquisa de doutorado atualmente em curso, objetiva discutir, a partir da análise de material teórico e achados

iniciais oriundos de entrevistas, implicações da intensa aceleração que marca a captura e o manejo social do tempo nas sociedades capitalistas contemporâneas sobre a produção de subjetividades e memórias, ocasionando novas formas de alienação e de sofrimentos psíquicos diversos, que incluem fenômenos surgidos no contexto midiático de produção e consumo de informação nas redes¹.

Cabe explicitar que o trabalho se insere em uma investigação maior sobre aceleração e distanciamento digital que conta, além da pesquisa e discussão teórica, com uma pesquisa empírica apoiada em entrevistas semi-estruturadas com sujeitos no Rio de Janeiro no curso de seus esforços de redução da hiperconectividade, ou, como chamamos, de práticas de distanciamento digital.

Tomando como ponto de partida a consideração de que um novo poder, o poder psicopolítico (Han, 2018, 2023), opera ajustando formas de comportamento que orientam os afetos, o autocontrole, a autorrealização, o desempenho e os desejos dos indivíduos, já identificados como empreendimentos fundamentais para a sustentação das “sociedades de controle” (Deleuze, 1992), o trabalho explora como a captura da experiência e seu rastreamento e a veiculação de memórias em um regime de hiperconectividade são incorporados pelo novo capitalismo cognitivo, caracterizado pela manipulação da subjetividade de indivíduos visando a produção de valor. De modo exploratório, também indica como o surgimento de práticas de distanciamento digital podem emergir contemporaneamente como contraponto à hiperconectividade, pilar dos regimes de informação e temporalidade hegemonicamente vigentes do capitalismo cognitivo.

2 EMPREENDEDORISMO DE SI E PSICOPOLÍTICA

No início dos anos 1990, Deleuze desenvolveu sua teoria sobre a transformação social decisiva nas formas de operação do poder sobre a subjetividade e relações humanas a partir da afirmação neoliberal capitalista nas últimas duas décadas. Dialogando e se referindo diretamente ao conceito de “sociedades disciplinares” da modernidade, tal como

¹ Como é o caso do transtorno FOMO – uma síndrome que sintetiza a expressão “Fear of missing out”, ou “medo de ficar de fora” daquilo que se vive e se representa nas redes sociais virtuais. A FOMO foi definida na literatura científica como englobando dois principais componentes primários específicos: a) a apreensão de que outros estejam tendo experiências gratificantes das quais se está ausente, e b) o desejo persistente de permanecer conectado com as pessoas da própria rede social. O fenômeno global foi apresentado ao grande público pela mídia no início de 2010. – O fenômeno foi sintetizado pela Associação Brasileira de Psiquiatria na publicação “Síndrome de FOMO: síntese, fundamentos teóricos e revisão da literatura sobre relações com a gravidade da afetividade negativa e o uso problemático da tecnologia” (Elhai; Yang; Montag, 2021). Artigo publicado na Revista Debates em Psiquiatria. Disponível em: <http://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>.

desenvolvido por Foucault ao longo de sua obra, Deleuze afirma que teríamos, a partir do século XX, passado a uma “sociedade de controle”, em que o poder não mais se exerceria a partir de espaços confinados onde se buscava moldar comportamentos², mas a partir do “controle contínuo”, ou pelo autocontrole, exercido pelo próprio sujeito, a partir de processos de subjetivação verdadeiramente internalizados pelo indivíduo.

Se nas sociedades disciplinares as dinâmicas de poder foram representadas por processos e figuras de autoridade que estabeleceriam os “moldes” sociais que orientavam a direção desejável para o adequado funcionamento das sociedades, nas dinâmicas das sociedades de controle o poder seria dinamizado a partir da interiorização da lógica empresarial de rendimento, competitividade e formação continuada de sujeitos, que deveriam se mostrar sempre prontos a se adequarem às necessidades percebidas. Ou seja, os controles se tornariam uma “modulação, uma moldagem auto deformante que mudasse continuamente, a cada instante, ou como uma peneira cujas malhas mudassem de um ponto a outro” (Deleuze, 1992, p. 221).

Para Deleuze, as novas dinâmicas de poder passaram a tomar o indivíduo como uma empresa, que precisa, como tal, manter-se competitivo, não mais pelo temor da punição pelo confinamento, mas pelo temor do fracasso nos diversos quesitos da vida. A este sujeito impõe-se “o tempo todo uma rivalidade inexprimível como são emulação, excelente motivação que contrapõe os indivíduos entre si e atravessa cada um, dividindo-o em si mesmo” (Deleuze, 1992, p. 221). O constrangimento das relações ao capital passa a se dar por uma imposição de autovigilância do comportamento e dependeria também da capacidade do sujeito estabelecer “comunicação instantânea” para modular sua conduta às exigências sociais de cada instante (Deleuze, 1992, p. 216).

Antecipando-se ao contexto social que se impôs uma década mais tarde com a midiaticização e suas novas lógicas de produção e consumo de informação, Deleuze já prenunciava com sua observação sobre as dinâmicas de poder operantes das “sociedades de controle”, aquilo que poderia ser compreendido como a ação *psicopolítica* do neoliberalismo, e de sua incorporação, a partir dos anos 1970, dos processos de produção de subjetividade como valor.

² Através de práticas disciplinares como o sequestro do tempo do sujeito, por meio de contratos ou pela imposição da formação de hábitos, tal como delineados por Foucault (1979).

Han (2018, 2023) chama a atenção para como esta infiltração do poder na intimidade só é possível a partir da valorização do empreendedorismo e da fragilização das ações de Estado de bem-estar social, quando as tradições mais liberais são intensificadas e se atribui, de forma ainda mais radical, ao próprio sujeito, a responsabilidade de assumir todo o necessário para garantir sua sobrevivência. Sem tantas garantias para o alcance daquele bem-estar coletivo provido pelo Estado, o indivíduo torna-se o responsável pelo empreendimento de seu sucesso ou fracasso em todos os âmbitos da vida.

A partir dos anos 1980, ao propor relações entre *ethos* de sofrimentos psíquicos e certas normatividades socioeconômicas, análises sociais baseadas na crítica social, na psicologia crítica e na psicanálise vêm buscando marcar a presença normativa do neoliberalismo sobre as expressões das diferentes manifestações de sofrimento mental, especialmente o sofrimento depressivo: hoje caracterizado, dentre uma vasta lista de critérios de diagnóstico, por sentimentos de “culpa”, “vazio” ou “falta” existencial.

A grande novidade seria a tendência à auto-atribuição de responsabilidade, por parte de quem sofre daquele mal (Birman, 2020; Dunker, 2021; Kehl, 2009). Os trabalhos de Safatle (2021), Birman (2020), Kehl (2009) e Dunker (2021), discutem como a lógica empresarial de produção de si atua sobre o sujeito contemporâneo, constantemente convocado a "empreender" não apenas na esfera profissional, mas também nas dimensões privadas da existência.

A afirmação da lógica de auto empreendedorismo e a hipervalorização do controle do psiquismo teriam estendido às esferas individuais um pânico em torno da possibilidade de falência da produtividade, cuja expressão máxima seria o adoecimento mental incapacitante. Neste contexto, a sociedade teria passado a empreender grandes esforços para afastar comportamentos obsoletos ou produtivamente incapazes (Birman, 2020; Dunker, 2021; Ehrenberg, 2000; Kehl, 2009; Safatle, 2021;).

3 PSICOPOLÍTICA E ACELERAÇÃO

Para compreender determinadas lógicas estruturais e culturais destas novas expressões do capitalismo em sua forma de normatizar o comportamento e produção de sentidos do sujeito contemporaneamente, é preciso considerar outros valores ou fenômenos sociais marcantes que incidem diretamente nestas transformações da subjetividade: a *aceleração social* e a *mediatização da experiência humana*.

Rosa (2019; 2022) vem pensando como o processo histórico de aceleração da vida social iniciado na Modernidade pode ser um conceito unificador revelador de um regime temporal hegemônico que se expressa em diferentes manifestações de *aceleração tecnológica*, de *aceleração de mudanças sociais* e de *aceleração do ritmo de vida*. O autor estabelece uma importante investigação sobre as condições socioeconômicas que situam a aceleração como um processo de dimensão universal incontornável às dinâmicas sociais de todas as esferas, públicas e privadas.

Este fenômeno, que teria se iniciado ainda na Revolução Industrial, se apresenta de forma mais mensurável no “aumento intencional de velocidade nos processos de transporte, comunicação e produção orientados por metas” e na aceleração tecnológica das últimas décadas (Rosa, 2022, p. 20). No entanto, se observa também com relação às mudanças sociais produzidas nas atitudes, valores, estilos de vida, relações, hábitos e obrigações – aceleração de mudanças sociais –, assim como no ritmo de vida, ou seja, no “aumento no número de episódios de ação ou de experiência por unidade de tempo” (*Idem*, p. 27).

Para Rosa, a aceleração social que atinge todas as esferas da vida teria se imposto como uma lógica temporal dominante que, não apenas, em macro escala teria esgotado os recursos naturais e intoxicado o meio ambiente numa velocidade muito maior do que a natureza pode absorver, como teria estabelecido na esfera da intimidade uma “sobrecarga temporal aos níveis de estresse crescentes das sociedades” em processos dilaceradores da experiência íntima e significativa com o tempo, e no aumento de doenças mentais associadas a tais experiências (Rosa, 2022, p. 120).

Esta “exaustão da subjetividade” do indivíduo diante da aceleração social a que se refere Rosa, também retomando Ehrenberg (1999), acontece diante do paradoxo entre a “auto-regulação e liberdade ostensivas” para realizar seu destino em todas as esferas da vida e sua percepção de alienação e dificuldade de fazer “as escolhas certas”, aquelas que podem ser realmente “sustentadas” por eles, baseadas em seus desejos e não em vantagens fugazes na corrida pelo sucesso pessoal. Ou seja, escolhas que, ao serem feitas, no mínimo resistam ao assédio e à culpa insidiosa ocasionada pelas tantas outras escolhas não realizadas.

Este processo de “sobrecarga temporal” imposta à subjetividade é tratado por Rosa no contexto de avanço acelerado das tecnologias informacionais e de como a transformação dos modos de nos relacionarmos, produzirmos e consumirmos informações, diante da

“ubiquidade da internet”, precisam ser atentamente observados para melhor compreender tais efeitos “dilaceradores da experiência íntima” sobre a subjetividade (Rosa, 2022, p. 21).

4 ACELERAÇÃO E MEDIATIZAÇÃO

Com o surgimento da WEB 2.0 como ambiente virtual em que o indivíduo passa a ser também um produtor de informações para o grande público, o esforço de “autossuperação compulsiva”, que atribui “honra ao mérito individual” como resposta para todas as aspirações sociais se incrementou: agora, para afirmar seu sucesso, o indivíduo precisa que suas conquistas pessoais estejam visíveis também na internet (Freire Filho, 2011).

Dito de outro modo, para além de estabelecer conquistas individuais, seria a capacidade do sujeito (ou usuário) dar transparência ou expor suas experiências e memórias nas redes digitais virtuais que daria legitimidade e atestaria o sucesso destas existências. Como procura demonstrar Turcke (2010) em sua investigação sobre transformações das formas midiáticas de operar sobre a cognição, esta lógica atinge toda e qualquer experiência, esteja ela no âmbito individual, coletivo ou institucional. Assim como toda empresa neoliberal, o indivíduo passa a sofrer “a pressão para tornar-se uma emissora, se quiser ser percebido” (Turcke, 2010, p. 42).

Com a entrada no mercado de *BigTechs*, a partir dos anos 2000, o comportamento “transparente”, e a disposição do indivíduo para a “autorrevelação” e “autoexposição” voluntárias da própria existência nas redes (Han, 2018) tornou-se um novo mercado de conteúdos, em que a matéria-prima informacional torna-se a própria existência humana e sua disponibilidade para estar conectada. Para as plataformas, é preciso apenas captar a atenção do usuário, mantendo-o conectado em seus ambientes delimitados e, em seguida, garantir que todas e qualquer informação produzida em seu interior seja capturável como dado.

Como demonstram Santaella e Kaufman (2021), este “rastros digital” passa então a ser tomado como valiosa moeda por uma complexa cadeia de atores interessados nestes dados, composta não apenas pelas *BigTechs* em si, mas também pelo próprio governo, órgãos de segurança e um ampliado mercado publicitário tornado “parceiro” do modelo de negócio das plataformas fundadoras das redes e serviços digitais. Esta *datificação* da experiência nas redes, portanto,

[...] designa a transformação em dados de todos os aspectos da vida em sociedade, colocando os eventos em um formato quantificável e permitindo analisar e compará-

los, ou seja, transformar as atividades cotidianas em informação, essa percebida como nova forma de valor (Santaella; Kaufman, 2021, p. 219).

O desenvolvimento deste modelo de produção e consumo de informação de todos para todos em que a internet se oferecia, em seus primórdios, para o grande público prometendo democratizar pontos de vista diversos em tempo real e fomentar a autonomia individual se atualiza, portanto, em um regime informacional de imposição da participação universal. Nele os usuários se tornam ao mesmo tempo produtores e consumidores de informação em todas as esferas da existência e, especialmente no âmbito das redes sociais, inaugura-se uma “economia da atenção”, expressão empregada para designar o modelo de participação dos sujeitos nas plataformas de mídias sociais em que o tempo de navegação dos usuários se converte em um ativo valioso.

Se indivíduos tornam-se ciosos de acesso online pago ou “gratuito”, mas, em todo caso, disponível a qualquer momento do dia ou da noite para expressar sua existência, as empresas da economia da atenção requerem “acesso instantâneo tanto a pessoas como a objetos” (Sodré, 2021, p. 121), para alcançar todas as esferas da existência e manter seus bancos de dados produtivos.

De fato, a economia da atenção é um modelo de negócios que pressupõe a possibilidade de os usuários se manterem em um regime de conectividade, como cunhado por Crary (2023), “24/7”, ou seja, vinte e quatro horas por dia, sete dias na semana. Para o autor, a disponibilidade total para emitir e receber informações a qualquer hora e em qualquer lugar seria o grande pressuposto tecnopolítico do bom funcionamento deste regime.

5 MEMÓRIA, ACELERAÇÃO, HIPERCONNECTIVIDADE

Na virada do século XXI, o trunfo da internet de dar visibilidade aos aspectos mais banais da vida íntima se fez refletir na ebulição de “construções biográficas”, em que se promoviam narrativas e relatos que simulavam uma cristalinidade do real: testemunhos, relatos pessoais, segredos desvelados, confissões, memórias e biografias sobre a trajetória pessoal de personagens públicos ou anônimos, de caráter confessional e “realista”, (Ehrenberg, 1995), que se debruçavam sobre questões ordinárias da vida de todos e “qualquer um”.

Esta dinâmica foi acompanhada da expansão vertiginosa do fenômeno do *Big Data*³ como modelo de negócio, “neutramente definido como o agigantamento e desmesura crescente dos dados gerados, armazenados e disponibilizados pelos meios digitais no mundo contemporâneo” (Santaella; Kaufman, 2021, p. 216). Estes dados ficam em poder destas instituições e constituem a base valiosa do desenvolvimento da Inteligência Artificial desenvolvida pelas grandes corporações, nos anos seguintes.

No entanto, não é tão simples garantir a visibilidade daquilo que se deseja emitir (Turcke, 2010) quando há programação algorítmica que busca agenciar sensações físicas e sentimentos. Conforme apontado por Turcke (2010) “o que atinge, toca, comove, é aquilo que, enquanto injeção, foi agudizando o suficiente nosso sistema nervoso e, ainda que seja apenas por um instante, chama a atenção” (Turcke, 2010, p. 20).

Assim, a compulsoriedade que pressiona cada indivíduo a agir tal qual uma empresa de “emissões” e narrativas sobre si mesmo vem estabelecendo um “paradigma de sensações”, uma luta desenfreada por destaque da própria expressão, cujos efeitos se fazem sentir fisiologicamente, provocando uma hiperestimulação sensorial incapacitante e mal-estar generalizado (Turcke, 2010).

A produção de memória social inserida na lógica da aceleração neoliberal ganha, portanto, novos contornos com o estabelecimento da hiperconectividade que sustenta este novo regime, nas palavras de Han (2022), *infocrático*. Como já alertado por Sarlo (2005), dentre outros autores, o excesso de informação que marca as sociedades digitalizadas não resulta em mais memória, mas em um colapso de sentidos, em que o passado é continuamente substituído por atualizações instantâneas que dificultam o estabelecimento de continuidade e historicidade.

É este regime de produção de produção/consumo de informações incessante que designamos *memórias hiperconectadas*: uma perspectiva em construção que dialoga com as análises críticas que permitem estabelecer nexos entre a produção psicopolítica de um regime “infocrático” (Han, 2018) sem descanso para a cognição, à beira do colapso, e sujeita à pressão de temporalidades hegemônicas do presente acelerado (Gumbrecht, 2015) e a produção de memórias.

³ “A expressão *big data* foi popularizada, em 2005, por Roger Mougals do O’Reilly Media, um ano depois da divulgação do termo *Web 2.0* por Tim O’Reilly.” (Santaella; Kaufman, 2021, p. 215).

Subordinada *ao modus operandi* das plataformas digitais, os processos de produção da memória se convertem, muitas vezes, em objeto de exposição e curadoria pública, marcados não apenas pela velocidade, mas pela efemeridade e obsolescência informacional. Aqui, já não se trata mais de lembrar para elaborar simbolicamente o passado ou produzir permanência, mas de inscrever visibilidade e manter a atualização ininterrupta no âmbito de um fluxo vertiginoso de informação.

Formatos como o de *stories*, em redes sociais como o Instagram, que desaparecem após 24 horas, reforçam de modo emblemático uma temporalidade marcada pelo efêmero e descartável. Nestes registros fugazes da experiência, a memória se converte em performances momentâneas, em gestos voláteis e perecíveis que mais respondem às exigências imediatas de conexão constante e autoexposição como garantias de suposta relevância social, dentro e fora das redes.

Além disto, a aceleração social que afeta o tempo de vida, da comunicação e da interação social também transforma a memória em uma atividade instrumental, desempenhando funções estratégicas de modulação da subjetividade neoliberal. Ainda que práticas informacionais como o *Throwback Thursday*⁴ possam, de maneira imediata, ser compreendidas como atualizados gestos memoriais em ambientes digitais, é possível notar a sua massiva captura e enquadramento aos imperativos do empreendedorismo e da economia da visibilidade.

Cumprе ressaltar que neste regime informacional ubíquo, na medida em que os gigantescos bancos de dados que armazenam imagens, textos e vídeos de lembranças pessoais ficam sob o domínio de corporações privadas, tais plataformas passam a ampliar o seu poder não apenas sob o presente, mas sob o passado. Na lógica das redes digitais, o passado não é apenas arquivado, mas também manipulado, reordenado, promovido ou suprimido conforme programação algorítmica, guiada por interesses objetivos das plataformas, sejam eles políticos ou comerciais.

⁴ Tomemos, por exemplo, influenciadores digitais que utilizam o *TBT* como uma estratégia de autopromoção cuidadosamente curada. Fotografias de viagens, eventos marcantes ou transformações pessoais — como mudanças estéticas ou superações — são frequentemente acompanhadas por narrativas motivacionais, hashtags de alto alcance e chamadas à ação (*call to action*) voltadas ao engajamento de audiência. Nesse contexto, o passado é mobilizado como ativo simbólico, um capital de imagem que reforça uma identidade bem-sucedida, resiliente e produtiva, alinhada aos valores centrais do discurso neoliberal.

O que aparece como lembrança pessoal, como no caso de práticas como o *TBT* ou as “memórias do dia”, sugeridas automaticamente pelas redes, é, na verdade, um passado já mediado, editado e reinscrito dentro da lógica da visibilidade, da monetização da atenção e da reatualização constante do *self* digital. Exercendo funções de vigilância, controle algorítmico e censura ativas, empresas como Google e Meta concretizam, assim, a famosa máxima de George Orwell, em 1984: “quem controla o passado controla o futuro; quem controla o presente controla o passado.”

Neste contexto, a memória social sofre um esvaziamento não apenas por ser substituída por dados e imagens voláteis, mas porque, diante do “aumento no número de episódios de ação ou de experiência por unidade de tempo” (Rosa, 2022, p. 27), o próprio tempo necessário para rememorar, narrar e transmitir vai sendo paulatinamente corroído. Para Rosa (2022), a aceleração compromete, portanto, a própria capacidade de ressonância⁵ dos sujeitos com o passado, dificultando o enraizamento de experiências e o reconhecimento de continuidades históricas.

Se, por um lado, investigar estes enlaces entre normatividade neoliberal, aceleração social e tecnologias da mídiatização nos permite estabelecer conexões entre certa tendência a uma radicalização dos sofrimentos psíquicos diante da pressão concorrencial fora das redes e pelos esforços ostensivos do indivíduo de comunicá-los ininterruptamente nas redes, acreditamos ser necessário ampliar nosso olhar para movimentos de contraponto, que possam expressar reações de resistência ou criatividade investidos nas experiências de desconexão, ou distanciamento digital, praticados por indivíduos que se sentem pressionados pela hiperconectividade compulsória a que se percebem submetidos.

6 O DISTANCIAMENTO DIGITAL

Ao mesmo tempo em que este contexto se agudiza, emergem iniciativas de distanciamento digital praticadas por indivíduos que vinham mantendo-se em estado de hiperconectividade, e que, por motivações variadas, decidem reestabelecer as bases de controle em sua relação com as redes digitais de produção e compartilhamento de informação.

⁵ Em sua obra, Hartmut Rosa desenvolve o conceito de ressonância como uma relação viva, afetiva e recíproca com o mundo — uma forma de conexão e interpenetração com os objetos, pessoas e experiências que nos cercam, um modo de se relacionar com o mundo marcado pela abertura, pela capacidade de ser afetado e de responder ao que nos interpela.

Por distanciamento digital entendemos aquelas iniciativas intencionais de indivíduos para reduzir parcial ou totalmente seu tempo conectado às redes digitais na internet. Isto inclui: a desistência de ter um ou mais perfis em redes sociais; a retirada de aplicativos de seus *smartphones*; a delimitação de um tempo diário para o afastamento físico de telas e dispositivos digitais de compartilhamento de informação; o estabelecimento de novos critérios de consumo/produção de informação, desde que tais práticas não sejam substituídas pela inclusão de hábitos adicionais que envolvam a conectividade.

As práticas de distanciamento digital e seus efeitos sobre a subjetividade e produção de memórias surge no espectro de debates públicos, leis, pesquisas científicas e, dos serviços automeados como “detox digital”. O *detox digital* se apresenta como uma “desconexão” parcial ou momentânea da internet e seus aparelhos digitais de comunicação. Já as práticas de “distanciamento digital” se apresentam em diferentes formatos e modalidades de abstinência voluntária, como “um exercício pautado em rupturas, permanentes ou não, do consumo de alguns aparatos e plataformas” (Syvertsen, 2017 *apud* Trindade, 2022), acompanhados de uma intencionalidade do sujeito que o pratica de reestabelecer criticamente sua relação com o uso das redes digitais, visando mitigar os efeitos negativos de seu estado de hiperconectividade, de maneira continuada.

O poder tentacular da hiperconectividade e do “excesso de telas” vem sendo questionado a partir de motivações variadas. Como reação aos efeitos negativos identificados no campo da saúde física e mental, mas, também como efeito de outras consequências perturbadoras, como a redução da produtividade (no campo do trabalho) e cognitivo (no campo da Educação). Pesquisas como as de Hager *et al.* (2023); Mirbabaie (2022); Radker, (2022); Syversten (2022) e Trindade e Silva (2022) destacam os relatos e memórias destas experiências voluntárias de desconexão, evidenciando o esforço de regeneração psíquica, a retomada da capacidade produtiva, o reestabelecimento de vínculos sociais duradouros fora da internet, dentre outras motivações.

Para Hager *et al.* (2023)⁶ que se debruçaram sobre 65 estudos empíricos sobre certa forma de distanciamento digital, o *detox digital*, dentre os variadas modos de reestabelecer um controle consciente e crítico do seu nível de conectividade, as práticas de “desintoxicação digital” se apresentam como uma experiência temporária de abstinência por seus possíveis efeitos positivos sobre a saúde mental e relacionamentos pessoais, destacando o crescente interesse científico nesta modalidade de distanciamento digital:

A desintoxicação digital parece promissora para permitir uma pausa consciente e temporária do mundo digital. De fato, pesquisas demonstraram que várias medidas de desintoxicação digital ajudam a reduzir o estresse, fortalecer os laços sociais e fugir da agitação diária. Especialmente nos últimos anos, o número de publicações científicas sobre desintoxicação digital tem aumentado constantemente (Hager *et al.*, 2023).

Diante da percepção crescente da capilaridade das redes digitais na sociedade, há uma expansão correspondente de estudos sobre diferentes expressões de desconexão digital. Como aponta Syversten (2022) ao identificar iniciativas institucionais de fomento ao distanciamento digital em diversas modalidades em vários países, na última década, esta expansão de estudos ampliou *insights* sobre as motivações envolvendo a decisão de estabelecer maior autocontrole do indivíduo sobre seu grau de conectividade nas redes:

Um dos principais insights é como a desconexão não é um ato limitado a uma motivação, mas carrega vários significados. Os usuários fazem pausas porque querem combater padrões viciantes, fortalecer a autodeterminação, evitar o desperdício de tempo, proteger-se contra o uso indevido de dados, melhorar a saúde mental e física, evitar a banalidade e a fofoca e estar mais presentes nas relações sociais e nos ambientes naturais (Syversten, 2022, p. 659).

Dessa forma, o distanciamento digital emerge como resposta multifacetada ainda em construção aos efeitos da hiperconectividade, apontando para a necessidade de os sujeitos reposicionarem criticamente suas práticas cotidianas frente ao poder alienante das tecnologias digitais.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

⁶ A partir da análise destes estudos, foi possível sistematizar a prevalência de cinco campos prioritários de pesquisa com identificação de motivações de indivíduos que se decidiram por esta forma de distanciamento digital: os campos da *comunicação, educação, turismo, bem-estar e saúde*, e *ambiente de trabalho* seriam aqueles que reúnem pesquisas identificando sujeitos e suas motivações para estabelecerem a abstinência parcial ou total de uso das redes digitais (Hager *et al.*, 2023). *Digital Detox Research: An Analysis of Applied Methods and Implications for Future Studies*. Disponível em: <https://pure.fh-ooe.at/en/publications/digital-detox-research-an-analysis-of-applied-methods-and-implica>.

A hiperconectividade como fenômeno social e pilar de uma lógica de temporalidade acelerada no neoliberalismo traz implicações diversas que incidem tanto sobre a saúde mental quanto sobre a produção de subjetividades e da memória social.

A busca individual permanente de “melhoria” e superação dos limites de vida ganha na produção acelerada de memórias na internet uma arena de performances da subjetividade visando não apenas o alcance de metas relacionadas a desenvolvimento pessoal, mas tal como bem demarcado por Sibilia (2008), um espaço para o exercício de um “show do eu”, em que a urgência de “performar” existências desafia até mesmo os próprios limites físicos da vida.

Neste trabalho propusemos uma articulação de categorias relevantes envolvidas na problemática dos efeitos da hiperconectividade sobre a subjetividade e produção da memória social. Investir nas ideias de temporalidade *acelerada* e de *empreendedorismo de si* no contexto da lógica midiaticizada de produção e consumo de informação no chamado capitalismo cognitivo se apresentou como uma etapa fundamental para compreender o aumento de relatos sobre o desconforto de indivíduos submetidos a um regime de informação baseado na hiperconectividade e suas práticas de resistência, que tratamos como “distanciamento digital”.

Ainda que parciais ou incipientes, as práticas que visam questionar a hiperconectividade são indícios de processos sociais que podem fazer frente a alguns dos efeitos deletérios desta ambiência midiaticizada, propondo que se vislumbrem contrapontos e modos alternativos de produção de memória e de subjetividades menos alienadas.

REFERÊNCIAS

BIRMAN, Joel. **O sujeito na contemporaneidade**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2020.

CRARY, Jonathan. **Terra arrasada: além da era digital**. São Paulo: Ubu Editora, 2023.

CASTELLS, Manuel. **A galáxia da internet: reflexões sobre a internet, os negócios e a sociedade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003.

DELEUZE, Gilles. **Conversações**. Tradução de Peter Pál Pelbart. São Paulo: Editora 34, 1992.

EHRENBERG, Alain. **La fatigue d’être soi: dépression et société**. Paris: Odile Jacob Poche, 2000.

ELHAI, Jon D.; YANG, Haibo; MONTAG, Christian. Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative

affectivity and problematic technology use. **Brazilian Journal of Psychiatry**, [S.l.], v. 43, n. 2, p. 203–209, mar. 2021.

FOUCAULT, Michel. O poder e a norma. *In*: KATZ, C. S. (org.). **Psicanálise, poder e desejo**. Rio de Janeiro: S.S. Editor. (Coleção IBRAPSI).

FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder**. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1979.

FREIRE FILHO, João. Sonhos de grandeza: o gerenciamento da vida em busca de alta performance. *In*: FREIRE FILHO, João; COELHO, Maria das Graças Pinto (org.). **A promoção do capital humano: mídia, subjetividade e o novo espírito do capitalismo**. Porto Alegre: Sulina, 2011.

GUMBRECHT, Hans Ulrich. **Nosso amplo presente: o tempo e a cultura contemporânea**. São Paulo: Editora UNESP, 2015.

HAGER, Nina et al. Digital detox research: an analysis of applied methods and implications for future studies. *In*: INTERNATIONAL CONFERENCE ON WIRTSCHAFTSINFORMATIK, 18., 2023, Paderborn, Alemanha. **Proceedings of the International Conference on Wirtschaftsinformatik (WI23)**. Paderborn: Heinz Nixdorf MuseumsForum, 2023. Disponível em: <https://pure.fh-ooe.at/en/publications/digital-detox-research-an-analysis-of-applied-methods-and-implica>. Acesso em: 1 maio 2025.

KEHL, Maria Rita. **O tempo e o cão**. São Paulo: Boitempo Editorial, 2009.

ROSA, Hartmut. **Alienação e aceleração: por uma teoria crítica da temporalidade tardo-moderna**. Rio de Janeiro: Vozes, 2022.

ROSA, Hartmut. **Resonance: a sociology of our relationship to the world**. Cambridge: Polity Press, 2019.

SAFATLE, Vladimir. **Neoliberalismo como gestão do sofrimento psíquico**. Belo Horizonte: Autêntica, 2021.

SARLO, Beatriz. **Tempo presente: notas sobre a mudança de uma cultura**. Cia das Letras: São Paulo, 2005.

SANTAELLA, Lucia; KAUFMAN, Dora. Os dados estão nos engolindo? **Civitas: Revista de Ciências Sociais**, [S.l.], v. 21, n. 2, p. 214-223, 2021.

SIBILIA, Paula. Blogs, fotologs y webcams: el show del yo via Internet. *In*: HERNANDEZ GARCIA, Ilana (org.). **Estética, ciencia y tecnología: creaciones electrónicas y numéricas**. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, 2005.

SODRÉ, Muniz. **A sociedade incivil**. Petrópolis: Vozes, 2021.

TRINDADE, Thiago Álvares da; SILVA, Sandra Rubia da. Uma etnografia sobre desconexão voluntária: motivações e estratégias para desconectar. **Revista Eco-Pós**, [S.l.], v. 25, n. 3, p. 18-39, 2022.

SYVERTSEN, Trine. **Media Resistance: protest, dislike, abstention**. Oslo, Norway: Palgrave Macmillan, 2017.

TÜRCKE, Christoph. **Sociedade excitada: filosofia da sensação**. Campinas: Editora Unicamp, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report: transforming mental health for all**. Geneva: WHO, 2022.