

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

f NTANAR

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

ÍNDICE REMISSIVO Probo Poletti

REVISÃO Márcia Moura, Ana Maria Barbosa

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Price, Catherine

Celular : como dar um tempo — o plano de 30 dias para se livrar da ansiedade e retomar a sua vida / Catherine Price ; tradução Guilherme Miranda. — 1ª ed. — São Paulo : Fontanar, 2018.

Título original: How to Break Up with Your Phone.

ISBN 978-85-8439-114-1

1. Ansiedade 2. Nomofobia 3. Telefones celulares – Aspectos psicológicos 4. Vício em internet – Obras populares 1. Título.

18-14337

CDD-616.8584

Índice para catálogo sistemático:

I. Comportamento compulsivo : Tratamento : Ciências médicas 616.8584

[2018]

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

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

Sumário

Carta aberta ao meu celular 9

Introdução 11

PARTE 1 O ALERTA

1. Os celulares são feitos para nos viciar 27
2. A dopamina que dopa 30
3. Os segredos do ofício 34
4. Por que as redes sociais são ruins 43
5. A verdade sobre ser multitarefa 49
6. O celular altera o seu cérebro 52
7. O celular destrói a sua capacidade de atenção 55
8. O celular estraga a sua memória 59
9. Estresse, sono e satisfação 63
10. Como recuperar a sua vida 67

PARTE 2 DANDO UM TEMPO

- Semana 1: Triagem tecnológica 73
- Semana 2: Mudança de hábitos 95
- Semana 3: Cérebro recuperado 117
- Semana 4 em diante: Uma nova relação 130

<i>Epílogo</i>	151
<i>Agradecimentos</i>	153
<i>Recursos recomendados</i>	155
<i>Notas</i>	161
<i>Glossário</i>	169
<i>Índice remissivo</i>	171

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 cé-

rebro. 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 dia³ 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 pessoas⁵ 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 par-

te 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