[Música de Reynaldo Bessa – violões]

Marcelo Abud:

Você chega em casa depois de um exaustivo dia de trabalho em frente ao computador. Chama seus filhos para um gostoso abraço de reencontro, mas o maior, de treze anos, está gravando uma live sobre política. E a menor, de sete anos, está vendo o mais novo filme do streaming em seu pequeno celular, já repassado pelo irmão maior. Você então se rende e vai assistir a mais nova série sobre a sua boa e velha banda preferida: os Beatles. No celular, claro.

Hoje em dia parece que cada membro da família, por menor que seja, vive nas nuvens, em seu próprio mundo digital. Muitas vezes é mais fácil falar com alguém de dentro de casa pelo WhatsApp do que cara a cara. Como lidar com essas verdadeiras “ilhas de tecnologia”?

Nosso bate-papo de hoje vai conectar você com esses e outros assuntos.

Sou Marcelo Abud e é um prazer ter você falando sobre Saúde Mental conosco.

[Vinheta (Locutora Walkíria Brit): “Vamos falar de Saúde Mental? O podcast do Instituto Ame Sua Mente!”]

[Música]

Marcelo Abud:

Nesta edição vamos falar com o psicanalista e professor titular em psicanálise e psicopatologia do Instituto de Psicologia da USP, Christian Dunker. Obrigado pela presença, Dunker, na estreia desta nossa série de podcasts do Instituto Ame Sua Mente.

Vamos falar sobre Saúde Mental e essa relação entre Família e Tecnologia?

Christian Dunker:

Mas é um prazer e uma honra estar com o Marcelo Abud e parabenizando essa nova empreitada do pessoal do Ame Sua Mente. Acho o projeto bem bacana! Estou aqui pra ajudar.

Marcelo Abud:

E, Christian, pensando nessa fala da abertura, você já viu ou viveu algo parecido com esse cenário tão tecnológico assim?

Christian Dunker:

Vi, vivi e também ajudo pessoas, né, no consultório, que estão sofrendo com essa ‘compartimentalização‘ e com essa perda de experiência comum e de intimidade, não é, já há algum tempo, né, essa é uma queixa consolidada. Ela é corroborada pelas escolas, ela aparece bastante, sim, entre os pais e cuidadores; ela aparece mais ainda naqueles que têm uma relação mais nova, vamos dizer assim, com a tecnologia, ou as pessoas da terceira idade; ou aqueles que estão começando nesse universo, não é, se sentem constrangidos pela perda da sociabilidade na qual foram formados, né?

Marcelo Abud:

Pensando agora nesse cenário que a gente está mais confinado – essa questão que a pandemia trouxe –, antes mesmo de a gente iniciar a pandemia, já se tinha muito esse conceito de que a tecnologia, muitas vezes, aproxima quem está distante e distancia quem está perto. Com esse cenário que a pandemia trouxe, você percebe que as relações familiares elas ficaram ainda mais complexas? Como é que você tem visto e ouvido os relatos nessa questão da tecnologia distanciar quem está perto e aproximar quem está longe, diante da pandemia?

Christian Dunker:

Eu acho, Marcelo, que esse juízo ele é tão mais pertinente quanto mais novo for o impacto da tecnologia. A gente precisa se colocar dentro de uma linha, uma régua mais extensa, e perceber que nós somos a primeira, a segunda geração, portanto, que está construindo práticas e modos de sociabilidade nesse novo universo digital. Então, o impacto da novidade tem um peso grande. A pandemia fez com que esse impacto ele fosse bastante reduzido, porque você pega aquele novo e transforma ele em compulsório, né? Agora não tem o outro, tem que ser esse.

Não é a mesma coisa se você ‘tem que’ e ‘se você pode’. A gente viu também um efeito interessante da pandemia que foi uma certa saturação das telas, uma certa percepção de que isso é legal, mas até a página dezesseis. E depois eu fui retomando um pouco o contato oral, direto, até mesmo por ‘pressão demográfica’ (vamos chamar assim), dentro das casas, dos apartamentos, em que esse distanciamento ele aconteceu, mas também aconteceram muitos encontros e desencontros.

E acho que a gente sai dessa experiência um pouco, assim, mais entranhado no mundo digital e tornando ele um pouco mais banal, isto é, aquele primeiro impacto de ‘olha, isso tudo é legal!’, porque é novo, ele está passando um pouco e a gente está, por exemplo, fazendo programas e dizendo ‘ah, as pessoas estão se queixando cada vez mais’, isso não é o que já foi!

Marcelo Abud:

É, eu lembro até que, no começo da pandemia, eu parava, apagava luz, comprava ingresso pra uma peça de teatro e transformava aquilo... desligava o celular. Então, essa tecnologia, também, nos mantinha mais próximos do ‘real’ por meio do virtual. Isso eu acho que é um lado bom que a gente pode pensar ‘se não existisse isso, como é que teria lidado com todo esse tempo de confinamento?’, né, Dunker?

Como é que a gente pode aproveitar o lado bom dessa força do contato com a tecnologia, a partir da necessidade que o mundo nos trouxe de lidar mais com ela?

Christian Dunker:

O primeiro passo, Marcelo, é lembrar-se, né, às vezes, até como exercício, né, mais ou menos metódico, de que a gente tem escolhas de uso. E que o objeto ele vai propor certos usos preferenciais, em geral, mais fáceis, mais viciantes; ele tem uma estratégia ali de retenção da sua atenção, do seu engajamento. Acho que a gente tem que adquirir uma consciência de que o instrumento é esse, mas eu posso ‘escolher’ a minha forma de uso. Eu posso ‘criar’ esse segundo passo, em cima daquele formato básico proposto.

Posso fazer coisas que não estão previstas pelo programa, pelo Tik Tok, pelo Youtube, pela rede social, que ‘pré-formata relações’; em terceiro lugar, muito interessante a gente pensar que estamos num momento de captura, não é, de tradução, de passagem... Como você falou aí no – vamos chamar ‘mundo real para o digital’ e do ‘digital para o real’. Vamos pensar numa novidade como esse ‘NFT’, né, os Certificados Digitais de Obras Únicas. Nós estamos voltando, né, nós fomos para o digital – digitalizou todos os museus, os leilões... – e agora nós estamos voltando, né, do digital para o real. E esse circuito ele precisa ser posto pra cada um de nós: eu vou e como é que eu volto?

Isso, na cena familiar, significa: ah, você está lá vendo a sua série? Me conta a sua série? O que você achou da sua série? E esse streaming? Ele é bom? Não é bom? Nós temos que ter um tempo de contar a viagem, não basta ficar viajando! Tem que voltar com o produto da sua caça e dividir aqui com os seus comensais, né, essa é a terceira recomendação.

Na quarta, assim, perceber quando está no limiar do patológico, ou seja, substituindo, se defendendo, se encolhendo – na tua vida –, usando tecnologia digital pra isso. O mesmo jogo, Assassin's Creed, pode funcionar pra você conhecer pessoas novas, discutir política, também, fazer grupos, e pra você se retirar dos grupos e dizer ‘ah, ninguém gosta de mim, eu vou ficar aqui no meu jogo’. Mesmo jogo! Qual o uso?

Marcelo Abud:

Tem muito a ver com a nossa personalidade, independentemente de ser virtual ou real, né, a gente transporta muito isso para as nossas relações digitais também, né?

Você falou da Família e esse é o nosso ponto crucial aqui: eu queria entender, nesses tempos digitais, até que ponto, por exemplo, adultos, em casa, tem o direito de vasculhar, digamos assim, os aparelhos digitais, os contatos das crianças e dos adolescentes, dentro de casa? Até que ponto isso é ‘ok’ e aonde extrapola? E qual a maneira correta pra gente até proteger essas crianças e adolescentes de possíveis perigos aos quais (quando estamos mais no mundo digital), também, ampliam-se esses perigos?

Então como é que a gente lida com esse controle do digital na nossa casa e de evitar perigos sem ser incorreto, digamos assim?

Christian Dunker:

Eu vou pontuar essa palavra que você usou, que ela me parece muito adequada: ‘direito’. Toda vez que no âmbito das relações interpessoais a gente convoca a palavra ‘direito’, nós já estamos ‘mal na fita’, ou seja, nós já passamos fases ‘pré-jurídicas’, vamos dizer assim, ‘pré-direito’, que não estão muito bem reconhecidas, não estão muito bem entabuladas. E daí você já chegou numa discussão onde o ponto é: eu tenho ‘o direito’ de usar a minha força, né, como adulto, educador, para interromper o processo daquela criança, porque eu sou ‘o elemento civilizador’ e ela está naquele estado bárbaro de natureza? Ferrou!

Quer dizer, você já errou antes (risos). Olha que o problema é esse, né? O que não aconteceu e que deve, portanto, a gente tem que voltar a discussão para o seguinte: o uso de qualquer tecnologia ele pertence ao que? À comunidade! E a família é uma pequena comunidade. Então, ‘ah, não, quero usar a minha técnica de rock and roll, Iron Maiden, de madrugada! ‘Meu, não! A técnica não é só sua!’. Quando ela vem pra nós, ela passa a ser nossa. Eu vou escutar, talvez eu vou gostar, talvez eu não vou gostar. Quer dizer, essa ideia de que nós temos ‘uma negociação’ e ‘uma conversa’ sobre –, ela é muito importante!

Por exemplo, regras do tipo: ‘na mesa não tem’; que vai remeter a regras do tipo: ‘a gente almoça e janta junto’. Muito importante! Porque, né, você vai dizer ‘olha, eu tenho um cotidiano totalmente individualizado (eu chego a hora que eu posso, eu como a hora que eu quero, eu vou na televisão)’; e daí eu olho para o meu filho e ele está com a mesma coisa e eu não gosto. Falta, né? (risos). Analisa primeiro como você está se comportando para exercer o seu ‘direito’ sobre o outro depois.

Esse percurso, quer dizer, posso fazer isso, posso fazer aquilo? Me conta, como é que você tá usando? Foi na festa? É uma discussão parecida com que a gente tem com bebida. Bebeu? Me conta! ‘Ah, não, mas você vai ficar bravo!’. Pode ser, mas a regra é a gente vai falar. ‘Ah, mas bebeu quanto?’. ‘Ah, mais foi de que jeito?’. Em geral, as pessoas vão individualizando para fugir dos conflitos, para fugir de conversas difíceis; para fugir de negociações. Diz assim, ‘não, é o meu ‘direito’ à liberdade, é o meu direito a ter o quarto fechado onde você não entra’ – efeitos de uma conversa que não foi muito bem construída.

Daí, em algum momento, precisa reconhecer isso, não só, ‘ah, ele está viciado na coisa’, mas, ‘nós não caminhamos muito bem nessa conversa, vamos recomeçar essa conversa?’. Então, eu vou por alguns limites para lá que devem valer para cá, também. Muito difícil que os adultos digam, ‘ah, não, mas eu também vou ter que renunciar a alguma coisa pra gente ficar junto!?’. ‘É, o seu filme dos Beatles vai esperar!’ ‘Você quer esperar?’ ‘Não, não quero, eu quero só que ele faça e eu não!’. Bom, aí a gente volta para o primeiro passo da conversa, né?

Marcelo Abud:

E acredito que um ponto importante que você comentou, que talvez faça parte de um acordo na comunidade familiar, é a questão da porta fechada sem que a gente entre no mundo da criança, do adolescente, sem saber o que está acontecendo lá, né, Dunker? Eu acho que isso causa riscos de situações perigosas, muito grande, não é isso?

Christian Dunker:

Ah, sim, né, muitos pais, né, eles se confrontam com um dualismo meio fácil que é assim: ‘ah, eu cuido de você’. Cuidar significa controlar. Daí o garoto ou a garota dizem: ‘eu não gosto!’. Daí você diz: ‘ah, é, então vire-se!? Então faz você do seu jeito. Então me demito aqui da função de pai!’. E daí o cara, ‘hoho, está mais tranquilo aqui’, só que está realmente desamparando o seu filho, a sua filha, né, que é a falsa solução, que está, assim, à mão. É mais difícil a gente, assim, ‘construir liberdade’, tanto a liberdade ligada à autonomia quanto a liberdade ligada à independência no contexto de: ‘olha, você usou mal, você cruzou mal esse limite? Bom, agora tem que reconstruí-lo’.

Em geral, nessa hora, a gente só pune: ‘ah, vou tirar o videogame’; ‘ah, então você vai ver!’. Não, então eu vou dizer: ‘ah, encontrei aqui, olha, esse material apareceu tal coisa, que eu não gostei, que não é legal’, né? Você vai rompendo laços de confiança e isso é próprio, porque é próprio do adolescente, da criança, ter o seu quarto, ter a sua intimidade, ter o seu espaço. É muito importante e de fato ‘um direito’, lá no fim, é um direito, né, um direito que a gente constrói e conquista; um direito que tem que ver com, sei lá, você vai usar o seu quarto, na sua intimidade, mas se você fizer uma fogueira ou inventar um ‘grow’ dentro do seu quarto, talvez isso fere aqui a comunidade: o seu quarto não é sua propriedade particular, ele continua a ser nosso!

Marcelo Abud:

E pensando no digital, o celular, como a gente falou, de repente, é, mais eficiente do que ficar vasculhando o tempo todo, tal, ficar controlando o celular – é a conversa, é a orientação, é isso?

Christian Dunker:

É a conversa sobre a conversa! Quer dizer, ‘você tá aí no celular? ; ‘com quem?’; ‘em que rede?’; ‘que grupos?’; ‘ah, você tem essa conversa com essa viajante lá da Mongólia, que legal!; ‘você tem essa outra conversa aqui com um grupo na deep web?’. É legal contar também, né! Você quer passear ‘fora da casinha’, avisa. Avisa! A gente vai, vamos dizer assim, junto. ‘Você quer ir sozinha pra Mongólia na deep web?’. ‘Não vai dar!’, né? Por quê? Porque, você vai tendo que construir o momento em que um passo como esse pode ser dado... Pode ser dado de um lado de forma consensual, mas de outro, né, isso pode parecer, assim, ‘Habermas’ demais. Não dá pra negociar tudo! Vai ter aquele momento em que o garoto e a garota vai desobedecer e a gente espera que ele faça isso, que ele vai confrontar. ‘Porque a gente fez um pacto aqui de que vamos conversar’ e ele traí o pacto. Ele se mete lá num grupo paramilitar, sei lá (risos), ou ele toma um golpe... Aí o crucial é ‘como você refaz o limite rompido?’. Nessa hora a gente costuma puxar assim: ‘quebrou minha confiança, a gente não fala mais, vai pra casinha. E em vez de: ‘como a gente, junto, refaz o que foi perdido aqui?’.

Marcelo Abud:

E, Dunker, pensando um pouco nesse mundo que a gente vê muita violência virtual, muita polaridade, como se fala hoje, né, a gente fala uma coisa já vem... – e pode ser até com um time de futebol, não precisa ir muito além – você faz um comentário, já vem um monte de situações agressivas, cancelamentos virtuais, o cyber bullying e tal.

Como é que a gente pode, de repente, dar uma dica para a família pra proteger um pouco as crianças e adolescentes desse tipo de situação do cancelamento virtual, do cyber bullying, com orientações? Que orientação você dá para que os adultos conversem com as crianças sobre esses assuntos e deixem elas mais preparadas para lidarem com essas situações?

Christian Dunker:

Vamos pensar lá no começo que você conhece, um mestre na matéria, né, no começo do cinema, no começo da fotografia, que as pessoas saíam da sala com medo que o trem ia pegar. Porque aquela imagem do trem avançando, projetada, era... qual a diferença para a imagem real? Não sabia, né? O que foi se construindo ao longo do tempo? Um entendimento de como cinema é feito! De ‘como constrói aquele negócio?’. ‘Ah, é uma máquina, projeta uma luz, daí está animado, tem uns frames’. Isso tudo precisa ser feito em relação às redes sociais, aos videogames, a todas as plataformas de interação, né?

Então, como é que isso funciona? E ‘como é que isso funciona’ não vai ser só tem o botão do curtir e o outro onde você posta. É ‘como é que funciona esse ambiente social’? E isso a gente não está muito acostumado a fazer, porque, pelo menos a minha e a sua geração, a gente foi galgando fronteiras para, vamos dizer assim, comunidade sociais mais vastas. Hoje, você tem uma criança de cinco, dez anos, que pode entrar numa comunidade pornográfica, ela ‘tem o clique’ lá. Ela, se souber usar um pseudônimo, se souber usar certos macetes, ela vai se expor, vamos dizer assim, a mais riscos. Então, tratamento pra isso, né? Minha opinião, não sei o que você acha disso: pseudônimo, não!

Você quer colocar a tua palavra? Coloque e treine e aprenda que a sua palavra tem efeitos, tua palavra tem riscos, tua palavra, ela, nesse caso, diferente da palavra oral, ela fica registrada na memória. ‘Vamos lá ver o que você falou quando você tinha cinco anos?’ ‘E o que você falou quando você tinha oito anos?’. ‘E o que você falou quando você tinha doze?’. ‘Você acha legal isso?’. ‘Eu acho que você se envergonha!’. ‘Se envergonha do papo, isso aqui, que ele vai te levar na festa, você não quer lembrar que você um dia foi criança?’. ‘Mas, então aqui, olha, tem esse processo em que tudo fica marcado!’. ‘Olha que desagradável essa postagem que você fez, aqui, com doze anos, né?’. ‘Ah, olha só o que aconteceu, a outra pessoa ficou chateada, você ficou chateado, né?’. Mas você ficou chateado por quê? Quer dizer, qual é a lógica da interação; que discurso é esse? Armas pra gente se defender disso, é: Política, formação política! Entendimento de conflitos sociais, entendimento de mídia e tecnologia, né, no sentido de ‘como é produzido’, né?; entendimento de leitura de imagens.

Isso tudo faz a gente ter um ‘gap cognitivo’. Eles entendem mais do que nós, a gente não consegue autoridade pra dizer ‘olha (risos), aqui tem certos riscos’. Porque a gente simplesmente usa, a gente não se interessa pelas... ‘como é que faz o filme?’ Eu vou lá e assisto ao filme! Como é que faz o Tik Tok? Como é que faz o Facebook? ‘Ah, eu vou lá e uso!’. Aí você não tem nada pra dizer para o seu filho!

Hã?

Marcelo Abud:

Ou ‘não é pra mim’, né? ‘Essa coisa do Tik Tok não é para mim!’. ‘Eu não sei nem como é que funciona o que está passando lá!’.

Christian Dunker:

Exatamente!

Marcelo Abud:

É conhecer...

Christian Dunker:

Exatamente, exatamente. Aí tem um processo, Marcelo, que é muito legal se a gente sabe ter um pouco mais de humildade com a tecnologia e dizer assim: ‘eu não sei, mas você vai me ensinar, então!’. ‘Vai me ensinar, quem é o professor aqui é você!’. E você sabe o quanto a gente aprende quando a gente se põe como professor! É aí que a gente domina, a gente se coloca perguntas, a gente cresce... Põe o seu filho na condição de professor, daquilo que ele entende e conhece, né, e tome aulas com ele! Não vai se achando ‘o grande entendedor de rede’ e o caramba que você vai tomar um ‘cambals’... (risos). Você, em geral, não sabe nada, né?

Marcelo Abud:

É isso que você falou, a gente aprende com as gerações mais jovens!

Dunker, nosso tempo infelizmente é escasso. Espero que a gente tenha outras oportunidades... Eu queria deixar um espaço se você quiser complementar com alguma questão que você pensou em falar que não deu tempo de a gente tratar aqui, e agradecer a sua participação.

Christian Dunker:

Olha, Marcelo, é sempre um prazer estar contigo. Eu queria contar uma piada sobre isso aí que você contou (risos), que é o seguinte: tinha um grande químico famoso, andava pelo mundo com o motorista dele, com o secretário e tal. E dava aquela palestra, sempre mais ou menos igual. Chega um dia, ele vai dar a palestra e fala ‘ah, não aguento mais isso. Vai lá, motorista, vai lá, porque você já sabe tudo, você já viu essa palestra tantas vezes!’. E daí o motorista vai, começa a fazer a palestra... Só que, naquele dia, tinha um químico (Nobel e tal), que levanta e faz uma pergunta que nunca tinha... E a pergunta é cabeluda, enterrada, e o motorista olha pra pergunta, o público... lotado... Daí ele diz, ‘olha, sua pergunta é tão, assim, banal, ridícula, que eu vou chamar o meu motorista pra responder.’. (risos)

Marcelo Abud:

(Risos) Muito bom, Dunker, muito bom! Um prazer enorme ter você aqui na estreia dessa série de podcasts, sempre tendo a certeza de que abrilhanta com os seus pensamentos e com esse desfecho que traz muitos ensinamentos para nós.

[Música de Reynaldo Bessa – à base de violão]

Marcelo Abud:

E você que nos ouve fique à vontade em pesquisar mais sobre os assuntos que tratamos aqui. Pra isso é só visitar o site: amesuamentenasescolas.org.br

O projeto Ame sua mente na Escola é apoiado pela Associação Umane e Instituto ABCD.

Queremos também ouvir a sua opinião! Mande sua mensagem para [amesuamente@amesuamentenasescolas.org.br](mailto:amesuamente@amesuamentenasescolas.org.br)

Todos os nossos episódios estão disponíveis no Spotify e outros agregadores de podcasts. A produção e roteiro são da Peças Raras Produções em Áudio. Você continua em conexão e ‘amando a sua mente’ pelo Instagram: @ame\_sua\_ mente; e pelo Facebook: Ame Sua Mente Instituto.

Até a próxima! A gente volta a se falar por aqui.

[Vinheta (Locutora Walkíria Brit): “Vamos falar de Saúde Mental? O podcast do Instituto Ame Sua Mente!”]