

Do autor de *A mente moralista*

Jonathan Haidt

A GERAÇÃO ANSIOSA

**Como a infância hiperconectada
está causando uma epidemia
de transtornos mentais**

Best-seller
nº 1 do
New York
Times



COMPANHIA DAS LETRAS

JONATHAN HAIDT

A geração ansiosa

*Como a infância hiperconectada está causando
uma epidemia de transtornos mentais*

Tradução

Lígia Azevedo



COMPANHIA DAS LETRAS

Sumário

Capa

Folha de rosto

Sumário

Introdução — Crescendo em Marte

PARTE I: A ONDA GIGANTE

1. O aumento repentino do sofrimento

PARTE II: O PANO DE FUNDO — O DECLÍNIO DA INFÂNCIA BASEADA NO BRINCAR

2. O que as crianças precisam fazer na infância
3. Modo descoberta e a necessidade de risco no brincar
4. Puberdade e as mudanças na transição para a vida adulta

PARTE III: A GRANDE RECONFIGURAÇÃO — A ASCENSÃO DA INFÂNCIA BASEADA NO CELULAR

5. Os quatro prejuízos fundamentais: privação social, privação de sono, atenção fragmentada e vício
6. Por que as redes sociais prejudicam mais as meninas que os meninos
7. O que está acontecendo com os meninos?

8. Elevação espiritual e degradação

PARTE IV: AÇÕES COLETIVAS PARA UMA INFÂNCIA MAIS SAUDÁVEL

9. Preparativos para a ação coletiva

10. O que governos e empresas de tecnologia podem fazer agora

11. O que as escolas podem fazer agora

12. O que os pais podem fazer agora

Conclusão — Trazendo a infância de volta para a Terra

Agradecimentos

Notas

Referências bibliográficas

Sobre o autor

Créditos

*Aos professores e diretores das escolas P.S. 3, LAB Middle School,
Baruch Middle School e Brooklyn Technical High School, que
dedicam sua vida à educação das crianças, incluindo meus filhos.*

Introdução

Crescendo em Marte

Imagine que, quando sua filha mais velha completa 10 anos, um bilionário visionário que você nunca viu na vida a escolhe para integrar a primeira colônia humana em Marte. Seu desempenho escolar — e uma análise de seu genoma, que você não lembra ter autorizado — a habilitou à empreitada. Ela se inscreveu para a missão sem o seu conhecimento, porque é apaixonada pelo espaço sideral — e porque todos os amigos se inscreveram também. Sua filha implora para que você a deixe ir.

Antes de dizer não, você topa se inteirar do assunto. E então descobre que estão recrutando crianças porque elas, mais que os adultos, se adaptam melhor às condições extraordinárias de Marte, sobretudo à gravidade mais baixa. Se elas passarem pela puberdade e pelo consequente estirão de crescimento enquanto estiverem em Marte, o corpo delas estará adaptado ao planeta em caráter permanente, à diferença dos colonizadores que chegassem já adultos. Ou pelo menos em teoria. Não se sabe se crianças adaptadas a Marte poderiam retornar à Terra.

E você descobre outros motivos para ter medo. Primeiro, a radiação. A flora e a fauna terrestres evoluíram sob o escudo protetor da magnetosfera, que bloqueia ou desvia a maior parte do vento solar, dos raios cósmicos e de outros fluxos de partículas nocivas que bombardeiam nosso planeta. Uma

vez que Marte carece de escudo semelhante, um número muito mais elevado de íons chegaria ao DNA das células do corpo de sua filha. Foram construídos escudos protetores para a colônia em Marte, com base em estudos sobre astronautas adultos que desenvolveram um risco ligeiramente mais alto de câncer depois de passar um ano no espaço.¹ No entanto, crianças correm um risco ainda maior, pois suas células estão em desenvolvimento e se diversificam mais rapidamente, o que acarretaria um nível mais alto de dano celular. Será que isso foi levado em conta? Será que conduziram pesquisas interessadas na segurança das crianças? Até onde você sabe, não.

E ainda tem a questão da gravidade. A evolução otimizou a estrutura de cada criatura ao longo de eras considerando a força gravitacional de nosso planeta. A partir do nascimento, os ossos, as juntas, os músculos e o sistema cardiovascular de cada criatura se desenvolvem em resposta à força de atração unidirecional e invariável da gravidade. Remover essa atração constante afetaria profundamente nosso corpo. Os músculos de astronautas adultos que viveram meses na imponderabilidade do espaço se tornaram mais fracos, e seus ossos, menos densos. Os fluidos corporais se concentraram onde não deveriam, como na cavidade craniana, aumentando a pressão sobre os globos oculares e alterando sua forma.² Marte tem gravidade, mas apenas 38% da que vivenciamos na Terra. Crianças criadas num ambiente com a gravidade baixa de Marte estariam sujeitas a desenvolver deformidades no esqueleto, no coração, nos olhos e no cérebro. Será que essa vulnerabilidade das crianças foi levada em conta? Até onde você sabe, não.

Você deixaria sua filha ir?

Claro que não. Você se dá conta de que é uma ideia absolutamente insana — enviar a Marte crianças que talvez nunca voltem à Terra. Como um pai

ou uma mãe poderiam permitir isso? A empresa por trás do projeto tem pressa, porque precisa fincar sua bandeira em Marte antes da concorrência. Seus líderes parecem não saber nada do desenvolvimento infantil e não dão sinais de se importar com a segurança das crianças. Pior ainda: *a empresa não exige comprovação da autorização dos pais*. Basta a criança clicar numa caixinha dizendo que seus responsáveis estão de acordo e pronto, ela já pode embarcar.

Nenhuma empresa poderia afastar nossos filhos de nós e colocá-los em risco sem nosso consentimento, ou teria que encarar as consequências. Certo?

Na virada do milênio, empresas de tecnologia instaladas na Costa Oeste dos Estados Unidos desenvolveram um conjunto de produtos revolucionários que tiravam partido do rápido crescimento da internet. Diante dessas tecnologias, o clima geral era de otimismo; esses produtos tornavam a vida mais fácil, mais divertida e mais produtiva. Alguns favoreciam a aproximação das pessoas e a comunicação entre elas, sugerindo que seriam uma bênção para o número cada vez maior de democracias emergentes no mundo. Parecia o despertar de uma nova era, logo depois da queda da Cortina de Ferro. Os fundadores dessas empresas eram aclamados como heróis, gênios, benfeitores mundiais, que, como Prometeu, traziam dádivas dos deuses para a humanidade.

No entanto, a indústria da tecnologia estava transformando não apenas a vida dos adultos, mas também a dos jovens. É verdade que desde os anos 1950 crianças e adolescentes viam bastante televisão, porém as novas tecnologias eram muito mais portáteis, personalizadas e envolventes que tudo o que havia vindo antes. Os pais descobriram isso cedo, como eu, em

2008, quando meu filho de 2 anos aprendeu a lógica toca e arrasta do meu primeiro iPhone. Muitos pais ficaram aliviados ao perceber que um smartphone ou tablet podia manter a criança entretida, feliz e quietinha ao longo de horas. Era seguro? Ninguém sabia, mas, como todo mundo estava usando, presumia-se que fosse.

As empresas de tecnologia haviam feito poucas pesquisas, quando não nenhuma, acerca dos efeitos de seus produtos sobre a saúde mental de crianças e adolescentes, e não compartilharam informações com pesquisadores que começaram a estudar a questão. Confrontadas com cada vez mais evidências de que seus produtos eram prejudiciais aos jovens, a maioria optou por negar, tergiversar ou apelar para campanhas de relações públicas.³ As empresas que pretendiam aumentar ao máximo o “engajamento” dos jovens se valendo de estratégias psicológicas se revelaram as maiores transgressoras. Fisgavam as crianças em estágios vulneráveis do desenvolvimento, quando seu cérebro se reconfigurava rapidamente em resposta aos estímulos. As redes sociais, por exemplo, causavam maior dano em meninas, e empresas de jogos on-line e sites de pornografia afetavam com mais contundência os meninos.⁴ Ao desenvolver um fluxo sem filtro e em tempo real de conteúdo viciante que entrava pelos olhos e ouvidos das crianças, e ao substituir o aspecto físico na socialização, essas empresas reconfiguraram a infância e transformaram o desenvolvimento humano em uma escala quase inimaginável. O período mais intenso de mudança foi entre 2010 e 2015, embora a história que vou contar se inicie com a escalada da criação temerosa e superprotetora dos anos 1980, passe pela pandemia de covid e se estenda até hoje.

Que limites legais impusemos a essas empresas de tecnologia? Nos Estados Unidos, que acabaram por estabelecer o padrão para a maioria dos outros países, a principal barreira é a Children’s *Online* Privacy Protection

Act [Lei de proteção da privacidade das crianças na internet], ou Coppa, na sigla em inglês, promulgada em 1998: crianças com menos de 13 anos precisam da autorização dos pais para assinar um contrato com uma empresa (os termos de serviço) e assim ceder seus dados e alguns de seus direitos ao abrir uma conta. Na prática, isso estabelece a “maioridade na internet” aos 13 anos, por motivos que pouco têm a ver com a segurança ou a saúde mental das crianças.⁵ Mas a lei não exige que as empresas comprovem a idade; basta a criança clicar na caixinha confirmando que tem a idade permitida (ou use uma data de nascimento falsa) e ela pode acessar praticamente toda a internet sem o conhecimento ou a autorização dos pais. Na verdade, 40% das crianças americanas com menos de 13 anos criaram uma conta no Instagram.⁶ Mesmo assim, desde 1998 não houve nenhuma alteração nas leis federais relativas ao tema. (O Reino Unido e alguns estados americanos começaram a se mexer.)⁷

Algumas dessas empresas se comportam como a indústria do tabaco e do vape, que desenvolvem seus produtos para ser altamente viciantes e depois contornam as leis que limitam a propaganda para menores de idade. Também podemos compará-las às petrolíferas que se opuseram à proibição da gasolina com chumbo. Em meados do século xx, acumularam-se evidências de que as centenas de toneladas de chumbo liberadas *anualmente* para a atmosfera, levando em conta apenas os motoristas nos Estados Unidos, interferiam no desenvolvimento cerebral de dezenas de milhares de crianças, prejudicando seu desenvolvimento cognitivo e agravando o comportamento antissocial. Ainda assim, as petrolíferas continuaram a produzir e a comercializar gasolina com chumbo.⁸

É claro que há uma enorme diferença entre as grandes fabricantes de cigarros de meados do século xx e as empresas de mídias sociais de hoje, que comercializam produtos úteis para adultos, que os ajudam a encontrar

informações, trabalho, amigos, amor e sexo, facilitando a vida das mais diversas formas. A maioria de nós ficaria feliz em viver em um mundo sem cigarro; as redes sociais, por outro lado, são muito mais valiosas, úteis e até mesmo queridas pelos adultos. Algumas pessoas se viciam nessas redes ou em outras atividades on-line, porém, assim como no caso do cigarro, do álcool ou dos jogos em geral, elas são livres para tomar as próprias decisões.

O mesmo não acontece com menores de idade. Embora as partes do cérebro que buscam recompensa se consolidem depressa, o córtex pré-frontal — indispensável para o autocontrole, a recompensa diferida e a resistência à tentação — não opera em sua capacidade total até os vinte e poucos anos, e pré-adolescentes estão em um ponto ainda mais vulnerável do desenvolvimento. Com a entrada na puberdade, eles costumam se sentir socialmente inseguros, suscetíveis à pressão dos pares e atraídos com facilidade por qualquer atividade que pareça oferecer validação social. Não permitimos que pré-adolescentes comprem cigarro, álcool ou frequentem cassinos. Os custos de utilizar redes sociais são particularmente altos na adolescência, em comparação com a vida adulta, e os benefícios são mínimos. Vamos deixar que as crianças cresçam na Terra, antes de mandá-las para Marte.

Este livro conta a história da geração nascida depois de 1995,⁹ popularmente conhecida como geração Z, aquela que se segue aos millennials (nascidos entre 1981 e 1995). Alguns afirmam que crianças nascidas depois de 2010 já fazem parte da geração alfa, porém não acredito que possamos estabelecer o fim da geração Z — a geração ansiosa — antes de mudarmos as condições que vêm tornando os jovens ansiosos dessa maneira.¹⁰

Graças ao trabalho revolucionário da psicóloga social Jean Twenge, sabemos que as diferenças entre as gerações vão além dos *eventos* que as crianças vivenciam (como guerras e depressões) e incluem *mudanças nas tecnologias* que elas usam (rádio, depois televisão, depois computadores, depois internet, depois smartphones).¹¹ As pessoas mais velhas da geração Z entraram na puberdade por volta de 2009, quando várias tendências tecnológicas convergiram: a rápida expansão da banda larga na década de 2000, a chegada do iPhone em 2007 e a nova era de redes sociais hiperviralizadas — iniciada em 2009, com os botões de “curtir” e “compartilhar” (ou “retuitar”), que transformaram a dinâmica social do mundo on-line. Antes de 2009, a principal função das redes era manter contato com amigos — elas tinham menos recursos de feedback instantâneo que geravam repercussões, o que significava que eram muito menos tóxicas do que hoje.¹²

Uma quarta tendência teve início poucos anos atrás, com um impacto muito maior nas meninas do que nos meninos: o aumento no número de publicações de selfies, depois que as câmeras frontais passaram a ser acopladas aos smartphones (2010) e o Facebook comprou o Instagram (2012), o que fez sua popularidade explodir. Ampliou-se o número de adolescentes postando, para seus pares e desconhecidos, imagens e vídeos cuidadosamente elaborados e selecionados de sua vida, não apenas para serem vistos, mas julgados.

A geração Z foi a primeira a passar pela puberdade com um portal no bolso, que os afastava das pessoas próximas e os atraía para um universo alternativo empolgante, viciante, instável e — como vou mostrar — inadequado a crianças e adolescentes. Ser socialmente bem-sucedido nesse universo exigia que eles dedicassem grande parte de sua consciência — o tempo todo — a gerenciar o que viria a se tornar sua marca na internet. Isso

agora era necessário para que fossem aceitos por seus pares, o que é vital na adolescência, e para evitar o linchamento na internet, o maior pesadelo da adolescência. Os adolescentes da geração Z se viram obrigados a passar muitas horas de seus dias navegando pelas publicações felizes e reluzentes de amigos, conhecidos e desconhecidos. Assistiram a um número cada vez maior de vídeos criados por usuários e empresas de entretenimento transmitidos por streaming, oferecidos a eles por reprodução automática e por algoritmos projetados para mantê-los conectados o máximo possível. Os adolescentes da geração Z passaram muito menos tempo brincando, conversando, tendo contato com seus amigos e parentes, ou até mesmo fazendo contato visual com eles, o que reduziu suas interações sociais corporificadas e essenciais para o bom desenvolvimento humano.

Os membros da geração Z são, portanto, cobaias de uma maneira radicalmente nova de crescer e que é muito distante das interações em comunidades pequenas no mundo real a partir das quais os humanos evoluíram. Podemos chamar esse fenômeno de Grande Reconfiguração da Infância. É como se eles fossem a primeira geração a crescer em Marte.

A Grande Reconfiguração não envolve apenas mudanças na tecnologia que moldaram os dias e a mente das crianças. Há uma segunda história, que é a da guinada bem-intencionada porém desastrosa em direção à superproteção das crianças e à restrição de sua autonomia no mundo real. Crianças precisam brincar livres para se desenvolver. Isso é evidente em todas as espécies mamíferas. Os pequenos desafios e reveses que surgem nesse universo restrito do brincar são uma vacina que prepara as crianças para encarar desafios maiores depois. No entanto, por diferentes motivos históricos e sociológicos, o brincar livre entrou em declínio nos anos 1980,

com uma queda acelerada na década de 1990. Adultos nos Estados Unidos, no Reino Unido e no Canadá começaram a temer cada vez mais que, se deixassem os filhos andar na rua sem supervisão, eles seriam alvo de sequestradores e predadores sexuais. O ocaso do brincar não supervisionado ao ar livre coincidiu com a ascensão do computador pessoal como um meio mais convidativo para passar o tempo livre.*

Proponho o fim dos anos 1980 como o começo da transição de uma “infância baseada no brincar” para uma “infância baseada no celular”, uma transição que só terminou em meados da década de 2010, quando adolescentes passaram a ter o próprio smartphone. Uso o termo “celular” em seu sentido mais amplo, incluindo todos os aparelhos eletrônicos pessoais com acesso à internet que vieram a preencher o tempo dos jovens, incluindo laptops, tablets, jogos on-line e, o mais importante, smartphones com milhões de aplicativos.

Quando falo em uma “infância” baseada no brincar ou no celular, também uso o termo “infância” de forma ampla, com a intenção de incluir tanto crianças quanto adolescentes (para não ter que escrever “infância e adolescência centradas no celular”). Especialistas na psicologia do desenvolvimento costumam considerar que o início da puberdade é a transição da infância para a adolescência, porém, como a puberdade chega em idades diferentes em crianças diferentes, e como nas décadas recentes ela tem se adiantado, a adolescência hoje não compreende mais os anos que compreendia antes.¹³ Neste livro, adotaremos a seguinte classificação:

- **Crianças:** 0 a 12 anos
- **Adolescentes:** 10 a 20 anos
- **Menores:** menores de 18 anos

A sobreposição entre crianças e adolescentes é intencional: quem tem entre 10 e 12 anos está entre a infância e a adolescência, e por isso muitas vezes é chamado de pré-adolescente. Nessa faixa, brinca-se como as crianças mais novas, no entanto as complexidades sociais e psicológicas da adolescência começam a se desenvolver.

Conforme avançou a transição da infância baseada no brincar para a infância baseada no celular, muitas crianças e adolescentes se mostraram perfeitamente felizes em ficar dentro de casa, na internet, mas, no processo, deixaram de se expor aos desafios físicos e de experiência social de que todos os mamíferos jovens precisam para desenvolver habilidades básicas, superar medos inatos e se preparar para depender menos dos pais. Interações virtuais com pares não compensam totalmente a perda dessas experiências. Mais que isso: aqueles cujo tempo livre e cuja vida social migraram para a internet se viram navegando cada vez mais em espaços adultos, consumindo conteúdos adultos e interagindo com adultos de maneiras muitas vezes prejudiciais a menores. Assim, mesmo com os pais se esforçando para limitar os riscos e a liberdade no mundo real, de modo geral, e muitas vezes sem consciência, eles concederam independência total no mundo virtual, em parte porque a maioria tinha dificuldade de compreender o que se passava ali, e mais ainda de saber o que restringir e de como fazê-lo.

A afirmação central destas páginas é que essas duas tendências — *superproteção no mundo real e subproteção no mundo virtual* — são as principais responsáveis por tornar as crianças nascidas depois de 1995 a geração ansiosa.

Alguns avisos sobre a terminologia. Quando falo “mundo real”, estou me referindo a relacionamentos e interações sociais caracterizados por quatro traços característicos há milhões de anos:

1. São *corporificados*, ou seja, usamos nosso corpo para nos comunicar, temos consciência do corpo dos outros e respondemos ao corpo dos outros de modo tanto consciente quanto inconsciente.
2. São *síncronos*, ou seja, acontecem ao mesmo tempo, com sutilezas relacionadas a timing e revezamento.
3. Envolvem primariamente *comunicação um para um* ou *um para alguns*, com apenas uma interação acontecendo em determinado momento.
4. Ocorrem dentro de comunidades *com custo de entrada e saída*, de modo que as pessoas se sentem fortemente motivadas a investir em relacionamentos e a se reconciliarem umas com as outras em caso de rachas.

Por outro lado, quando falo de “mundo virtual”, estou me referindo a relacionamentos e interações sociais representados por quatro traços característicos há apenas algumas décadas:

1. São *descorporificados*, ou seja, nenhum corpo é necessário, basta a linguagem. A outra parte pode ser (e já é) uma inteligência artificial (IA).
2. São altamente *assíncronos*, ou seja, acontecem através de publicações baseadas em textos e comentários. (Já uma ligação por vídeo é síncrona.)
3. Envolvem um número substancial de *comunicações um para muitos*, transmitindo para um público potencialmente vasto. Múltiplas

interações podem ocorrer em paralelo.

4. Ocorrem dentro de comunidades *sem custo de entrada e saída*, de modo que as pessoas podem simplesmente bloquear outras ou sair quando não estão satisfeitas. Em geral, as comunidades têm vida curta e os relacionamentos muitas vezes são descartáveis.

Na prática, os limites se confundem. Minha família é bastante mundo real, embora usemos ligações por vídeo, mensagens de texto e e-mails para manter o contato. De modo análogo, a interação entre dois cientistas do século XVIII que se comunicavam apenas por cartas seria mais parecida com um relacionamento virtual. O fator-chave é o comprometimento exigido para fazer o relacionamento funcionar. Quando as pessoas são criadas em comunidades das quais não podem escapar com facilidade, fazem aquilo que nossos ancestrais fizeram ao longo de milhões de anos: aprendem a gerenciar relacionamentos e a gerenciar a si mesmas e a suas emoções com o intuito de preservar esses relacionamentos tão preciosos. Com certeza há muitas comunidades na internet que encontraram maneiras de criar compromissos interpessoais e uma sensação de pertencimento fortes, porém no geral, quando crianças são criadas em múltiplas redes mutantes, em que não há necessidade de usar o nome verdadeiro e das quais é possível sair apertando um simples botão, elas ficam menos propensas a desenvolver tais habilidades.

O livro está dividido em quatro partes, que explicam: as tendências de saúde mental entre adolescentes desde 2010 (Parte I); a natureza da infância e como a arruinamos (Parte II); os prejuízos decorrentes dessa nova infância baseada no celular (Parte III), e o que devemos fazer para reverter os danos

em nossas famílias, escolas e sociedades (Parte IV). É possível mudar, se agirmos juntos.

A Parte I consiste em um único capítulo que expõe os fatos relacionados ao declínio da saúde mental e do bem-estar dos adolescentes no século XXI, mostrando o impacto devastador da mudança acelerada para a infância baseada no celular. O declínio da saúde mental é indicado por um aumento acentuado nos índices de ansiedade, depressão e automutilação desde o começo da década de 2010, com maior impacto nas meninas. Nos meninos, foi um pouco diferente. A piora em geral foi menor (a não ser nos números de suicídios), e às vezes começa um pouco mais cedo.

A Parte II oferece o contexto. As origens da crise de saúde mental da década de 2010 remontam à ascensão do medo e da superproteção nos anos 1990. Mostro como os smartphones e a superproteção agiram como “inibidores de experiência”, que dificultaram que crianças e adolescentes tivessem o tipo de experiência social corporificada de que mais precisavam, de brincadeiras mais arriscadas a aprendizado cultural, ritos de passagem a afeições românticas.

Na Parte III, apresento pesquisas que mostram que uma infância baseada no celular prejudica o desenvolvimento infantil de muitas formas. Descrevo quatro prejuízos fundamentais: privação de sono, privação social, fragmentação da atenção e vício. Então me concentro nas meninas** para mostrar que o uso das redes sociais não apenas está *correlacionado* a transtornos mentais, mas é sua *causa*, e exponho evidências empíricas das inúmeras maneiras como isso acontece. Explico como a saúde mental dos meninos se deteriora seguindo uma lógica um pouco diferente. Mostro como a Grande Reconfiguração contribuiu para uma incidência maior do que se convencionava chamar em inglês de *failure to launch* — também conhecida como síndrome de Peter Pan —, a dificuldade de fazer a transição

da adolescência para a vida adulta e as responsabilidades associadas a ela. Encerro a Parte III com reflexões sobre como uma vida baseada no celular transforma a todos nós — crianças, adolescentes e adultos —, enfraquecendo-nos num plano que só consigo descrever como espiritual. Também discuto seis práticas espirituais antigas que podem nos ajudar a viver melhor nos dias de hoje.

Na Parte IV, exponho o que podemos e devemos fazer no momento. Sugiro, com base em pesquisas, o que empresas de tecnologia, governos, escolas e pais podem fazer para escapar dos vários “problemas de ação coletiva” — armadilhas que cientistas sociais vêm estudando há muito e que envolvem custos elevados para indivíduos que atuam de maneira isolada, com escolha de ações mais benéficas para todos no longo prazo quando uma ação conjunta é coordenada.

Como professor de cursos de graduação e pós-graduação na Universidade de Nova York (NYU), e como alguém que faz palestras em escolas de ensino médio e outras instituições de ensino superior, descobri que a geração Z tem diversos pontos fortes que poderão ajudá-la a promover uma mudança positiva. O primeiro é que esses jovens não recorrem à negação. Eles querem se tornar mais capazes e mais saudáveis, e a maioria está aberta a novas maneiras de interagir. O segundo é que eles querem promover mudanças sistêmicas para criar um mundo mais justo e solidário, e pretendem se organizar para fazê-lo (por meio das redes sociais). No último ano, cada vez mais jovens vêm atentando às maneiras como a indústria da tecnologia os explora. Conforme se organizarem e inovarem, eles encontrarão soluções que ultrapassam as propostas aqui sugeridas, e as colocarão em prática.

Sou especializado em psicologia social, e não em psicologia clínica ou nas redes sociais. No entanto, o colapso da saúde mental dos adolescentes é um tema urgente e complexo que não temos como compreender da perspectiva de uma única disciplina. Moral, emoção e cultura são meus focos de estudo. Ao longo de minha trajetória, entrei em contato com ferramentas e pontos de vista que podem contribuir para o estudo do desenvolvimento infantil e da saúde mental dos adolescentes.

Atuo no campo da psicologia positiva desde seus primórdios, no fim dos anos 1990, quando investiguei a fundo as causas da felicidade. Meu primeiro livro, *A hipótese da felicidade*, examina dez “grandes verdades” que antigas culturas ocidentais e orientais descobriram a respeito de como levar uma vida próspera.

Quando era professor de psicologia na Universidade da Virgínia (até 2011), eu ministrava um curso chamado Flourishing, e hoje dou algumas versões dele na Stern School of Business — escola de administração da NYU —, para alunos de graduação ou do MBA. Observei os índices crescentes de ansiedade e vício relacionados a aparelhos eletrônicos conforme meus alunos, de millennials com celulares simples, passaram a membros da geração Z com smartphones. Aprendi muito com a franqueza deles ao abordar seus desafios de saúde mental e seu relacionamento com a tecnologia.

Meu segundo livro, *A mente moralista*, apresenta minha pesquisa sobre os fundamentos psicológicos da moralidade evoluída. Investigo os motivos pelos quais pessoas boas são segregadas por política e religião, dando especial atenção às suas necessidades de se vincularem a comunidades morais que lhes ofereçam a sensação de um propósito e um sentido comuns. Esse trabalho me preparou para ver como as redes sociais on-line, que podem ajudar adultos a atingir seus objetivos, talvez não sejam substitutos

eficazes para as comunidades do mundo real em que as crianças foram originadas, moldadas e criadas por centenas de milhares de anos.

No entanto, foi meu terceiro livro que me conduziu diretamente ao estudo da saúde mental dos adolescentes. Meu amigo Greg Lukianoff esteve entre os primeiros a perceber que alguma coisa havia mudado muito de repente nos campi universitários, com os alunos começando a apresentar o mesmíssimo padrão de pensamento distorcido que ele havia aprendido a identificar e evitar quando estudou terapia cognitivo-comportamental (TCC), após uma crise de depressão grave em 2007. Greg é advogado e presidente da Fundação para os Direitos Individuais e a Expressão (Fire, na sigla em inglês para Foundation for Individual Rights and Expression), que há muito ajuda alunos a se defenderem da censura da administração dos campi. Em 2014, ele estranhou que os alunos começaram a solicitar às instituições que os defendessem de livros e palestrantes que os fizessem se sentir “inseguros”. Greg supôs que, de alguma maneira, as universidades estivessem *ensinando* os alunos a apresentar distorções cognitivas, como catastrofização, pensamento dicotômico e raciocínio emocional, e que isso poderia estar *causando* depressão e ansiedade. Em agosto de 2015, apresentamos essa ideia em um ensaio na *Atlantic* intitulado “The Coddling of the American Mind” [A superproteção da mente americana].

Acertamos apenas em parte: alguns cursos universitários e novas tendências acadêmicas¹⁴ estavam de fato ensinando distorções cognitivas sem perceberem. No entanto, em 2017, evidenciou-se que o aumento dos índices de depressão e ansiedade ocorria em muitos países, entre adolescentes de nível de escolaridade, classe social e raça diferentes. Na média, pessoas nascidas após 1996 eram psicologicamente diferentes daquelas nascidas mesmo que poucos anos antes.

Decidimos transformar o artigo publicado pela *Atlantic* em um livro com o mesmo título. Nele, analisamos as causas da crise de saúde mental, levando em conta *iGen*, livro de Jean Twenge publicado em 2017. Na época, no entanto, quase todos os indícios eram correlacionais: logo depois que ganhavam um iPhone, os adolescentes começavam a se sentir mais deprimidos. Os usuários mais assíduos eram também os mais deprimidos, enquanto aqueles que dedicavam mais tempo a atividades ao vivo, participando de equipes esportivas ou comunidades religiosas, por exemplo, eram mais saudáveis.¹⁵ Entretanto, considerando que correlação não é prova de causalidade, alertamos os pais a não tomarem medidas drásticas com base nas pesquisas existentes até então.

Quando escrevo este livro, em 2023, há muito mais pesquisas disponíveis — tanto experimentais quanto correlacionais — que comprovam os danos que as redes sociais provocam em adolescentes, em especial meninas na puberdade.¹⁶ Também descobri, durante a pesquisa, que as causas do problema são mais amplas do que eu acreditava de início. Não é apenas uma questão de smartphones e redes; tem a ver com uma transformação histórica e sem precedentes da infância humana. Uma transformação que afeta meninos e meninas.

Temos mais de um século de experiência em tornar o mundo real seguro para as crianças. Os automóveis se popularizaram no início do século xx, e dezenas de milhares de crianças morreram até que os Estados Unidos instituíram a obrigatoriedade do cinto de segurança (nos anos 1960) e do uso da cadeirinha (nos anos 1980).¹⁷ Quando eu estava no ensino médio, no fim dos anos 1970, muitos colegas fumavam, e cigarros podiam ser comprados facilmente em máquinas automáticas. Elas acabaram sendo

proibidas, e fumantes passaram a ter que comprar cigarros de atendentes que poderiam comprovar sua idade.¹⁸

Ao longo de muitas décadas, encontramos maneiras de proteger as crianças, enquanto aos adultos era permitido fazer o que bem entendessem. Então criamos um mundo virtual que satisfizesse os caprichos momentâneos dos adultos e deixamos as crianças praticamente indefesas. Agora, somam-se indícios de que a infância baseada no celular está corroendo a saúde mental de nossas crianças e culminando em isolamento social e uma infelicidade profunda. Vamos deixar que isso aconteça? Ou, como ocorreu no século xx, vamos encarar que às vezes precisamos proteger as crianças mesmo que isso represente incômodos para os adultos?

Apresentarei muitas ideias de reformas na Parte IV, todas com o objetivo de reverter os dois maiores erros que cometemos: proteger excessivamente as crianças no mundo real (onde elas precisam aprender a partir das várias experiências diretas) e deixá-las desprotegidas na internet (onde elas ficam particularmente vulneráveis na puberdade). Minhas sugestões se baseiam nas pesquisas apresentadas nas primeiras três partes deste livro. Como suas conclusões são complexas e algumas inclusive alvo de controvérsia entre pesquisadores, tenho certeza de que estarei errado em alguns pontos, portanto farei o meu melhor para corrigi-los por meio da atualização do suplemento deste livro na internet (disponível, em inglês, em: <anxiousgeneration.com/supplement>). Não obstante, há quatro reformas tão importantes e em que tenho tamanha confiança que vou chamá-las de fundamentais. Elas forneceriam a base para uma infância mais saudável na era digital:

1. *Nada de smartphone antes do nono ano.* Os pais devem adiar o acesso à internet 24 horas por dia, dando aos filhos apenas *celulares básicos*

(com aplicativos limitados e sem navegador de internet) antes do nono ano escolar (por volta dos 14 anos).

2. *Nada de redes sociais antes dos dezesseis.* As crianças devem passar pelo período mais vulnerável do desenvolvimento cerebral sem ter acesso a um fluxo sem filtro de comparações sociais e influenciadores escolhidos por algoritmos.
3. *Nada de celular na escola.* Durante todo o período de aula, em todas as escolas, desde o ensino fundamental até o médio, os alunos devem deixar trancados celulares, smartwatches e quaisquer outros dispositivos pessoais que possam enviar ou receber mensagens. Só assim sua atenção estará disponível para se concentrar nos colegas e professores.
4. *Muito mais brincar não supervisionado e independência na infância.* É assim que as crianças desenvolvem naturalmente habilidades sociais, superam a ansiedade e se tornam jovens adultos autônomos.

Não seria difícil implementar essas quatro reformas, se muitos de nós as puséssemos em prática ao mesmo tempo. O custo é quase zero. E elas funcionariam mesmo sem a ajuda dos legisladores. Se a maioria dos pais e das escolas numa comunidade se compromettesse, acredito que em dois anos veríamos uma melhora substancial na saúde dos adolescentes. Considerando que a inteligência artificial (IA) e a computação espacial (como os óculos de realidade virtual Vision Pro da Apple) estão prestes a tornar o mundo virtual muito mais imersivo e viciante, acho melhor começarmos hoje.

Enquanto escrevia *A hipótese da felicidade*, meu respeito pela sabedoria antiga e pelas descobertas das gerações que vieram antes de nós só cresceu. Como os grandes pensadores nos aconselhariam a lidar com nossa vida centrada no celular? Eles nos diriam para abandonar os dispositivos e recuperar o controle de nossa mente. Cito Epiteto, que no século I lamentava a tendência humana a deixar que suas emoções fossem controladas por outros: “Se seu corpo fosse entregue a outra pessoa, você sem dúvida faria objeção. Então por que não se envergonha de deixar sua mente vulnerável a quem quer que o critique, a ponto de provocar confusão e desconcerto imediatos?”.¹⁹

Qualquer pessoa que fica verificando se a mencionam nas redes sociais ou que já ficou obcecada pelo que foi publicado a seu respeito compreenderá a preocupação de Epiteto. Mesmo quem é raramente citado ou criticado, e fica só passando pelo feed infinito que retrata o que os outros estão fazendo, do que estão reclamando e o que está acontecendo, vai se identificar com o que Marco Aurélio aconselhou a si próprio no século II:

Não desperdice o que lhe resta de tempo se preocupando com os outros — a menos que afete o bem comum. Isso o impedirá de fazer qualquer coisa de útil. Você se ocupará em excesso do que fulano está fazendo, e por quê, e o que está dizendo, e no que está pensando, e o que está tramando, e todas as outras coisas que o desconcertam e o impedem de se concentrar em sua própria mente.²⁰

Adultos da geração X e gerações anteriores não apresentam um aumento nos índices de depressão clínica ou transtorno de ansiedade desde 2010,²¹ porém as novas tecnologias e suas incessantes interrupções e distrações deixam muitos de nós irritados, dispersos e exaustos. Com a IA generativa permitindo a fabricação de fotos, vídeos e notícias super-realistas, a vida na internet provavelmente vai se tornar muito mais confusa.²² Mas não precisa ser assim: podemos recuperar o controle de nossa mente.

Este livro não é apenas para pais, professores e aqueles que cuidam de crianças ou se importam com elas. É para qualquer um que queira compreender como a reconfiguração da consciência e das relações humanas mais rápida da história tornou mais difícil para todos pensar, concentrar-se, esquecer-se de si mesmo o bastante para se importar com os outros e construir relacionamentos próximos.

A geração ansiosa é sobre restabelecer uma vida humana para os seres humanos de todas as gerações.

* Há indícios sólidos de que as tendências de superproteção, uso de tecnologias e saúde mental que descrevo tenham acontecido de maneira bastante parecida e ao mesmo tempo em todos os países da anglosfera: Estados Unidos, Reino Unido, Canadá, Austrália e Nova Zelândia (ver Rausch e Haidt, mar. 2023). Acredito que elas estejam presentes na maior parte do mundo ocidental desenvolvido, embora com variações baseadas em nível de individualismo, integração social e outras variáveis culturais. Estou reunindo estudos de outras partes do mundo e escreverei sobre as tendências nesses países na *After Babel*, minha newsletter na plataforma Substack.

** Uma explicação sobre gênero: meninas e meninos usam plataformas diferentes (em geral) de maneiras diferentes, e apresentam padrões diferentes de saúde mental e transtornos mentais, por isso uma boa parte deste livro (em particular os capítulos 6 e 7) observa tendências e processos em meninas e meninos separadamente. Vale notar que um número cada vez maior de jovens da geração Z se identifica como não binária. Vários estudos indicam que a saúde mental da juventude não binária é ainda pior que a de seus pares que se identificam como do gênero masculino ou feminino (ver Price-Feeney et al., 2020). As pesquisas sobre esse grupo permanecem escassas, tanto em termos históricos quanto na atualidade, e espero que estudos futuros explorem como essas tecnologias afetam especificamente a juventude não binária. A maior parte das pesquisas que cito se aplica a todos os adolescentes. Por exemplo, os quatro prejuízos fundamentais os afetam independentemente de gênero.

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "A geração ansiosa"
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).