



FARRELL/AE

# Redes sociais e o 'medo de perder algo'

Ver fotos e informações vibrantes postados pelos amigos e parentes também tem seu lado sombrio – o temor de ter tomado a decisão errada sobre como gastar seu tempo

 JEENA WORTHAM

THE NEW YORK TIMES

Uma noite chuvosa recente, me sentei no sofá com pipoca e o Netflix Instant (sistema para baixar filmes por streaming via internet para computadores e TV), pronta para passar uma noite tranquila em casa. A paz foi doce – enquanto durou. Pouco depois, meu iPhone começou a acusar a entrada de notificações de um punhado de sites de relacionamento social trazendo informações sobre o que meus amigos estavam fazendo.

À medida que os avisos chegavam, minha mente ia se acelerando. Fiquei sabendo que três amigos tinham chegado em uma casa de som perto do meu apartamento. Mas por quê? O que estaria havendo ali?

Depois, vi fotos de outros amigos saboreando milk-shakes fantásticos num restaurante bacana. De repente, meus simples prazeres domésticos empalideceram em comparação com as coisas que poderia estar fazendo.

A série de possibilidades desencadeou inquietude e indecisão. Fiquei dividida entre me acomodar no meu canto aconchegante ou sair para um encontro improvisado, e simplesmente não sabia o que fazer.

Meu problema é emblemático da era digital. Ele é conhecido como Fomo, ou “fear of missing out” (medo de perder alguma coisa importante), e refere-se a uma mistura de ansiedade, inadequação e irritação que pode ocorrer subitamente quando se corre os olhos por redes sociais como Facebook, Twitter, Foursquare e Instagram. Bilhões de mensagens, atualiza-

ções de status e fotos do Twitter proporcionam vislumbres eletrizantes das vidas e atividades diárias de amigos, colegas de trabalho e pares.

Ver postagens de meus amigos espalhados por todo o país com frequência me faz sentir mais ligada a eles. Notícias e fotos de passeios de bicicleta, concertos, jantares e noitadas na cidade desfrutados por meu círculo social em Nova York são preciosos como uma lista informal de recomendações locais do que fazer.

Mas, de vez em quando, há um lado mais sombrio. Quando percorremos fotos e atualizações de status, a preocupação que se insinua nos cantos de nossa mente é provocada pelo medo de se arrepender, diz Dan Ariely, autor de *Predictably Irrational* (“Previsivelmente irracional”) e professor de psicologia e economia comportamental

na Universidade Duke. Ele diz que ficamos com medo de ter tomado a decisão errada sobre como gastar nosso tempo.

**Imediatismo.** A mídia social por streaming tem um imediatismo que é muito diferente de, por exemplo, uma conversa durante o almoço relatando os acontecimentos do fim de semana. Quando você vê que seus amigos estão dividindo numa garrafa de vinho sem você – naquele exato momento – “você pode imaginar como as coisas poderiam ser diferentes”, disse Ariely.

É como uma perda por pouco na vida real. “Quando você ficaria mais aborrecido?” ele perguntou. “Depois de perder seu voo por dois minutos ou por duas horas?” “Dois minutos, é claro”, emendou. “Você pode imaginar como as coisas poderiam ter sido diferentes, e isso realmente o motiva a se comportar de maneira estranha.” O medo de perder não se aplica somente aos que levam uma vida noturna muito agitada.

Uma amiga que trabalha em publicidade me contou que se sentia de bem com a vida – até abrir o Facebook. “Aí eu fico pensando, estou com 28 anos, com três colegas de quarto, e, oh, parece que você tem um bebê precioso e uma hipoteca”, disse ela. “E aí eu quero morrer.” Nessas ocasiões, ela disse, sua reação instintiva é, com frequência, postar um relato de uma coisa legal que fez, ou uma foto particularmente divertida do seu fim de semana. Isso a faz se sentir melhor, mas pode provocar Fomo em outra pessoa.

Caterina Fake, cofundadora do Flickr, o serviço de compartilhamento de fotos, e de Hunch, um esquema de recomendações, disse: “O software social é tanto o criador quanto a cura

do Fomo. Ele é cíclico.” Alguns criadores de apps (software aplicativos) sociais dizem que construíram seus serviços para as pessoas ficarem voltando atrás de mais coisas, mas não por algum propósito insidioso.

“Ninguém gosta de atuar num vácuo”, disse Kevin Systrom, presidente executivo do Instagram, uma aplicação de compartilhamento de fotos móvel que permite aos usuários fazer comentários sobre as fotos. A foto mais criativa ou chocante provavelmente atrairá mais atenção favorável. O feedback, disse Systrom, pode ser ligeiramente viciante. As pessoas que usam o Instagram “são recompensadas quando alguém gosta daquilo, e acabam voltando”, disse ele.

Seja qual for a angústia que a pessoa possa sentir quando vê que outras estão passando bons momentos, disse Systrom, ela é provavelmente exagerada pelo efeito geral de tantos novos fluxos de dados sociais que jorram em telefones móveis e navegadores ao mesmo tempo.

“Não estamos acostumados a ver o mundo funcionando”, disse ele. “Como seres humanos, só podemos processar uma certa quantidade de dados.” Evidentemente, o medo de perder oportunidades não é novo. Ele foi induzido ao longo da história por acionadores como as colunas sociais de jornais, fotos de festas e cartas de férias anuais – e e-mails – mostrando pessoas se divertindo pra valer. Mas agora, disse Fake, em vez de recebermos atualizações ocasionais, recebemos o tempo todo lembretes enviados pelo dispositivo de nossa escolha.

Sherry Turkle, uma professora do Instituto de Tecnologia de Massachusetts diz que à medida que a tecnologia se torna mais onipresente, nossa relação com ela se torna mais íntima, conferindo-lhe o poder de influenciar decisões, humores e emoções. Perguntei a Turkle o que as pessoas poderiam fazer para lidar com esse dilema estressante. Ela disse “deixe de lado seu iPhone”. Mais fácil falar do que fazer. Eu tentei, mas desligar meu iPhone é quase impossível – não estou pronta para dar esse passo. /TRADUÇÃO DE

CELMO M. PACIORNIK

 É JORNALISTA