



Haidt, Jonathan. **A geração ansiosa**: Como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.

A GERAÇÃO ANSIOSA: AS CONTRIBUIÇÕES DE UM *BEST-SELLER* PARA A REFLEXÃO CRÍTICA EM TORNO DA EDUCAÇÃO NA CONTEMPORANEIDADE

Daniê Regina Mikolaiczik¹

Mateus Lorenzon²

O psicólogo social e professor da Universidade de Nova York (Estados Unidos) John Haidt tornou-se conhecido pelo público brasileiro pela obra *A Mente Moralista* (Haidt, 2020), na qual analisa o papel das emoções no julgamento moral e, conseqüentemente, contribui para o entendimento da polarização e segmentação política. No livro que é objeto da presente análise – *A Geração Ansiosa: Como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais* (Haidt, 2024), o pesquisador norte-americano argumenta que os elevados índices de adoecimento mental observado em crianças e adolescentes devem-se ao advento de dispositivos móveis de comunicação. Para tanto, Haidt (2024) vale-se de uma extensa metanálise de pesquisas sobre o tema, cotejando-as com dados e fatos observados no cotidiano.

A publicação de Haidt (2024) tornou-se rapidamente um premiado *best-seller* nos Estados Unidos, fazendo com que fosse traduzido para o público brasileiro. Ressalta-se que o livro do psicólogo norte-americano não é seminal acerca da temática, mas soma-se a um conjunto amplo de pesquisas e obras que se dedicam ao tema. O exponencial crescimento da análise sobre a midiatização da vida cotidiana indica um problema social, isto é, que se está diante de um fenômeno que provoca profundas e perceptíveis modificações em diferentes âmbitos da vida cotidiana, tensionando modos de viver e instituições que até então eram estáveis. Neste viés, pode-se afirmar que a hiperconexão provoca clivagem em nível subjetivo. Dito de outro modo, o indivíduo lembra-se de um passado com instituições, histórias e modos de vida estáveis, mas depara-se com um presente radicalmente diferente. Estas percepções de mudança levam ao apogeu de uma extensa literatura que visa dar inteligibilidade e traduzibilidade ao vivenciado.

Neste viés, *A Geração Ansiosa: Como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais* (Haidt, 2024) pode ser inserida em um conjunto amplo de obras que visam elucidar o fenômeno em curso. Tendo em vista a amplitude da complexidade das transformações causadas pela hiperconexão, poderia-se afirmar que a obra de Haidt (2024) caracteriza-se por uma análise consequencialista, de caráter psicologizante e abordagem individual.

¹ Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Educação - Universidade de Passo Fundo. Bolsista da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal em Nível Superior. <https://orcid.org/0000-0002-1957-2899> Email: danie.regina@yahoo.com.br.

² Doutorando no Programa de Pós-Graduação em Educação - Universidade de Passo Fundo. Bolsista da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal em Nível Superior. <https://orcid.org/0000-0001-9402-5820> Email: mateusmlorenzon@gmail.com.



Se por um lado esta caracterização permite uma análise aprofundada do problema, por outro, conforme discute-se ao final desta resenha, ela também exclui dimensões fundamentais que permitiriam explicar por que os pais, reconhecendo os malefícios da hiperconexão, adotam uma postura de permissividade.

No que tange a estrutura, a obra de Haidt (2024) subdivide-se em doze capítulos, organizados em quatro partes, às quais soma-se uma última a título de conclusão. Na seção introdutória, o psicólogo descreve uma hipotética viagem (e os riscos comportados) de uma criança à Marte sem o consentimento dos familiares. O autor vale-se dessa metáfora para exemplificar o que nomeia de “Grande Reconfiguração da Infância” (Haidt, 2024, p. 15) decorrente do advento dos dispositivos portáteis, personalizados e envolventes que não estavam disponíveis nos primórdios da digitalização da sociedade. Haidt (2024) afirma que as mudanças ocorridas em nível instrumental estão privando as crianças e adolescentes de experiências no mundo real, ou seja, das interações sociais baseadas na corporificação, sincronia, comunicação de um para um ou para muitos e de comunidades que tinham “custo de entrada e saída” (Haidt, 2024, p. 18). Na medida em que a virtualização estaria fomentando experiências com características antagônicas, o norte-americano supõe que ela estaria levando o público jovem a ter distorções cognitivas que resultam em depressão e ansiedade (Haidt, 2024).

A primeira parte da obra, intitulada “A onda gigante”, é composta por um único capítulo, no qual Haidt (2024) descreve o aumento repentino de transtornos mentais em crianças e adolescentes. O autor inicia a discussão afirmando que o acesso aos dispositivos móveis decorre de uma tendência social em que os pais adotam uma postura de permissividade para não provocar o isolamento social dos filhos, ou seja: privá-los de acessar recursos que os seus pares possuem. Na sequência, Haidt (2024) realiza uma digressão histórica acerca da acentuação dos transtornos internalizantes, entre os quais a ansiedade e a depressão. Valendo-se de uma série histórica de dados estatísticos, ele identifica que, a partir de 2010, ocorreu um aumento de transtornos de ansiedade, depressão, TDAH, bipolaridade, anorexia, abuso de substâncias e esquizofrenia. Ao analisar a prevalência da ansiedade por faixa etária, Haidt (2024) identifica que adultos de 18-25 anos e 26-34 anos são os segmentos etários com maior prevalência. Os transtornos internalizantes, prossegue o autor, estão diretamente associados ao aumento dos casos de automutilação no público feminino e taxas de suicídio em ambos os sexos.

Ainda no primeiro capítulo, o autor aponta que o público mais afetado pelos transtornos mentais é, justamente, a geração que teve a sua infância marcada pelo advento dos dispositivos móveis e comunicação. A construção desta correlação inicia-se com a constatação de que o crescimento dos transtornos internalizantes ocorreu com a difusão dos *smartphones*, com o aparecimento da câmera frontal em celulares (2010) e com os ecossistemas das redes sociais (2012). Essas diferentes inovações tecnológicas caracterizam-se pela potencialização do isolamento do indivíduo, na medida que inibem as experiências de socialização síncronas. A fim de descartar outras variáveis, tendo em vista que os dados estatísticos são predominantemente norte-americanos, Haidt (2024) analisa as informações de saúde pública nos demais países da anglosfera, chegando a conclusões similares àquela relativa ao caso estadunidense.

Se o primeiro capítulo se concentra em lançar um diagnóstico de época amparado em dados estatísticos e apresentar uma hipótese para o fenômeno do adoecimento mental, a parte II, composta por três capítulos, adota uma postura explicativa. Para Haidt, o sofrimento psíquico causado pela difusão dos dispositivos digitais encontra-se inexoravelmente relacionado à privação do brincar infantil. Para tanto, o autor retoma o axioma segundo o qual “brincar é o trabalho da infância” (Haidt, 2024, p. p. 66), apontando que os exercícios lúdicos representam uma estratégia importante para o desenvolvimento social, cognitivo e emocional das crianças. Haidt (2024) reconhece que há



diferenças qualitativas entre os diferentes modos de brincar e apresenta uma defesa do brincar livre que comporta “algum grau de risco físico” (Haidt, 2024, p. 67), pois somente assim os participantes desenvolvem o autocuidado. A plataformação do brincar vai de encontro a esta perspectiva, na medida em que inibe a ação no mundo real e transforma os participantes em gerenciadores da própria marca ao publicizar as suas ações, ou seja, as consequências de um erro, que no brincar livre são de baixo custo, no mundo virtual podem representar riscos excessivamente elevados. Reconhecedoras destes riscos e, muitas vezes, vítimas das consequências, crianças adotam uma postura excessiva de autorregulação que causa danos permanentes. Ademais, as aprendizagens sociais que ocorriam no brincar são transpostas para o mundo virtual, fazendo com que os internautas passem a usar o viés de conformidade e prestígio e percam as referências e os modelos de adulto.

No capítulo “Modo de descoberta e a necessidade de risco no brincar”, Haidt (2024) dá continuidade às discussões acerca da imprescindibilidade do lúdico para o desenvolvimento e indica um importante paradoxo contemporâneo: a privação do brincar livre sob justificativa dos riscos físicos e a permissividade de exploração da Internet. Ademais, vale-se da teoria da inibição comportamental, caracterizada pelo Modo Descoberta e pelo Modo Defesa para compreender as consequências das mudanças em curso. O Modo Descoberta – BAS, conforme Haidt (2024), representaria uma postura promotora da aprendizagem e do crescimento, na medida que estimula o desenvolvimento autônomo e a ação exploratória. Já o Modo Defesa – BIS, até então característico de “crianças criadas em ambientes instáveis e violentos” (Haidt, 2024, p. 86), resulta em uma busca incessante por proteção e uma heteronomia.

Em períodos recentes, o Modo Defesa – BIS estaria sendo promovido por meio da adoção de uma postura de securitismo, no qual crianças são privadas de qualquer fator estressante ou de cultura que possa causar ansiedade e medo. Com isso, cria-se um indivíduo que recusa experiências que possam ir de encontro às suas percepções. A reversão deste processo requer o fortalecimento de um Sistema Imunológico Psicológico, isto é, promoção de experiências que permitam o exercício do risco e a vivência de situações antifóbicas (Haidt, 2024). As explicações para a redução do brincar livre estariam relacionadas, conforme Haidt (2024), a mudanças na parentalidade, ao senso de insegurança decorrente da crise de coesão social e ao excesso de securitismo decorrente de uma percepção da fragilidade infantil. Nesse ponto, compreende-se que o psicólogo norte-americano se aproxima de uma discussão acerca da causa da permissividade no uso dos dispositivos digitais pelas crianças, mas, conforme mencionado anteriormente, não se aprofunda de modo a complexificá-lo.

No quarto capítulo, a discussão volta-se às funções da puberdade e ao processo de transição para a vida adulta. Para tanto, o autor vale-se dos conceitos de BAS e BIS, abordados anteriormente, para afirmar que o securitismo iniciado na infância tende a reverberar na adolescência. Nesta faixa etária, Haidt (2024) identifica que há uma continuidade do securitismo, no qual se adota uma estratégia de privar os adolescentes de situações de estresse agudo que, em última instância, representaria uma possibilidade de crescimento. O uso de *smartphones* pelos adolescentes pode ser articulado com essa inibição das experiências potencialmente conflitantes, na medida que permite a busca contínua de satisfação. Além disso, a virtualização e a possibilidade de acesso “a tudo” estariam fazendo com que os ritos de passagem, presentes em diferentes culturas, aos poucos desapareçam. Nesse sentido, Haidt (2024, p. 124) afirma que “uma criança humana não se transforma em um adulto culturalmente funcional apenas através do amadurecimento biológico” e, contemporaneamente, este processo de crescimento orientado e gradual está sendo acelerado de modo desmesurado.

A terceira parte da obra, que contempla quatro capítulos, é dedicada à análise das reconfigurações tecnológicas e da forma como levaram à ascensão da infância baseada no celular. No quinto capítulo, Haidt (2024) explica o conceito de esquema de reforço da razão variável e a maneira



como foi empregado por desenvolvedores para fidelizar os usuários ao fazer com que a interface dos jogos e das redes sociais se apresentem como a objetificação de elementos psicológicos. Haidt (2024) estabelece uma relação direta entre o uso dos dispositivos digitais e situações de privação social, privação do sono, atenção fragmentada e vício.

Os capítulos sequenciais são dedicados a uma análise de gênero, na qual o autor identifica de que modo as redes sociais e o uso de *smartphones* têm consequências distintas em meninos e meninas. No que tange às jovens mulheres, o autor identifica uma correlação “entre o uso assíduo de redes sociais e transtornos mentais” (Haidt, 2024, p. 172). A explicação para esta constatação deve-se ao fato que mulheres tendem a buscar a socialização por meio da comunhão, enquanto homens valem-se de esforços de agência. Enquanto a agência envolveria tentativas de eficiência, competência e assertividade, a comunhão engloba cooperação e empatia. Em decorrência dessa diferenciação, haveria uma maior vulnerabilidade feminina no uso de redes sociais, pois elas seriam mais expostas a quatro fatores, a saber: a) Comparação visual e utilização modelos de referência irreais para realização de autoanálise; b) Potencialização da violência relacional e a consequente insegurança das adolescentes; c) Surgimento de epidemias psicogênicas decorrente do compartilhamento das emoções, isto é, surgimento de “transtornos induzidos pelas redes sociais em massa” (Haidt, 2024, p. 192); e d) Exposição a predadores e ao assédio sexual. Assim, o autor conclui que as redes sociais têm uma consequência nefasta por prometerem uma ampliação quantitativa das conexões e possibilidades de comunhão, sem, contudo, existir uma preocupação similar com a qualidade das interações.

Os meninos não são incólumes à reconfiguração social em curso. Todavia, para eles as consequências relacionam-se à percepção de insucesso na vida e, conseqüentemente, ao aumento do número de suicídios. Haidt (2024) pontua que, nas últimas décadas, assistimos a um declínio na antiga concepção de masculinidade decorrente das mudanças laborais e estruturais que faz com que a força física não seja mais um fator determinante para o sucesso econômico. Os meninos também tiveram mais perdas decorrentes do segurismo, na medida que as atividades que envolviam riscos e agressividade passaram a ser inibidas socialmente. Os jogos *online*, nos quais passaram a destinar o tempo que até então era dedicado às tarefas de risco, atendem apenas parcialmente os anseios de interação social. Além disso, criaram-se possibilidades de satisfação de desejos, incluindo sexuais, por meio de conteúdo virtual, eliminando-se, com isso, as experiências que possibilitariam vivenciar o risco e a rejeição. Assim, se para as meninas o risco das redes sociais é de causar de modo direto transtornos mentais, para os meninos este processo é mais complexo e antecedido por uma fase de “anomia”, conceito que Haidt (2024) resgata da obra de Durkheim para explicar a ausência de normas e regras compartilhadas.

O oitavo capítulo, intitulado “Elevação espiritual e degradação”, é um prenúncio de prognóstico. Nele, Haidt (2024) argumenta que a individualização excessiva promove uma degradação espiritual e, retomando suas obras anteriores, pontua as possibilidades de desenvolvimento de práticas de sincronia. Para o psicólogo norte-americano, há seis aspectos compartilhados por diferentes culturas para inibir a anomia e o isolamento: Práticas comunitárias; Corporeidade; Imobilidade, Silêncio e Foco; Autotranscendência; Pouca raiva e muito perdão; e Admiração profunda da natureza. O desaparecimento dessas práticas, decorrentes da primazia dada à vivência individual e do acesso a conteúdos triviais, resulta em uma degradação da vida humana (Haidt, 2024).

Na quarta parte do livro, Haidt (2024) adota uma postura propositiva, elaborando estratégias que poderiam refrear o adoecimento mental de crianças e jovens. Para tanto, reconhece, no nono capítulo, que há uma necessidade de ação coletiva que envolveria governos, empresas de mídias



digitais, comunidades locais e as famílias. As respostas sociais, conforme o autor, poderiam ser organizadas em torno de quatro grandes eixos de ação que envolveriam, respectivamente, a coordenação voluntária das famílias, a refundação de normas sociais e da moralização, a adoção de medidas tecnológicas e a proposição de novas normativas legais (Haidt, 2024).

Os capítulos subsequentes seguem o viés propositivo e esmiúçam os eixos de ação propostos. Haidt (2024) argumenta que os governos e empresas deveriam assumir a responsabilidade de cuidado com os direitos infantis e juvenis nas redes sociais, elevando a idade mínima para o uso da Internet, adotando mecanismos eficientes de verificação de idade e desincentivando o uso de celulares em recintos educacionais. Ademais, o autor argumenta que os governos precisam propor políticas públicas facilitadoras de experiências no mundo real, entre as quais destaca-se a organização de espaços públicos de qualidade para as interações e brincadeiras infantis, isto é: a construção de espaços amigáveis à infância. No que tange aos adolescentes, Haidt (2024) sugere a criação de mecanismos que facilitem a transição e inserção no mercado de trabalho. As escolas também poderiam adotar medidas que colaborem para refrear a epidemia de transtornos mentais, dentre as quais a proibição do uso de *smartphones* e o fomento ao brincar livre por meio da qualificação dos espaços recreativos. Para os pais, caberia a responsabilidade de incentivar a autonomia das crianças e encontrar estratégias que qualifiquem o tempo passado distante das telas.

Em suma, a análise da obra de Haidt (2024) permite identificar três grandes movimentos. O primeiro consiste no diagnóstico de época e, por meio dele, na identificação de um fenômeno potencializado na contemporaneidade: a epidemia de transtornos mentais. O segundo movimento corresponde à tentativa de correlacionar o fato constatado com a emergência de dispositivos móveis de informação e comunicação. Em ambos os casos, os argumentos provêm de uma análise sistemática de pesquisas e dados quantitativos que permitem a formulação de argumentos convincentes. Por fim, assiste-se, no terceiro momento, a uma ruptura na abordagem diagnóstica-analítica em favor de uma ênfase propositiva. Salienta-se, no entanto, que, apesar das características distintas de cada segmento, a obra apresenta uma unidade orgânica.

O grande mérito da obra consiste em apresentar e traduzir em linguagem acessível ao grande público um tema complexo e multifacetado. Todavia, a abordagem consequencialista e o viés psicologizante excluem, em nossa perspectiva, questões estruturais mais amplas. A primeira delas está associada à permissividade dos pais em relação ao uso de dispositivos digitais na infância. Acredita-se que a reconfiguração no mundo laboral e a exaustão física-mental decorrente das novas formas de exploração (jornadas de trabalho flexível, rendimentos por produtividade, *home-office*, informalidade) precisam ser incluídas como hipóteses para o fato de que os pais permitiam o uso recreativo de *smartphones*. Dito de outro modo, familiares exaustos ou famílias monoparentais percebem que permitir precocemente o uso de celulares criaria na rotina diária familiar um tempo durante o qual as crianças estariam entretidas e os pais poderiam descansar. Logo, o apelo social não seria suficiente para explicar a aquisição e popularização do uso de dispositivos móveis.

Uma segunda fragilidade, em nossa análise, é a forma como Haidt (2024) relaciona a exposição excessiva às mídias digitais como mobilizadora de comportamentos ansiosos e depressivos, mas não situa o fenômeno dentro de um contexto econômico, social e político mais abrangente. O neoliberalismo, impulsionado desde 1980, também se caracteriza por gerar boa parte das disfunções que o autor atribui, principalmente, à hiperconexão. Dardot e Laval (2016) argumentam que a racionalidade neoliberal mudou drasticamente a subjetividade, visto que cada sujeito é responsabilizado e convencido a atingir o melhor desempenho em todas as esferas da sua vida. Em nome da flexibilidade e do lucro máximo, os postos de trabalho e as relações sociais se tornam precários e provisórios, e o risco é naturalizado. Corrosão da personalidade, desmoralização,



depressão generalizada e dessimbolização se tornam comuns – afinal, a lógica do desempenho máximo não é compatível com todos. Para Dardot e Laval (2016), a racionalidade neoliberal promove o isolamento e o enfraquecimento das instâncias religiosas e políticas. Confrontadas com a própria insuficiência, as pessoas tendem a buscar refúgio em medicamentos, vícios, consumo, entre outros recursos que possam fazer o papel das instituições debilitadas. Diante disso, questionamos: será que o neoliberalismo, baseado na maximização dos resultados e na diminuição das proteções e solidariedades coletivas, pode ser desconsiderado quando se trata do surgimento de uma *geração ansiosa*? Resguardados estes apontamentos, reconhece-se que a obra de Haidt (2024) tem mérito ao apontar que a inibição no uso de dispositivos móveis por parte das crianças requer uma ação social coletiva, que evite a adoção de um discurso de culpabilização/responsabilização familiar. O autor, acertadamente, pontua o papel que empresas de tecnologia, governos e instituições educacionais desempenham na inibição da epidemia observada. A solução apontada por Haidt (2024) é um conjunto amplo de estratégias que envolvem, entre outras questões, a adoção de políticas públicas para a construção de cidades amigáveis. É importante salientar que o autor, neste momento, adota uma postura de que a resolução do problema não é o tratamento sistemático dos sintomas (transtornos sociais), mas uma mudança estrutural na relação de crianças e adolescentes com os recursos digitais.

Referências

DARDOT, Pierre; LAVAL, Christian. **A nova razão do mundo**. Boitempo editorial, 2016.

HAIDT, Jonathan. **A geração ansiosa: Como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais**. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.

Recebido em outubro de 2024.

Aprovado em janeiro de 2025.