

VOCÊ VIVE OU APENAS SE EXPÕE?

OS MALEFÍCIOS DA SUPEREXPOSIÇÃO DA VIDA NAS MÍDIAS

♦ Francisco Medeiros Andrade* ♦

Ter uma rede social e postar fotos já virou algo extremamente comum nos dias de hoje, tanto é que alguém que não tem um perfil nessas plataformas mais famosas é visto como alguém estranho, alheio ao mundo. Precisamos primeiro entender que a realidade à qual pertencemos foi construída, o que é comum hoje seria altamente estranho se voltássemos algumas décadas atrás, por isso, podemos nos perguntar se essa realidade atual nos faz bem ou não ou qual a medida saudável da exposição nas redes.

Para refletir sobre o assunto eu deixo outra pergunta: quando uma experiência se torna válida para você? O interessante sobre analisar isso é que para a imensa maioria seria impensável visitar um local turístico e não postar que ao menos esteve por lá. Fica uma sensação estranha de que para concretizar essa vivência é preciso colocar nas redes sociais, afinal, ficará só para mim o que eu vivi?

O filósofo francês Guy Debord explora de maneira quase premonitória, ainda nos 1960, que viveríamos o que ele chama de “sociedade do espetáculo”. Deixamos de ser para ter e agora deixamos de ter para apenas parecer. A vida torna-se um produto de consumo visual, ou seja, em vez de você simplesmente curtir um pôr do sol, você o reproduz em suas redes, abrindo o espetáculo aos outros. Qual o problema disso? A necessidade de expor, na maioria dos casos, rouba a presença.

A presença, por mais simples que for seu conceito, é a grande parcela que nos faz seres humanos, no entanto, a superexposição nas mídias, o consumo desenfreado de conteúdo curto ao longo do dia, a necessidade de manter o perfil atualizado, responder a comentários e projetar sucesso nos hiperestimula. Isso gera um esgotamento psíquico, pois a vida privada (o “interior”) perde seu espaço de refúgio e torna-se vitrine.

A superexposição é uma forma de trabalho voluntário, como menciona Byung-Chul Han, não havendo, assim, espaço para o descanso

Estamos submersos em tantas tarefas diárias, necessidades vãs de postar ou consumir conteúdos que vamos nos assemelhando aos animais ou, como diria Han, “*animal laborans*”, mencionado em *Sociedade do cansaço* (2017). O animal na selva precisa comer, vigiar a prole e cuidar dos predadores simultaneamente, ele nunca pode mergulhar na contemplação. Para contemplar é preciso de presença, verdadeira e devota no agora, sem validação, performance ou lucro, somente a experiência pela experiência.

Praticar essa presença contemplativa é a chave para atingir esse equilíbrio com as mídias de maneira geral. Procure vivenciar as experiências de forma ingênua, buscando o que há ali, no coração do momento. Caso faça sentido, sem perturbar sua vida, poste nas redes como um acréscimo da sua experiência e não para provar ou validar sua vida. ●

***Francisco Medeiros Andrade** é psicólogo clínico e atende de maneira on-line. Para mais informações e conteúdo, acesse o Instagram [@psicologofrancisco](#)

