

POR EDUARDO FERNANDES

Sentar-se diante de uma tela de computador ou tentar escrever em uma folha em branco tem se tornado um desafio criativo. Mais do que isso, agora, é quase que uma barreira psicológica. O que antes era rotulado como preguiça e falta de tempo, hoje ganha contornos profundos sobre o consumo excessivo de telas, além do uso de inteligência artificial. Em um mundo hiperconectado, a procrastinação da criatividade e das tarefas profundas virou um mecanismo de fuga alimentado pelo fluxo infinito de dopamina das redes sociais.

Diferente do passado, em que adiar uma obrigação significava ligar a televisão ou conversar com um colega, o celular oferece um banquete personalizado de distrações. Para o psicanalista Paulo Henrique Roberto, professor no curso de psicologia do Centro Universitário Uniceplac, a procrastinação moderna é um mecanismo inadequado para lidar com emoções difíceis, como a ansiedade, o tédio e o medo do fracasso.

“Quando uma tarefa costuma despertar insegurança e frustração, o indivíduo busca algo que produza alívio imediato. Assim, a internet acaba por oferecer momentaneamente um certo alívio. Isso porque são acessíveis, fornecem estímulos constantes e produzem pequenas recompensas”, explica o profissional. No entanto, o especialista alerta que a conta chega rápido. “Esse alívio é temporário, pois o afeto que escapa tende a retomar com o prejuízo vinculado à tarefa que não foi realizada.”

Com o tempo, o consumo prolongado de conteúdos rápidos deixa mais difícil a conclusão de afazeres que exigem esforço cognitivo. Dessa forma, o indivíduo tende a se sentir esgotado psicologicamente. “A diferença fundamental está na intensidade e na disponibilidade da distração. Isso porque, no passado, procrastinar podia significar conversar com algum colega de trabalho, passar algum tempo assistindo televisão ou realizando alguma outra atividade relativamente inespecífica”, detalha Paulo Henrique.

Duas telas, duas realidades

O impacto dessa dinâmica divide gerações e perfis de comportamento. Jovens imersos na cultura do imediato admitem o esgotamento. Pedro Vasconcelos, 20 anos, estudante de análise e desenvolvimento de sistemas, consome quase tudo na velocidade 2x e evita textos ou vídeos longos. “Sinto muita preguiça de ler, bate um cansaço só de imaginar ler texto grande e sempre busco um resumo em algum comentário”, revela Pedro.

O estudante confessa que o hábito corroeu a capacidade de foco acadêmico. “Eu simplesmente não consigo mais estudar. No meu ensino médio já era assim e agora que estou na faculdade parece pior

EM TEMPOS DE PREGUIÇA MENTAL



Freepik

A procrastinação contemporânea desafia a criatividade e escancara a dificuldade com que muitas pessoas têm de lidar com o tédio ou a ansiedade

ainda. Ainda bem que tenho a IA do meu lado que me ajuda para tudo. Não consigo focar e quando tento tirar meu celular de perto chega a me dar uma leve ansiedade”, ressalta o estudante.

Na contramão dessa urgência digital, a arquiteta Juliana Menezes, 26, busca delimitar fronteiras rígidas entre o feed e a realidade. Mais do que isso, faz com que a vida não tenha tanta pressa quanto as que vê internet afora. Embora admita que as notificações do celular tentem roubar sua atenção, ela prefere ler jornais logo cedo e livros físicos.

“Sempre fui calma em relação a isso, gosto de escutar um áudio com atenção, sem pressa. Consigo ter discernimento e não misturar a rede social com o mundo real. Não é só porque lá tudo é rápido que a minha vida tem que ser também”, afirma Juliana.

O medo do fracasso

Além da distração, o conteúdo exibido nas plataformas digitais atua como um forte elemento de bloqueio criativo. A exposição contínua a vidas perfeitas e rotinas de produtividade impecáveis gera o que a psicologia chama de comparação social ascendente. Fátima Macedo, psicóloga, diretora da Associação Brasileira