

Impulsionados por redes sociais e aplicativos de métricas, jovens buscam resgatar o prazer de realizar um hobby sem a necessidade de registrá-lo

POR EDUARDO FERNANDES

No passado, diante da rotina árdua de trabalho e de cuidado com a família, muitos aprenderam que o tempo livre era um território sagrado de decompressão. No entanto, para quem navega pela rotina atual, muito guiada pelas redes sociais, a linha entre descanso e obrigação tornou-se tênue. Escolher um livro, fazer uma caminhada ou selecionar a trilha sonora do dia deixaram de ser meros refúgios para se tornarem itens de uma lista de checagem. Em um cotidiano hiperconectado e metrificado, o lazer atravessa uma crise silenciosa: a transformação do prazer em performance.

Essa invasão da lógica corporativa, que agora emerge no espaço privado, não acontece da noite para o dia, mas é amplificada pelo ambiente digital. Segundo a psicóloga Laura Palhano, sócia-proprietária do Instituto Ser Humano de Psicologia e especialista em dependências digitais, a internet acelera essa transição. “Aos poucos, fomos levando a lógica do trabalho para dentro da vida pessoal. Descansar passou a precisar ser ‘bem aproveitado’, o exercício virou meta, a leitura virou quantidade e até o lazer começou a exigir algum tipo de desempenho”, analisa.

De acordo com a especialista, isso acontece quando o hobby deixa de ser uma experiência de presença e passa a ser tratado como uma tarefa a ser cumprida, mensurada ou transformada em resultado. O problema não está em gostar de evoluir ou estabelecer metas, mas em sentir que até o tempo livre precisa produzir alguma coisa. “Um hobby deveria permitir que a pessoa estivesse ali por inteiro, observando cores, formatos, sons, sensações e emoções, sem a obrigação de chegar a um resultado”, destaca Laura.

Assim, quando a lógica da produtividade invade esse espaço, o valor daquela vivência deixa de ser predominantemente emocional e passa a ser associado à produção, ao desempenho, ao dinheiro ou à exposição. Quando começo a pensar que preciso ler determinado número de livros, manter uma sequência de treinos ou superar o meu próprio desempenho

A ARTE DE APENAS VIVER



Apaixonada por arte, Giovanna tenta, para além de registrar, também viver

constantemente, posso deixar de perceber a experiência em si. O livro passa a ser um número, o exercício passa a ser uma sequência e a música passa a ser uma estatística”, acrescenta.

A ditadura dos números

Para quem vive essa dinâmica na pele, como a estudante de medicina e criadora de conteúdo Giovanna Bandeira, 26 anos, a cobrança por performance se estende até aos momentos que deveriam ser de relaxamento. “Não consigo ir para a academia sem tirar uma foto e fico chateada se meu smartwatch não carregou para registrar minhas métricas. É incoerente, né? Como posso fazer um treino ou uma corrida sem tirar nenhuma foto e sem registrar meus dados no Strava?”, questiona Giovanna, lembrando que já chegou a correr mais rápido “propositalmente porque o pace ia ficar feio no post”.

Segundo a jovem, principalmente no ramo da criação de conteúdo de estudo, existe uma pressão inata por estar tornando seu tempo sempre produtivo. Para ela, até no consumo de entretenimento,

é preciso pensar bem no que vai ler ou assistir, pois se for considerado culturalmente inferior a outros livros ou produções, essa atividade vai ser vista como “perda de tempo”.

“Até hoje ainda sinto essa culpa quando passo muito tempo consumindo conteúdos rápidos, como reels e YouTube, mas acho que menos por um olhar performático e mais por essa menor conexão e repertório sociocultural”, complementa Giovanna. Agora, um pouco diferente de como era antes, a estudante vê que esse mundo dos aplicativos, por exemplo, que ajudam a ditar performances, podem ser usados com maior autocuidado. Uma espécie de dose não exagerada para que o indivíduo não se perca nesse labirinto imaginário.

“A vida já nos cobra demais. Eu me recuso a, voluntariamente, me submeter a mais um sistema de métricas e números. Meus amigos se divertem com o tanto de coisa imprevisível que ouço no Spotify. Quando virem minha atividade escutando Zézé di Camargo, sou eu mesmo”, brinca. Aplicativos de catalogação e resumo — como Goodreads, Letterboxd, Strava e os balanços anuais de plataformas de streaming — nasceram com a proposta de organizar e celebrar preferências.