

O que podemos fazer em 15 segundos?

- Roubar um beijo;
- Piscar;
- Arremessar algo;
- Um gole de água;
- Um olhar perdido;
- Um flash de atenção;
- Um respirar profundo.

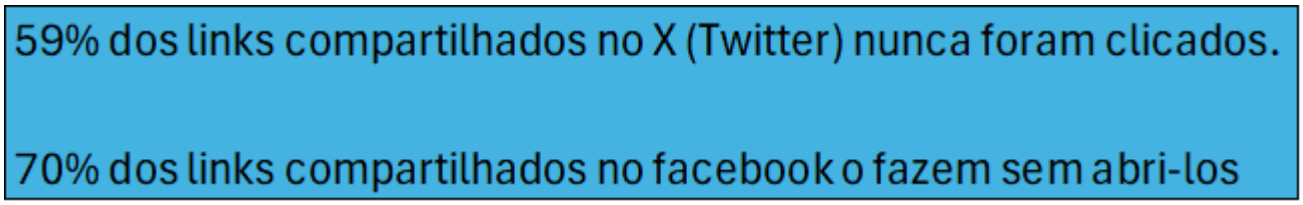
Talvez nada por inteiro, ou tão intenso, mas com certeza pequenos fragmentos da vida, que compostos por momentos de mais atenção e dedicação, formam um pensamento, intenção e ação consciente. Até aqui foi assim, mas daqui em diante…

Pesquisa divulgada pela Chartbeat, uma plataforma de inteligência de conteúdo para Publishers, afirma que a maioria dos usuários da internet dedicam apenas 15 segundos de seu tempo para os conteúdos publicados nas mais diversas plataformas digitais, antes de enviá-los ou não para seu círculo de seguidores. Será esse tempo suficiente para formar uma opinião? Mas pasmem, ainda na mesma pesquisa, a Chartbeat relata que nesse intervalo

mínimo de tempo, o usuário ainda julga, critica e opina sobre o conteúdo.

Quando o assunto é plataformas como YouTube, a pesquisa revela que “73% dos vídeos recebem votos (positivos ou negativos) sem que os usuários tenham aberto o conteúdo, enquanto a propaganda ainda está passando. O julgamento é automático. O conteúdo, quase irrelevante[1]”.

Um olhar mais atento ao fenômeno pode nos aproximar da conclusão preliminar de que estes usuários digitais estão na verdade, à procura de uma alegria que se prolongue na ausência de conhecimentos profundos. Seria uma espécie de sentimento de alívio que acompanha as pessoas que leem pouco, porém, tem muitas convicções.



Fonte: Columbia University[2]

Parece haver uma relação estreita e antagônica entre felicidade e conhecimento crítico. “Quanto mais claro é o conhecimento do homem, quanto mais inteligente ele é, mais sofrimento ele tem; o homem que é dotado de gênio sofre mais do que todos.” (Arthur Shopenhauer)[3].

Em um mundo onde a busca pela felicidade é quase um mantra, como se fosse possível ser feliz o tempo todo, conhecimento crítico parece ter saído de moda e 15 segundos de prazer passaram a valer ouro!

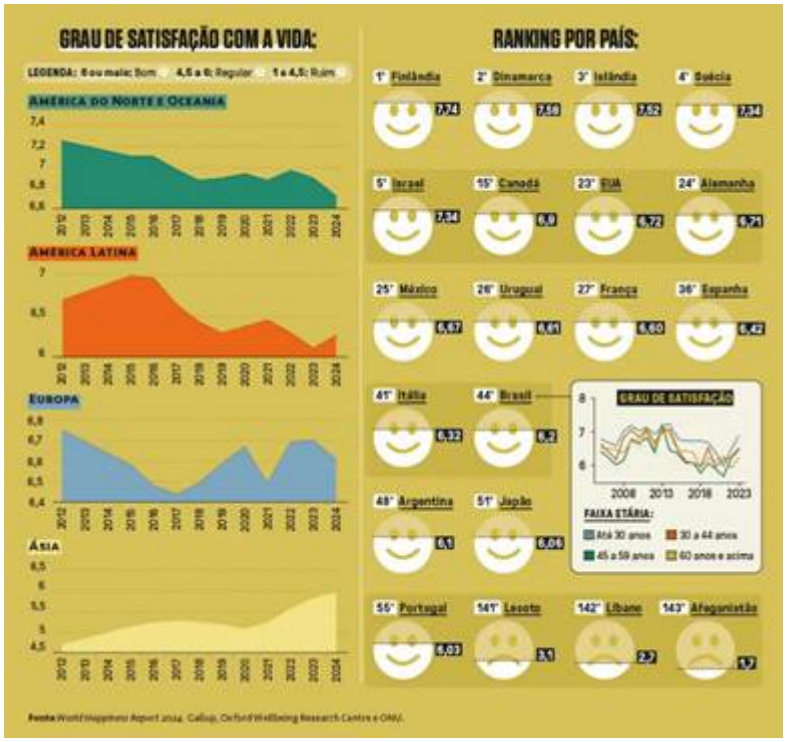
Cérebros à procura de felicidade

A constituição cerebral humana trabalha à procura do bem-estar e da felicidade, percebendo-os como condição de sobrevivência. A chamada homeostase, entendida como a capacidade do corpo de manter um equilíbrio interno, mesmo diante de alterações externas, está presente todo o tempo e diretamente relacionada com a manutenção da vida. Logo, em um mundo cada vez mais violento, confuso e dinâmico, manter uma atenção prazerosa de 15 segundos, parece ser uma fuga possível para cérebros de alguma forma fragilizados emocionalmente.

Trazendo a questão para um tema de discussão do momento, pode-se afirmar que a atenção sustentada de maior robustez, em tempo e espaço alargados, está relacionada com fatores da “competência socioemocional humana”.

Entende-se como competência socioemocional a capacidade individual que se revela nos padrões de pensamentos, sentimentos e comportamentos ao se relacionar consigo mesmo e com os outros, traçar objetivos, tomar decisões, adotar novas ideias ou encarar situações adversas. São habilidades que desenvolvemos para trabalhar as nossas emoções durante os desafios da vivência humana e estão ligados à nossa capacidade de conhecer, conviver, trabalhar e ser.

É sabido que o exercício socioemocional humano pode provocar infelicidade, à medida que há consciência do sofrimento presente na vivência, na convivência, na vida e na morte. Nesses casos, a fuga seguida de uma certeza imediata pode parecer mais atrativa do que a realidade.



Fonte: World Happiness Report 2024 — Relatório mostra que mundo está ficando menos feliz, em média[4]

Emoção é comportamento, é a resposta do corpo para situações de estímulo ambiental com relevância emocional. Já o sentimento, é a experiência que acontece na mente sobre o que

ocorre no corpo em situação de emoção, atribuindo sentido a vivência emocional. Ambos os processos estão presentes durante todo o tempo no interior do cérebro e precisam de estrutura cognitiva, emocional e intelectual para conviverem com certa harmonia.

Seria possível afirmar, como hipótese investigatória, que estamos vivendo um fenômeno do crescimento de mentes com estruturas cognitivas, emocionais e intelectuais empobrecidas e de certa forma, infantilizadas?

Para enriquecer seu raciocínio, enquanto leitor ou leitora atento para além dos 15 segundos, é preciso acrescentar a este texto alguns mecanismos presentes no interior do cérebro humano responsáveis pelos sentimentos de prazer e euforia.

Falaremos do chamado sistema de recompensa cerebral e seu principal neurotransmissor, a dopamina. Esta substância é liberada no interior do cérebro e age diretamente nas regiões reguladoras das emoções/sentimentos e no córtex pré-frontal cerebral. Quando liberada em altas dosagens, impulsiona comportamentos que vão desde ações inconscientes de busca imediata do prazer, até a instalação de comportamentos viciantes. A possibilidade de haver alguma recompensa ao final de um comportamento ajuda na formação de hábitos.

A liberação de dopamina não apenas cria uma sensação de prazer, mas também condiciona, criando uma memória de longo prazo que permite reconhecer um estímulo na próxima vez que se faz presente, e a ele responder de modo que gere mais prazer.

Essa dependência de prazer, provocada por determinado comportamento, pode transformar-se em distúrbio compulsivo, como os relacionados aos alimentos em excesso, aos jogos de azar, ao sexo em demasia, à busca de compartilhamentos de notícias bombásticas ou apenas exposição virtual em busca de “likes”.

Refazendo a pregunta inicial:



O que podemos fazer em 15 segundos?

- Obter prazer;
- Conquistar fama;
- Sensação de pertencimento;
- Encontrar a felicidade.

É a dopamina liberada em resposta ao sentimento de pertencimento e status social.

De quem é a culpa?

Se ilude aquele que pensa ser feliz o tempo todo, um certo grau de infelicidade está para o conhecimento da mesma forma que manter o equilíbrio do corpo está para o equilibrista profissional, exige uma certa dor, é necessário e ainda garante proteção contra possíveis quedas na vida cotidiana diária.

O escritor espanhol Fernando Aramburu, em entrevista ao Jornal Folha de São Paulo, ao comentar sobre os dilemas da ficção e do jornalismo, afirma que:

Não vou condenar 100% a informação que recebemos hoje através dos meios de comunicação, nem vou elogiá-los 100%. Se um cidadão gastar um pouco de seu tempo em adquirir cultura, ler livros, sair um pouco de casa e perguntar sobre o que está ocorrendo, se buscar mais de uma fonte, terá a possibilidade de criar um critério próprio para interpretar e

entender o que ocorre. (Folha de São Paulo, 18.mar.2021)[5]

De fato, é preciso ler mais, se informar de forma ampla, desprovida de preconceitos, longe das convicções e fora da bolha. Mas para isso, é preciso coragem e encarar um certo grau de sofrimento e distanciamento.

Vivemos em um mundo tomado pela “cultura do coaching”, onde você passa a ser o único responsável pelo seu sucesso, precisando se destacar o tempo todo e mostrar para os seus que é feliz e capaz de ir sempre além, sem limites. Ser lento ou introspectivo deixou de ser opção e passou a representar a desgraça profissional e pessoal. Corra e seja alegre!

Aqui temos um entrave, o sistema cognitivo humano necessita de tempo, para estabelecer conexões, resgatar memórias, ressignificar o conhecimento e criar conceitos em constante movimento, ampliando a visão sobre algo ou alguém. Logo, parece haver algum prejuízo cognitivo nessa nova forma de vida “coachinlizada”.

Mas nem tudo está perdido, e você é um exemplo disso, pois acompanhou esta leitura até aqui, dedicou bem mais de 15 segundos do seu tempo e alimentou seus neurônios com conexões únicas a você. Saiba que você fez algo atualmente em extinção, permitiu-se pensar sozinho, no seu tempo e sem cobranças. Talvez esse movimento tenha causado um pouco de dor, medo, raiva ou apenas desconforto mental. Saiba que está tudo bem, você está no caminho certo e acredite, gastou apenas 8 minutos com todo esse movimento.

E de verdade, se você discordou de algo que leu, questionou, pausou, abandonou e voltou ou simplesmente leu por inteiro e chegou mais rápido até aqui, me sinto feliz, conquistei meus 8 minutos de felicidade!

---

[1] Disponível em: https://chartbeat.com/company/about/ — Acesso em: 12/04/2025.

[2] Disponível em: https://www.infomoney.com.br/colunistas/convidados/todo-mundo-virou-comentarista-e-ninguem-mais-ouve-ninguem/ — Acesso em: 12/04/2025.

[3] Arthur Schopenhauer (1788–1860) foi um filósofo alemão do século XIX. Fez parte de um grupo de filósofos considerados pessimistas.

[4] Leia mais em: https://super.abril.com.br/sociedade/relatorio-mostra-que-mundo-esta-ficando-menos-feliz-em-media/ Acesso em: 11/04/2025.

[5] Disponível em: https://www1.folha.uol.com.br/folha-100-anos/2021/03/buscar-mais-de-uma-fonte-de-informacao-ajuda-a-combater-fake-news-diz-escritor-espanhol.shtml — Acesso em: 12/04/2025.