



**Tecnologias para o aprimoramento cognitivo:
Imperativos da produtividade nas noções de tempo, atenção e
descanso.**

DEYVID SANTOS MORAIS

Discente do programa de Pós-Graduação em
Sociologia – Nível Doutorado (PPGS – UFG).

Bolsista pela Coordenação de Aperfeiçoamento
de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

RESUMO

A proposta deste texto é relacionar como as tecnologias para o aprimoramento cognitivo redesenham as noções de tempo e descanso no mundo do trabalho e fora dele. Para isso, investigo em particular o consumo de substâncias naturais ou sintéticas para o aumento da produtividade, os *nootrópicos*. Ao experienciarmos uma sociedade voltada para o desempenho, entendemos que todas investidas médicas, biotecnológicas e neurocientíficas não são apenas produtos de uma normatização dos corpos a partir da autoridade científica, ou mesmo somente fenômenos de medicalização da vida, elas se referem a muito mais do que as concepções de saúde/doença. A busca pela performance não é apenas uma mudança nas concepções do indivíduo saudável, é uma necessidade para atender as demandas por desempenho que, antes restritas ao trabalho, hoje dizem respeito a como os sujeitos interagem com toda vida social, atreladas também ao tempo livre, o lazer e as relações afetivas. Defendo que as substâncias nootrópicas, sua divulgação, consumo e manuseio, são reflexos de deslocamentos da noção de tempo, produtividade e descanso. O sujeito ativo e a economia da atenção denunciam a necessidade mercadológica de um mundo onde o trabalho torna-se ininterrupto, sendo a manifestação dos mecanismos de controle que o monopólio do capital financeiro e tecnológico utilizam para nos manter atentos (por meio da farmacologia) e para atrair cada vez mais nosso olhar como potenciais consumidores. Neste contexto, a maioria das atividades tidas como inerentemente humanas como sono, fome, sede, desejo sexual e até amizade ou o lazer, são cooptadas enquanto mercadoria ou investimento. O aperfeiçoamento de si carrega, portanto, uma ambiguidade entre a aparente liberdade ao optar pela intervenção no próprio corpo, mas também como na contemporaneidade essa operação é positivada, estimulada e requerida nesses demais aspectos da vida.

Palavras-chave: *aprimoramento, produtividade, atenção.*

1. Aprimoramento cognitivo: Um mundo de práticas

Em 2011 foi lançado o filme *Sem Limites*¹, ficção científica que conta a história de Eddie Morra, um escritor que sofre de bloqueio criativo. Um dia um velho amigo lhe oferece uma nova droga em pastilhas, chamada NZT, que aumenta a capacidade cerebral a níveis sobre-humanos. Isso faz com que o protagonista recupere sua confiança e obtenha um rápido sucesso social e financeiro entre investidores da *Wall Street*, conseguindo também reconquistar uma ex-namorada. A pílula torna até mesmo as cores do filme mais vívidas, como que para destoar dos ares do personagem enquanto sujeito comum para um super humano. A droga oferece a Eddie a capacidade de aprender idiomas e novos assuntos em questão de algumas horas. Fornece uma habilidade social e pensamentos que desencadeiam rapidamente na busca de uma solução para os problemas ao longo do filme. Essa história reforça os aspectos sobre a capacidade de se sobressair de situações de normalidade ou fracasso ao explorar a capacidade de um supercérebro. Produções como essa constroem um imaginário das pílulas da inteligência como solução para diversas dificuldades pessoais e sociais. Mas mais do que isso, se referem ao cérebro como um maquinário dotado de potencial não explorado que pode nos levar ao sucesso de vários empreendimentos.

Da Ritalina® às substâncias cada vez mais precisas, o aprimoramento cognitivo extrapola a medicamentação dos indivíduos. Em diferentes níveis, vários fatores conseguem oferecer os resultados do aumento de desempenho, especialmente sobre atenção e controle da fadiga. O café é um dos exemplos mais difundidos em nossa rotina. Nos últimos tempos, também os espaços para adeptos da alimentação funcional são cada vez frequentes, conciliando dietas em busca de resultados semelhantes. O que temos nos dias de hoje é o ímpeto de que é preferível que todos estejamos buscando a “melhor versão de nós mesmos”, consumimos e continuamos manipulando e investigando das funções fisiológicas como o sono às mais pessoais, como as terapias holísticas e a meditação em busca de resultados mais efetivos especialmente como memória, foco e aprendizado. Esse interesse cresce proporcionalmente aos materiais na internet disponíveis. Até mesmo as lojas online que facilitam a importação de produtos não comercializados no país. A primeira vista, esses espaços parecem ser ocupados especialmente por pessoas que vivenciam situações de grande competitividade e alta demanda por resultados, como estudantes, acadêmicos ou executivos.

1 *Limitless*. Dir. Neil Burger. Relativity Media, Universal Studios (EUA). 1 h 45 min. 2011.



2. Imperativos da produtividade

Luciana Caliman (2012) aponta como os regimes de atenção no mundo contemporâneo constituem um dos mais importantes modelos de subjetividade, especialmente ligado à figura do “eu empreendedor” presente no contexto empresarial. Nele, a atenção é vista como recurso de gerência individual, finita e desejada. Empreendemos esforços para mais resultados, a utilizamos como critério para a diferenciação no mercado, alcance de metas e, conseqüentemente, nos tornamos competitivos e bem-sucedidos:

Diferentemente das antigas estratégias opressivas de maximização da produtividade, na maior parte das vezes, essas tecnologias são desejáveis e vistas com bons olhos pelo trabalhador. Elas prometem ajudar na descoberta do eu e no desenvolvimento da consciência de si. Na lógica do gestor empreendedor, o indivíduo é vinculado subjetiva e emocionalmente à sua produtividade. Por assim ser, ele está ativamente engajado na busca de sua maximização. (*idem*, p. 9).

Das antigas estratégias que a autora se refere, vem a coação externa pela produtividade, quando os padrões ou gerentes de sessão cobram por resultados, lutam contra qualquer sentido de inercia do trabalhador. Neste modelo atual dos regimes de atenção, o trabalhador é o responsável pela gerência de suas emoções e da produtividade, a otimização do tempo, enquanto uma aparente liberdade está ligada ao sujeito. Os resultados obtidos não são para executivos do escalão superior, que dependem do trabalho realizado, os resultados fazem parte da realização enquanto sujeito, da autorecompensa pela boa gestão da atenção, das metas cumpridas.

Essa esperança diz respeito não apenas às pílulas estimulantes. Ela abrange todo arsenal das tecnologias cerebrais e dos novos campos neuros como a neuroeconomia, a neuroeducação e a neurofitness (...) a neurofitness tem por objetivo desenvolver estratégias e técnicas de rejuvenescimento cerebral. (*idem*, p. 9).

Jonathan Crary (2013) investigou o fenômeno da atenção a partir de um percurso histórico, apontando como esta concepção na modernidade foi tratada e sendo transformada por relações de poder, a partir de vários dispositivos e na produção do conhecimento. Sua obra explora especialmente os objetos da percepção dos sujeitos, não apenas a partir da mudança do olhar nas obras de arte ou visualidades, mas como regime de atenção. Para ele, a atenção é muito mais que a visualidade ou contemplação, ela abrange um conjunto de termos que vão além da questão óptica (p. 27). Para isso analisa como, no processo de dissolução de um modelo clássico fundamentado na visão, é construído uma nova perspectiva sobre os



termos da visualidade no final do século XIX, especialmente marcado pelo entendimento da visão subjetiva – a autonomia da visão, não apenas como aparato sensorial e de estímulo externo, mas condicionada à vontade do sujeito moderno. E também do conhecimento científico acerca da fisiologia humana, nos órgãos que envolvem o sentido da visão, ou seja, a organização de um conjunto de conhecimentos que subsidiam o desenvolvimento de procedimentos de normalização, quantificação e disciplinamento desta visão.

O ponto central da análise de Crary é sobre não subestimarmos o quão a experiência sensorial está intimamente ligada ao surgimento e desenvolvimento da modernidade capitalista, tornando o sistema da percepção um conjunto móvel, adaptável a diferentes transformações da sociedade. O autor identifica uma disciplina da atenção, ou seja, a visão submete-se a uma preocupação geral com uma crise sensorial, causada pelo excesso de estímulos, característica do cotidiano nas grandes cidades. Três categorias gerais sobre a atenção nos são apresentadas. A primeira seria a atenção vista como expressão da vontade consciente do sujeito (como forma de uma liberdade auto-constituída). A segunda aponta para a atenção como função dos instintos, um resquício de nossa herança evolutiva, enquanto na terceira categoria encontramos a possibilidade de se “produzir” um sujeito atento, ou seja, a atenção como recurso a ser produzido e gerenciado (p. 29). Nos três casos, há uma preocupação com o grau de autonomia do sujeito em face à sua sensorialidade, também sobre a realização das potencialidades do indivíduo, noção do indivíduo esta ligada tanto à teoria liberal clássica quanto também aos movimentos que intentavam estabelecer procedimentos para o controle da atenção dos trabalhadores.

O que importa para o poder institucional, desde o final do século XIX, é apenas que a percepção funcione de tal modo a garantir que um sujeito seja produtivo, controlável e previsível, que seja adaptável e capaz de integrar-se socialmente. (*idem*, p. 29).

Nesse ponto, Crary estabelece a atenção como um processo de articulação de relações de poder dentro do capitalismo, local privilegiado no projeto de modernização da subjetividade em curso na segunda metade do século XIX. Os conjuntos da percepção e dos processos de atenção dos sujeitos não podem, portanto, ser separados da análise econômica, pois ela responde a valores fundamentais para as relações disciplinares e de produção, como a educação e o trabalho. Além desta advertência para as mudanças históricas da visualidade, Crary demonstra como a desatenção está ligada justamente ao processo de controle disciplinar da atenção. Se a atenção é o processo de isolamento, seleção e exclusão de fatores que determinam este controle, ocasionando assim o trabalho produtivo, os indivíduos no contexto



social e cultural capitalista, encontram-se nas limitações de uma saturação sensorial ocasionada pelo excesso de estímulos e direcionamentos:

De diversas maneiras, a atenção inevitavelmente chega a um ponto em que se dissolve. [...] Em certo sentido, o estado de atenção era um fator crucial do sujeito produtivo e socialmente adaptável, mas, entre uma atenção útil para a vida social e uma atenção perigosamente absorta ou dispersa, a fronteira era muito nebulosa e só podia ser descrita em termos de normas de desempenho. (p. 71).

A normalização da atenção possui então a semente do problema da desatenção. Se antes o papel da atenção se configurava nos estímulos externos à visão, na apreensão do mundo de maneira mais ou menos regular, o sujeito moderno está colocado diante de uma atenção controlada tornando-o também um dos fiadores de que este regime de atenção é o estado desejável de percepção e normalidade, em que buscamos que o estado visto como irregular seja reprimido, “Parte da lógica cultural do capitalismo exige que aceitemos como *natural* o ato de mudar nossa atenção rapidamente de uma coisa a outra” (p. 53). Porém, esta atenção controlada está fadada ao cansaço pelo excesso dos sentidos, ela se satura, pois, ainda que social, a atenção é um estado fisiológico alerta. Mesmo que desejemos realizar tarefas monótonas pela recompensa da sua realização, encontramos em determinado ponto o obstáculo da distração. Crary também resgata a crescente demanda e preocupação com o Transtorno do *Déficit* de Atenção (TDA) nos dias de hoje. Para ele o aumento dos diagnósticos representa como o processo de normalização da percepção foi bem-sucedido, afinal, ao naturalizar a constante vigília que devemos ter enquanto indivíduos atentos, aqueles que escapam a este ideal são enquadrados como portadores de uma patologia e, conseqüentemente, medicados (p. 60).

A distração, portanto, não se trata de uma perturbação do estado de atenção, mas sua continuidade. É o efeito indesejado das tentativas de se produzir a atenção até o esgotamento, um processo linear que parece se distanciar em um primeiro momento mas o encontra finalmente. Jonathan Crary busca mostrar como uma das características sistêmicas do capitalismo é o fluxo contínuo de produtos que são objetos do consumo atento. Tão logo que a atenção se esgota, é necessário um novo produto que a apreenda. Seja nas situações de entretenimento e informação, ou nos ideais mais empreendedores e competitivos, somos inevitavelmente levados a testarmos esta condição da sobrecarga sensorial e até os limites da capacidade de atenção, portanto, o consumo dos produtos que garantam que essas experiências aumentem a demanda por curiosidade e estados despertos.

Assim, a atenção e distração são modos de conceber o olhar direcionado, a distração é uma mobilidade da atenção para outro objeto, e caso não seja essa mobilidade não seja



adequada, consideramos um estado de dispersão ou procrastinação. A atenção é um elemento-chave para compreender o aprimoramento cognitivo, pois revela as disposições fisiológicas dos sentidos e também estruturas sociais lapidadas historicamente. Os regimes de atenção são modelos de subjetividade que provocam os indivíduos a se responsabilizarem pela sua própria frustração ao estado desperto, ao mesmo tempo que ocultam o caráter estrutural de produção do sujeito moderno, sua relação com a escola, o trabalho e a ciência que empenham-se em tornar a percepção em característica unicamente individual.

3. Trabalho e o controle do tempo na contemporaneidade

Anthony Giddens (2002) afirma como “o mundo da alta modernidade certamente se estende bem além dos domínios das atividades individuais e dos compromissos pessoais” (p. 19). Entre a noção de confiança em sistemas complexos e o risco que o mundo da alta modernidade confere, ela também penetra em nossas emoções e concepções de identidade pessoal. Estamos impelidos a regra do “encontrar a si mesmo” como um novo sentido de identidade que as condições da modernidade impõe. O sujeito encontra-se em uma configuração de transformações ativas, não apenas de mudanças macro, mas alterando seu próprio cotidiano, as “mudanças em aspectos íntimos da vida pessoal estão diretamente ligadas ao estabelecimento de conexões sociais de grande amplitude” (p. 36).

Desse modo não caberia uma discussão sobre os sentidos do aprimoramento cognitivo sem revelar as condições sociais impostas aos sujeitos na alta modernidade. Georg Simmel (1987) já afirmava na virada do século XIX ao XX, que a vida nos contextos urbanos está associada a uma necessidade de uma mente cada vez mais calculista e atuando a partir da exatidão, seja no que toca à produção, aos serviços, seja à noção que temos do tempo, como a ideia de pontualidade ou do calendário como maneira coletiva de ordenar nossas trajetórias. A precisão minuciosa da forma de vida resulta em um sistema da mais alta impessoalidade, porém, ao mesmo tempo promove uma subjetividade altamente pessoal.

Por um lado, a vida se torna infinitamente fácil para a personalidade na medida em que os estímulos, interesses, empregos de tempo e consciência lhe são oferecidos de todos os lados. Eles conduzem a pessoa como se em uma corrente e mal é preciso nadar por si mesma. [...] Isso resulta em que o indivíduo apele para o extremo no que se refere a exclusividade e particularização, para preservar a sua essência mais pessoal. Ele tem de exagerar esse elemento pessoal para permanecer perceptível até para si próprio. (*idem*, p. 24).



Diante da metrópole, da divisão do trabalho, da mobilidade, das obrigações e dos resultados cada vez mais unilaterais e objetivos, Simmel aponta como resta ao indivíduo a autopreservação, correspondendo as forças aparentemente antagônicas, mas que são, na verdade, complementares dentro de um projeto da modernidade: o espírito objetivo e subjetivo da vida social.

Ao analisamos cuidadosamente o mundo do trabalho e sua relação com o tempo otimizado, vemos a iminência da subjetividade que justificam em parte a motivação dos sujeitos ao recorrer as tecnologias do aprimoramento. A produtividade também está condicionada às práticas de constituição de identidade e de lugar no mundo. Na psicodinâmica do trabalho, Christophe Dejours (2013) mostra como a aptidão ao trabalho exige um envolvimento total da subjetividade do trabalhador. A competência, por exemplo, depende de uma incursão do trabalho em toda experiência de vida, do sofrimento diante da possibilidade do fracasso e do imprevisto, ansiedade esta que pode afetar o sono, o tempo livre e as relações mais pessoais (p. 12). O cotidiano da linha de produção, exige do indivíduo o constante desenvolvimento de novas aptidões que ele não dispunha até então. Assim, o trabalho dedicado, “convoca a subjetividade ao nível das camadas mais íntimas, a saber, no corpo, lugar da experiência subjetiva” (p. 14). Cada nova habilidade é resultado de um confronto da experiência subjetiva do corpo com a atividade laboral viva e real.

Para Dejours, o trabalho possui a natureza ambivalente, ao mesmo tempo que pode promover o adoecimento e o sofrimento psíquico, também pode ser mediador da autorrealização, saúde e de sublimação. Deste modo apenas o entendimento do desgaste ou dos mecanismos exploração não conseguem acessar como aumento da produtividade importa para o sujeito. Não trata somente de uma interiorização das normas da produtividade quantitativa, elas fornecem ao indivíduo o sentimento de expansão das habilidades do corpo, a relação com o outro e a realização de si mesmo.

Este sofrimento mental resulta desta organização do trabalho compreendendo todo o sistema hierárquico, as modalidades de comando, as relações de poder, as noções de responsabilidade pelo operário. Quando a organização do trabalho entra em conflito com o funcionamento psíquico dos sujeitos, estes criam estratégias defensivas para se proteger e por isso muitas vezes este sofrimento não é facilmente identificável. Uma dessas estratégias seria o que o autor apresenta como uma ideologia da vergonha. O trabalhador resiste a falar sobre o sofrimento e doença em relação à sua exploração, opera o silêncio com respeito ao corpo, a sexualidade e a doenças, “o corpo só pode ser aceito no ‘silêncio dos órgãos’. Somente o corpo que trabalha, o corpo produtivo do homem, como o corpo trabalhador da mulher são



aceitos; tanto mais aceitos quanto menos se tiver necessidade de falar deles”. (p. 32-33). Este medo pelos riscos perturba e constrói a necessidade do controle, o quanto possível, altera as condições fisiológicas, e manifesta o anseio da produtividade: o “consumo de medicamentos psicotrópicos pela maioria do pessoal trabalhando numa fábrica: ansiolíticos durante o dia, soníferos à noite e psicoestimulantes pela manhã”. (p. 68).

Para Jonathan Crary (2014) todos esses impactos têm relação direta com o modo interrompido de trabalho, informação e velocidade na contemporaneidade. O funcionamento 24 horas e 7 dias da semana das máquinas, da publicidade e do consumo constituem um modo 24/7 de operação. Os trabalhadores estão imersos na necessidade de manter todas essas tarefas ativas, sendo o sono um dos últimos territórios que o modo de produção capitalista não consegue dominar, embora o afete consideravelmente. Mesmo que trabalhemos 24/7, ainda necessitamos de tantas horas de sono para que o corpo se reestabeleça. Para o autor se as pessoas parecem ser *workaholics*, não é por escolha própria, mas por causa de uma urgente necessidade econômica. Crary aponta como uma transformação radical nas últimas duas décadas aprofundou as condições de desigualdade do neoliberalismo, o mercado ininterrupto, a necessidade da produtividade e da atenção constante. Essas condições acabam por reformular nossas noções de temporalidade, intensificando o controle de subjetividades e minando as possibilidades de sua própria ruptura.

Crary afirma que a maioria das atividades tidas como inerentemente humanas como fome, sede, desejo sexual e até a necessidade de amizade, foram cooptadas enquanto mercadoria ou investimento (p. 11). Essas mudanças guardam relação com o avanço do controle ao estado de vigília e sono, iniciado em meados do séc. XX, como o consumo no pós-guerra fria, a massificação da televisão e da publicidade, mas se concentrando especialmente nas rápidas transformações da economia global após os anos 90. Essa periodização é importante, pois destaca como as orientações políticas do pós-guerra, a financeirização do capital, a expansão da internet e das tecnologias em rede redesenham os sujeitos em sua relação com o mundo. Com todos esses fenômenos, as empresas de tecnologia no final da década de 90 competiam abertamente sobre novas formas de reter a atenção dos consumidores. Contudo, Crary destoa da maioria dos autores que costumam relacionar os desencaixes da noção de tempo com o advento das tecnologias de comunicação. Para ele, este é sim um dos fenômenos que contribuíram para uma vida onde as coisas estão cada vez mais urgentes e interrompidas, porém, há outros elementos que justificam esse disciplinamento em massa de indivíduos cada vez mais rápidos e interligados globalmente.



24/7 é um tempo de indiferença, contra o qual a fragilidade da vida humana é cada vez mais inadequada, e dentro do qual o sono não é necessário nem inevitável. Em relação ao trabalho, torna plausível, até normal, a ideia de trabalhar sem pausa, sem limites. [...] A imensa parte de nossas vidas que passamos dormindo, libertos de um atoleiro de carências simuladas, subsiste como uma das grandes afrontas humanas à voracidade do capitalismo contemporâneo. (idem, p. 11).

A partir da ideia de que o sono ainda constitui um dos poucos territórios que o capitalismo não pode domar, um estado em que o sujeito não produz e nem consome, horas diárias “perdidas” e que ao mesmo tempo são paradoxalmente necessárias para a manutenção da atenção e produtividade. Mesmo com esforços e experimentos, a ciência ainda não encontrou o modo em que o sono pudesse ser domado de modo efetivo a serviço do capital.

4. Considerações

Podemos considerar, portanto, que assim como o sono, as substâncias nootrópicas, sua divulgação, manuseio, consumo, são as respostas para os deslocamentos da noção de tempo, produtividade e descanso. A economia da atenção torna-se uma necessidade mercadológica e, segundo Crary, sendo a manifestação dos mecanismos de controle que o monopólio do capital financeiro e tecnológico utilizam para nos manter acordados (farmacologia) e para atrair cada vez mais nossa atenção como potenciais consumidores (publicidade). Mesmo a economia da atenção depende das redes de colaboração, são influenciadas e transformadas por ela, mas dificilmente apresentariam em si mesmas a possibilidade de ruptura com o mundo 24/7. A aparente liberdade em sermos “a melhor versão de nós mesmos”, são reflexos de um mundo interrompido em que indivíduos cada vez mais produtivos e atentos torna-se um ideal.

Estas reflexões sugerem ainda que aprofundar nas noções sobre a divisão do tempo na sociedade contemporânea é um empreendimento fértil. Se a efetivação da atenção e da produtividade imperam, isto aponta que o indivíduo nos últimos anos tem buscado cada vez mais a otimização do tempo de trabalho, o que afeta diretamente o tempo de lazer. É sintomática a dificuldade que o sujeito no capitalismo passa a ter com o ócio, pois suas raízes estão na percepção econômica que o corpo mais valioso é aquele produtivo o máximo de tempo possível. Assim podemos dizer que a busca pela “melhor versão de nós mesmos” responde também a uma interiorização da lógica do trabalho e da exploração levada em suas últimas consequências.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CALIMAN, Luciana. Os regimes da atenção na subjetividade contemporânea. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*; Rio de Janeiro, 64 (1): p.2-17, 2012.

CRARY, J. *Suspensões da percepção: atenção, espetáculo e cultura moderna*. São Paulo: Cosac Naify, 2013.

DEJOURS, Christophe. A sublimação, entre sofrimento e prazer no trabalho. *Revista Portuguesa de Psicanálise*, 33 (2), 9-28. 2013.

_____. *24/7 – Capitalismo tardio e os fins do sono*. São Paulo: Cosac Naify, 2014.

GIDDENS, Anthony. *Modernidade e identidade*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar. 2003.

SIMMEL, Georg, A metrópole e a vida mental. In.: VELHO, Otávio G. (org), *O fenômeno urbano*, Rio de Janeiro: Guanabara. (1902), 1987.