

José Luiz Balestrini Junior
Universidade Paulista – UNIP
E-mail:
balestrini@lungfu.com.br

Sandra Helena Vieira Maia
Universidade Paulista – UNIP
E-mail:
sandramaia.mkt@gmail.com

Malena Segura Contrera
Universidade Paulista – UNIP
E-mail:
malenacontrera@uol.com.br



Este trabalho está licenciado sob
uma licença [Creative Commons
Attribution 4.0 International
License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Copyright (©):
Aos autores pertence o direito
exclusivo de utilização ou
reprodução

ISSN: 2175-8689

Vício nas telas, tempo de sono e a crise do pensamento simbólico

*Screen addition, sleep time and the crisis
of symbolic thinking*

*Adición de pantalla, tiempo de sueño y la
crisis del pensamiento simbólico*

Balestrini Junior, J. L., Vieira Maia, S. H., & Contrera, M. Vício nas telas, tempo de sono e a crise do pensamento simbólico. Revista Eco-Pós, 27(2), 378–398. <https://doi.org/10.29146/eco-ps.v27i2.28065>

RESUMO

No presente artigo refletimos sobre a conexão entre o vício nas telas e a crise do pensamento simbólico. Essa dependência patológica retroalimenta a substituição do tempo de contato com as imagens oníricas, que deveria se dar durante o sono, pelo tempo de utilização da internet. Partindo da revisão bibliográfica interdisciplinar como recurso metodológico, utilizamos dados da comunicação, neurociência, psicologia e sociologia, para aprofundarmos a discussão sobre a importância do sono e do sonho para o processo de desenvolvimento cognitivo e comunicacional, tanto do ponto de vista individual, como do coletivo e discutimos como a utilização ideológica capitalista e predatória do imaginário, através de práticas que visam privar as pessoas, cada vez mais, de suas capacidades simbólicas e reflexivas, afastam o indivíduo do tempo-espaço de um dos últimos redutos da expressão das imagens endógenas: o sonho.

PALAVRAS-CHAVE: *Imagem; Sono; Sonho; Vício nas telas; Pensamento simbólico.*

ABSTRACT

In this article we reflect on the connection between screen addiction and the crisis of symbolic thinking. This pathological dependence feeds back into the replacement of contact time with dream images, which should occur during sleep, with time spent using the internet. Starting from an interdisciplinary bibliographical review as a methodological resource, we use data from communication, neuroscience, psychology and sociology, to deepen the discussion on the importance of sleep and dreams for the process of cognitive and communicational development, both from an individual point of view and from a collective and we discuss how the capitalist and predatory ideological use of the imaginary, through practices that aim to deprive people, increasingly, of their symbolic and reflective capabilities, remove the individual from the time-space of one of the last strongholds of the expression of endogenous images : the dream.

KEYWORDS: *Image; Sleep; Dream; Screen addiction; Symbolic Thinking.*

RESUMEN

En este artículo reflexionamos sobre la conexión entre la adicción a las pantallas y la crisis del pensamiento simbólico. Esta dependencia patológica se retroalimenta en la sustitución del tiempo de contacto con imágenes oníricas, que deberían ocurrir durante el sueño, por el tiempo de uso de internet. A partir de la revisión bibliográfica interdisciplinaria como recurso metodológico, utilizamos datos de la comunicación, la neurociencia, la psicología y la sociología, para profundizar la discusión sobre la importancia del sueño y los sueños para el proceso de desarrollo cognitivo y comunicacional, tanto desde el punto de vista individual como colectivo y discutimos cómo el uso ideológico capitalista y depredador del imaginario, a través de prácticas que apuntan a privar Las personas, cada vez más, desde sus capacidades simbólicas y reflexivas, alejan al individuo del tiempo-espacio de uno de los últimos reductos de expresión de imágenes endógenas: el sueño.

PALABRAS CLAVE: *Imagen; Dormir; Sueño; Adicción a la pantalla; Pensamiento simbólico.*

Submetido em 24 de abril de 2023

Aceito em 16 de outubro de 2023

Introdução

Desde o advento da internet em 1969 e de sua posterior e exponencial popularização iniciada na década de 1990, cresce sistematicamente a dependência de um grande número de usuários por plataformas que divulgam e vendem produtos, serviços, informações e entretenimento através de aparatos que permitam o acesso ao mundo virtual. De acordo com a World Health Organization (Organização Mundial de Saúde), o conceito de dependência como patologia está intrinsicamente relacionado com o de vício. A primeira é caracterizada pela dificuldade ou mesmo incapacidade de adaptação às situações cotidianas na ausência do objeto de desejo. A dependência é considerada uma doença crônica e progressiva que, se não for tratada, piora com o passar do tempo levando ao desenvolvimento de outras patologias. O vício é considerado como um dos comportamentos fundamentais da dependência e pode ser compreendido como sinônimo de adicção. Ambos os conceitos definem comportamentos carregados de desejos persistentes de utilização de algo que leva ao alívio de sintomas de abstinência, seja esse algo uma substância psicoativa ou um comportamento que precisa ser performado. Dependência e vício, ou adicção, se retroalimentam (Who, 2023). O fenômeno da dependência do mundo digital tem impacto direto no desenvolvimento de novas tecnologias em setores como educação, saúde, finanças, lazer, relacionamento, compras, etc. Não é exagero chamar esse comportamento de dependência das telas, já que encontramos estudos que mostram que os efeitos comportamentais e fisiológicos desse fenômeno podem ser comparados com qualquer outro tipo de vício, inclusive, às adicções toxicológicas (Kardaras, 2016). Nesse universo, a experiência virtual ganha cada vez mais tempo e dedicação, tornando-se, aparentemente, o centro da vida dos seres humanos (Contrera; Balestrini Jr.; Nicolosi, 2022). Essa questão, incrementada pela facilidade dos recursos disponíveis e pela mobilidade, a qual permite que a pessoa tenha acesso ao mundo virtual a praticamente todo momento, conduz o indivíduo para um estado de falsa felicidade causado pelo anestesiamento característico da adicção, através do seguinte mecanismo: o tempo de vida é usurpado na paralização do indivíduo frente à rede enquanto a sociedade naturaliza um fenômeno que deveria ser visto como negativo: a dependência patológica das telas, retroalimentada pelo próprio comportamento viciado do usuário. Mais especificamente, a partir de um recorte reflexivo, focamos nossa argumentação no uso exagerado das telas e das redes sociais. Uma vez capturado pelo mecanismo de

funcionamento do sistema, o sujeito permanece como extensão de aparelhos e ativo de marcas numa economia enxergada como compartilhada, mas que na verdade serve apenas a um pequeno grupo elitizado que se beneficia desse processo, revelando o uso ideológico capitalista daqueles que detêm a maioria dos modos de regulação e produção dos conteúdos digitais. Esse mecanismo contribui para a manutenção de um sistema predatório que busca o lucro em detrimento do desenvolvimento humano, ou seja, nas palavras de Vilém Flusser: “Nesse novo tipo o centro é ocupado pelo aparelho, e o horizonte é constituído de funcionários que funcionam em função do aparelho” (Flusser, 2002, p. 84).

Como parte do mesmo processo de rápido desenvolvimento tecnológico e aumento da dependência digital, a imagem de experiência virtual parece reduzir a comunicação a experiências de conexão considerados essenciais para a vida simulada, de modo a complementar a identidade do sujeito que, espontaneamente, contribui para que produção e consumo se tornem seus principais objetivos. Arrebatados por influenciadores digitais que confirmam e reforçam o uso da mídia social para fins corporativos como modelos de negócios neoliberais, ampliam ainda mais o crescimento exponencial de possibilidades na rede ao se entregarem para a mesma sem se atentar para o preço estipulado: acabam por abrir mão de sua capacidade simbólica e imaginativa, compreendida aqui, principalmente, como a potencialidade humana para manifestar produções criativas que surjam da interação entre os conteúdos da consciência e do inconsciente através das imagens criadas espontaneamente pela psique individual e coletiva. Compreendemos a psique como a junção dos processos cerebrais - que se referem principalmente à estruturação fisiológica e neurológica do indivíduo -, e das operações mentais - decisões, ideias e comportamentos resultantes das experiências cognitivas da pessoa com os objetos concretos do mundo exterior e das imagens do mundo interior (Damásio, 2015). Nesse sentido, as produções criativas, sejam elas individuais ou coletivas, são resultados de um processo hipercomplexo que envolve cérebro e mente, além de outros fatores, como, por exemplo, a influência genética e a cultura na qual a pessoa está inserida (Morin, 2008).

Nesse contexto, podemos encontrar dados alarmantes que mostram a quantidade de tempo gasto pelos indivíduos em frente às telas, enquanto abandonam necessidades básicas concretas relacionadas à manutenção higiênica e saudável do próprio corpo, como indica, por exemplo, o estudo de Liya Yobel, que mostra que adolescentes considerados viciados nas telas

se alimentam mal e abandonam necessidades básicas para a manutenção da saúde (Yobel, 2019). É somente no corpo e através dele que podemos exercer nossa capacidade metafórica (Hillman, 2019). Partindo da teoria proposta por Hans Belting (2005), que define e diferencia as imagens em suas dimensões endógena e exógena, podemos dizer que o sujeito viciado, hipnotizado pelas imagens exógenas vai deixando de lado o contato com o mundo interno, em outras palavras, com a manifestação espontânea das imagens endógenas. O abandono do corpo contribui enormemente para esse afastamento do mundo imaginal interior, influenciando de maneira negativa o exercício do pensamento simbólico (Contrera, 2018), determinado, principalmente, pelo surgimento de sínteses criativas advindas da interação e integração das dimensões objetiva e subjetiva da experiência humana, da dialógica estabelecida entre a diversidade dos indivíduos (Morin, 2008) e das antinomias e contradições fundantes da psique pessoal (Jung, 2013), que se manifestam através das imagens endógenas (Balestrini Jr.; Contrera, 2022). Um desses espaços, e talvez um dos últimos refúgios para a manifestação livre das imagens endógenas, é o sonho (Balestrini Jr., 2023), que também se vê ameaçado quando podemos ver a diminuição constante e sistemática do tempo de sono médio da população, que troca momentos necessários de descanso por mais tempo utilizando as telas.

Segundo estudos publicados na internet¹, o tempo médio mundial gasto pelas pessoas utilizando a rede é de 6 horas e 53 minutos por dia. Esse número equivale a 100 dias por ano e corresponde a quase 40% do tempo vígil do sujeito, se levado em conta uma noite de 8 horas de sono, o que é considerado o ideal para que o indivíduo se beneficie de um sono harmonizador (Fernandes, 2006). No Brasil, especificamente, esse número aumenta para 9 horas e 32 minutos por dia, o que corresponde a cerca de 145 dias, dos 365 anuais, que o indivíduo passa vivendo *sedado*, como nos lembra: “A conjunção de sedentarismo corporal com ativismo visual e esforço ocular extremado, ou seja, sentar até não mais poder e olhar até nada mais ver, é uma conjunção perversa” (Baitello, 2012, p. 23).

Muitos fatores influenciam na diminuição do tempo de sono da população, entre eles o aumento da jornada de trabalho, como apontado por exemplo com o fenômeno da *uberização*

¹ Dados veiculados no site www.datareportal.com, que apresenta dados estatísticos do uso da internet de maneira ampla. Possuem parceiros como o We Are Social e o Hootsuiit para colecionar esses dados, que acessados por pessoas de mais de 230 países que buscam entender as tendências de uso da internet de maneira global. Acesso em: 10 ago. 2023.

(Franco; Ferraz, 2019) e a necessidade de deslocamento que acaba consumindo também grande parte do tempo do trabalhador. Pesquisas apontam que o tempo de sono médio da população diminuiu drasticamente da década de 1960 para cá; essa média, que era de 8 a 9 horas de sono por noite, passou a ser, há cerca de 10 anos, menos de 6 horas (Bianchi, 2013). Infelizmente, não encontramos publicações que tragam dados atuais da população geral mundial, porém estudos com amostras específicas podem nos ajudar a compreender como o tempo e a qualidade do sono estão sendo cada vez mais afetadas pelo uso exagerado das telas. Foi observado em adolescentes que, além do tempo, a qualidade do sono diminui com o tempo de exposição à TV, assim como ocorre o aumento de episódios de parassonias² (Silva; Oliveira; Santos; Tassitano, 2017); esses problemas também foram associados especificamente com o uso viciado de aparelhos celulares pelo mesmo público, principalmente quando esse uso está relacionado a redes sociais e jogos. (Ferreira; Ferreira; Vieira; Costeira, *et al.*, 2017).

O uso abusivo das telas está diretamente conectado com o fenômeno da iconofagia descrito por Norval Baitello Jr. (2014). O autor alerta que a produção e consumo ininterruptos de imagens exógenas influencia diretamente a maneira como o sujeito lida com as imagens endógenas, nas suas próprias palavras: “Mas as imagens visuais exteriores se tornaram tão numerosas, tão gritantes, tão chamativas, tão atraentes, tão sedutoras, que nos esquecemos de nossas próprias fantasias e sonhos” (Baitello Jr., 2012, p. 111). Ampliando essas ideias, acreditamos que a fala do autor não deva ser compreendida exclusivamente com relação aos sonhos como expressão dos desejos e objetivos das pessoas, mas pode ser conectada com a diminuição literal do tempo necessário para que o sonho aconteça, ou seja, o sono que se torna, na contemporaneidade, algo a ser considerado como supérfluo e que precisa ser diminuído ou eliminado em nome da produção e do consumo capitalistas. Como afirma Jonathan Crary: “No paradigma neoliberal globalista, dormir é, acima de tudo, para os fracos” (Crary, 2016, p. 10).

Assim, sem descanso e com os olhos presos às telas o sujeito experimenta uma existência dirigida por imagens exógenas produzidas com esse objetivo, em abundância e velocidade

² Parassonias são transtornos do sono que se caracterizam por experiências, comportamentos ou eventos psicológicos anormais que podem ocorrer em várias fases do sono ou mesmo durante a transição do sono para a vigília, momento conhecido como hipnopompia, ou o contrário, da vigília para o sono, movimento determinado como hipnagogia. Alguns exemplos desses distúrbios são: sonambulismo, terrores noturnos, bruxismo, pesadelos e transtornos de movimento (Neves; Macedo; Gomes, 2018).

acelerada. A privação de sono, assim como a diminuição de sua qualidade pode acarretar problemas diretamente ligados a um rebaixamento cognitivo que geram sintomas como dificuldade de concentração, distúrbios de visão, reações lentas, episódios de sono que invadem a vigília levando a erros e acidentes, dificuldades de memorização e aprendizado, distúrbios emocionais e aumento da agressividade, como citado por Orzeł-Gryglewska, Jolanta (2010).

Acreditamos que grande parte desse efeito se dá pela busca incessante e compulsiva pela utilização do tempo de maneira produtiva, marca da sociedade dromocrática (Trivinho, 2005) na qual o que importa é somente a velocidade da produção e do consumo, valores que acabam invadindo a experiência diária das pessoas em todos os âmbitos e dimensões. A invasão cada vez maior e mais veloz das imagens exógenas torna difícil viver no tempo presente, experiência que pressupõe a presença do corpo e no corpo, impossível quando a experiência viciada das mídias sociais reduz a percepção do usuário à visão e à audição, abstraindo da experiência os outros sentidos enquanto acelera o tempo e a sincronização de tudo (Baitello Jr., 2001); nesse ínterim, o tempo lento necessário para a experiência simbólica que só pode acontecer através do corpo deixa de existir, como explica Malena Contrera:

O tempo lento e a assimetria do corpo, das coisas no tempo e no espaço, tornaram-se insuportáveis para nós. É preciso produzir imagens incessantemente para cobrir toda a superfície da pele do mundo com os simulacros da perfeição. As simulações são sempre mais confortáveis que a vida, mais apazíveis, sob encomenda para a nossa impotência. É preciso controlar todas as esferas por onde a vida resiste em irromper, ainda que seja preciso transformar todo o orgânico em sintético (Contrera, 2015, p. 461).

O tempo indolente do pensamento simbólico, que nega a pressa e a compulsão, ao qual a autora se refere, é também o do sono e do sonho, espaço e tempo da psique onde a consciência não tem controle ou poder para acelerar os acontecimentos e só pode aceitar a maneira como a psique envia suas mensagens de maneira metafórica e paradoxal (Von Franz, 1992). As imagens oníricas, quando recebidas através do exercício consciente da reflexão simbólica, revelam a relação do mundo concreto com a nossa subjetividade, mostrando muitas vezes como poderíamos agir para harmonizar as dimensões interna e externa da experiência psíquica humana, alinhando aquilo que gostaríamos de ser de acordo com nossa alma e aquilo que podemos fazer no mundo concreto. Isso muda nossa maneira de construir a própria objetividade

(Sanford, 1988). Porém, vivendo numa cultura que nega a possibilidade da experiência do tempo lento e, portanto, da dimensão simbólica das imagens acabamos presos apenas na literalidade, o que será causa de patologias psicológicas individuais e coletivas (Hillman, 2016). Como se não bastasse, a busca incessante por poder e controle que elimina o tempo lento da vigília, ameaça agora também o sono e o sonho; isto é o que pretendemos demonstrar no presente artigo através de revisão bibliográfica que abarque estudos das áreas da teoria da comunicação, sociologia, psicologia, antropologia e neurociência.

1 Sem corpo não há sono

Nossas histórias, vivências e experiências individuais são corporificadas, isto é, determinam não somente o desenvolvimento saudável ou não do corpo ao longo do nosso crescimento, mas também a maneira como lidamos com a materialidade (Keleman, 2001, p. 35). Nesse sentido, o corpo é simbólico e representa muito mais do que podemos descrever ou definir através das ciências biológicas; a soma carrega toda a psicologia do indivíduo que não pode ser reduzida a meras explicações fisiológicas ou anatômicas. Obviamente esses fatores estão conectados e a compreensão disso nos ajuda a consolidar uma visão mais integrativa acerca da experiência humana. Muitas pesquisas mostram claramente como a epigenética é determinante na construção do comportamento humano, assim como no desenvolvimento de suas funções fisiológicas; o ambiente interage com as informações determinadas através da pré-disposição genética do indivíduo. A partir da comunicação entre aquilo que foi herdado, carregado na biologia do indivíduo, e os sinais ambientais, ou seja, as experiências vividas no mundo concreto ao longo do desenvolvimento daquele ser específico, teremos o que a pessoa é no tempo presente (Lipton, 2007). Estudos importantes publicados em periódicos com alto fator de impacto científico mostram que distúrbios psicológicos e psiquiátricos têm sua gênese relacionada com a regulação epigenética (Tsankova; Renthal; Kumar; Nestler, 2007); encontramos entre essas patologias, por exemplo, a depressão (Krishnan; Nestler, 2008).

Podemos dizer, portanto, que a corporificação é influenciada diretamente pelo ambiente em que estamos inseridos individualmente e coletivamente, não somente em termos físicos e concretos, mas em termos imagéticos e míticos (Keleman, 2001). Esse fato nos leva à reflexão de como isso acontece nos dias atuais quando nossos sentidos sofrem de negação e redução; hoje

vivemos praticamente utilizando a visão e a audição enquanto deixamos os outros sentidos de lado (Baitello Jr., 2019); isso resulta numa redução da consciência e conseqüentemente também cognitiva (Contrera, 2021). Nesse contexto, podemos trazer para essa discussão a maneira como lidamos com o sono nos dias atuais, já que os dados sobre os distúrbios do sono começam a ser conectados diretamente com o uso dos aparelhos eletrônicos, o vício nas telas e a vida invadida pelas imagens exógenas, assim como as patologias decorrentes da má qualidade do sono.

O uso dependente patológico dos aplicativos de envio de mensagens, considerado dessa forma o comportamento incessante assim como a necessidade compulsiva de mandar e responder mensagens está relacionada com distúrbios de sono; a sociedade contemporânea pode ser considerada como hiperestimulada tecnologicamente enquanto é privada de tempo de sono (White; Buboltz; Igou, 2011). Assim como Contrera (2021) aponta como a privação do tempo lento necessário para o contato com as imagens endógenas levam ao rebaixamento cognitivo, a má qualidade do sono também está diretamente conectada com esse fenômeno (Bianchi, 2013). Somado a isso, já é possível encontrar dados consistentes que mostram que o uso do telefone celular no período que antecede a hora de dormir também está relacionado à má qualidade do sono em adultos (Exelmans; Van Den Bulck, 2016).

Para pensarmos a corporificação das experiências ao longo do nosso desenvolvimento, não podemos levar em consideração apenas aquilo que registramos conscientemente; precisa entrar nessa equação tudo aquilo que é apreendido de maneira inconsciente (Jung, 2011b), não só em termos de vivências concretas, mas também em termos imaginais, ou seja, relacionados às emoções que despertam juntamente com a manifestação das imagens endógenas (Damásio, 2015). Especificamente para a nossa reflexão, levamos em consideração as imagens endógenas oníricas, as quais, idealmente, deveriam surgir durante o sono. Dados coletados durante os anos 1990 mostram que no Brasil a estimativa de transtornos do sono na população geral era de 10 a 20 milhões de pessoas (Müller; Guimarães, 2007).

Atualmente encontramos muitas pesquisas que falam sobre a diminuição do tempo e da qualidade de sono de populações específicas; numa pesquisa com indivíduos entre 8 e 17 anos foram encontrados estatísticas significativas que conectam o uso de telas (telefone celular, televisão, computador e videogame) na hora de dormir com a redução da quantidade e qualidade do sono. O mesmo estudo mostra que o uso exagerado e paralisante da tecnologia também está

conectado com o aumento do índice de massa corporal e de gordura no corpo dessas crianças (Fuller; Lehman; Hicks; Novick, 2017). A diminuição do tempo de sono durante a adolescência é considerada normal devido a mudanças hormonais e psicossociais. Porém, foram encontrados dados que mostram que adolescentes que usam o celular mais frequentemente têm maior dificuldade para organizar seu próprio tempo de sono (Tashjian; Mullins; Galván, 2019).

Retomando o conceito de corporificação, precisamos nos perguntar como será possível criar corpos saudáveis e simbólicos, ou seja, somas que se desenvolvem a partir da interação do mundo interior com o mundo exterior, quando o tempo de sono, continuum simbólico onde os sonhos deveriam ajudar no processo de desenvolvimento do indivíduo, está cada vez mais reduzido e, mesmo quando acontece, é ainda de qualidade duvidosa? A mitologização necessária que deveria ocorrer no e com o corpo precisa da participação dos sonhos (Keleman, 2001); afinal, sonho, mito e poesia são constituídos do mesmo material imaginal (Jung, 2011a).

2 Sonho: espaço-tempo de imagens endógenas

Do ponto de vista da biologia, a partir de uma interpretação evolucionista de sua importância adaptativa, o sonho possui entre outras funções a de simular situações de perigo que o indivíduo pode enfrentar no mundo desperto (Revonsuo, 2000). Enquanto isso, do ponto de vista psicológico, o sonho ensina a pessoa a reconhecer seu corpo, ajuda na construção da imagem de si mesmo como indivíduo e de como ele se coloca no mundo e no ambiente (Keleman, 2001); todas essas características são indicações do desenvolvimento cognitivo da pessoa e da coletividade, que fica ameaçado quando não é possível estabelecer contato com as imagens endógenas. Costurando essas duas visões, encontramos a neurociência que afirma que o sonho provoca emoções tão vívidas quanto as que acontecem durante a vigília (Damásio, 2015); são elas que inserem no corpo memória e aprendizado (Cyrulnik, 2009); ele ainda pode servir como de banco de dados, trazendo aprendizados acumulados pelos nossos antepassados mais próximos e mais longínquos que podem ser úteis para nossa adaptação atual (Ribeiro, 2019). Quando falamos de imagens, o sonho é espaço e tempo naturais de manifestação das imagens endógenas (Balestrini Jr.; Contrera, 2022), segundo a definição proposta por Hans Belting (2014) que, como dissemos antes, diferencia a imagem em suas dimensões endógena e exógena.

Não são poucos os autores que colocam sonho e mito lado a lado (Campbell, 2002), mostrando que podemos considerar o sonho como sendo o mito individual e o mito como narrativa que representa o sonho coletivo (Keleman, 2001; Kelsey, 1996). Jung (2011a) diz que o sonho não é apenas uma função do cérebro que se apresenta como produção aleatória e sem sentido. Ao invés disso, caracteriza material que possui função adaptativa, não só do ponto de vista psicológico, mas também do somático. Além disso, o sonho tem papel importante para o desenvolvimento de cura individual e coletiva e contribui diretamente para o surgimento de processos de resiliência (Balestrini Jr., 2023). O sonho está diretamente conectado com o corpo, se este último é negado como fonte de conhecimento, o mesmo ocorre com o sonho e vice-versa. Vivemos, nesse caso, uma dupla negação que ocorre de maneira simultânea quando trocamos o tempo de sono pela experiência compulsiva das telas: negamos o sonho e o corpo.

Mas qual é o espaço-tempo do sonho? As imagens que surgem durante a aventura onírica não são controladas pela consciência; o sonho em si é um recado da totalidade da psique para a consciência — que, por sinal, está apoiada e fundamentada no corpo; sem corpo não há consciência (Hall, 2003). Como vimos até agora, podemos, por ora, identificar funções específicas do sonho de acordo com diferentes áreas de pesquisa; da junção desses dados algumas conclusões podem ser feitas e, para o presente estudo, preocupados com questão do espaço-tempo de sono e de sonho, focaremos esse assunto. Em primeiro lugar, amparados por estudiosos do fenômeno onírico dentro do campo da psicologia (Sanford, 1988), da antropologia (Eliade, 2018) e da biologia (Revonsuo, 2000; Ribeiro, 2019), podemos dizer que o sonho possui finalidade, ou seja, propósito. Portanto, sem apelar para explicações metafísicas, podemos dizer que, de alguma forma, ele projeta acontecimentos futuros de maneira prognóstica e não necessariamente premonitória. Carl Gustav Jung (2011b) fala sobre a função prospectiva do sonho e a descreve como o rascunho de um plano que pode ser comparado a um prognóstico médico que poderá ou não se realizar de acordo com as escolhas e comportamentos do indivíduo. Esse plano para o futuro só pode ser feito por alguém que conheça o que acontece no mundo concreto onde está localizado o corpo. No espaço onírico, onde os conteúdos do inconsciente tomam forma emprestando imagens da consciência, surgem imagens endógenas formadas por símbolos que unem a consciência e o inconsciente; corpo e imaginação. A imagem onírica

endógena surge desse encontro e para esse encontro; mistura o espaço e o tempo da consciência com as dimensões espaciais e atemporais do inconsciente individual e coletivo (Jung, 2018).

Dietmar Kamper (2018) diz que hoje não sobrou espaço que não esteja abarrotado de coisas mortas. Porém, talvez por pouco tempo, ainda nos resta um espaço onde o vazio pode dar origem a coisas novas, sendo ele o mundo onírico que caracteriza um lugar de manifestação de coisas vivas; imagens endógenas que tomam forma para indicar caminhos de adaptação individual e coletiva. Exatamente por isso precisamos dar importância às mensagens enviadas através dos sonhos. Nessa dinâmica ainda é possível imaginar um futuro melhor, pensar uma ecologia sistêmica e integrativa entre as diferentes espécies animais que habitam nosso planeta, o ambiente e os espaços que ocupamos (Krenak, 2019).

O espaço físico está ocupado por coisas mortas; concretismo e materialidade que expulsam o pulsar da vida natural; cimento concretado, ferros, arames e tecnologia. Mas James Hillman (2010) incita uma importante reflexão quando pergunta como está a saúde da alma do mundo, a anima mundi? Através da nossa capacidade imaginal simbólica, poderíamos nos perguntar como o prédio arranha-céu se sente olhando para baixo enquanto enxerga seres minúsculos que ocupam seus espaços internos; somos parte do prédio ou o invadimos? Hillman chama atenção, de maneira imaginativa, não somente para a projeção psicológica que nós fazemos no espaço, mas também para aquilo que o mundo externo pensa e sente sobre nós. O sonho é o espaço de mais essa união, momento imaginativo quando somos nós, os outros, o ambiente e as coisas (Von Franz, 1992). No mundo onírico somos prédios, casas, automóveis e aparelhos celulares. Esses espaços objetivos concretos são resultado da força humana da imaginação e dos sonhos (Kamper, 2018), mas não será também o contrário? Não será o humano resultado da imaginação do mundo natural e das máquinas?

No espaço do próprio corpo está a vida que precisamos resgatar. Ainda segundo James Hillman (2010), o corpo, quando decifrado e reduzido, é transformado em mera máquina e assim matamos sua capacidade simbólica. Porém, o próprio corpo é arquetípico e nos órgãos que o constituem ainda existe a potencialidade da experiência dessa dimensão (Keleman, 2001). A saída está no retorno ao corpo, porém isso não pode ser confundido com o tratamento capitalista do mesmo (Kamper, 1998). O corpo precisa ser tratado de maneira simbólica e não como máquina; precisamos unir o mundo concreto e o mundo subjetivo, e isso se dá através da

imaginação, ou seja, da atitude metafórica perante a vida (Hillman, 2019), característica fundamental do exercício do pensamento simbólico (Contrera, 2018). Mais uma vez o sonho aparece como via de acesso para esse tipo de experiência. Quando sonhamos estamos vivendo narrativas criadas endógena e espontaneamente pela psique. Posteriormente, através dos relatos das aventuras oníricas, criamos imagens exógenas com o material. Nesse movimento, damos chance ao outro para que viva, da sua própria forma idiossincrática, essas aventuras. Exatamente a expressão criativa daquilo que surge a partir do contato com as imagens endógenas — a criatividade e a arte — é um dos elementos fundamentais para a criação de estratégias de resiliência que podem resultar na transformação individual e coletiva (Contrera, 2021; Cyrulnik, 2001).

A casa que aparece no sonho não é só uma casa, mas é também uma casa. A casa do sonho pode ser transportada para o mundo concreto, construída com pedras e cimento, porém é uma expressão do mundo interno do indivíduo (Jung, 2016); cada cômodo sendo um lugar da psique onde guardamos memórias ou onde elas se escondem. É importante observar como nosso duplo onírico da vida vígil se comporta na casa do sonho; como se move, como lida com os móveis e com outros personagens que podem aparecer nesse espaço. O espaço onírico é uma representação simbólica da dinâmica de funcionamento da psique do indivíduo; o sonho mostra como se comportam os personagens que habitam o mundo interno, os quais Jung (2011a) chamou de complexos e que hoje são conhecidos pela neurociência como seres da mente, padrões neurais de funcionamento que se manifestam além da consciência (Ribeiro, 2019).

Ao mesmo tempo, a casa pode representar apenas um órgão, uma parte do corpo do sonhador; ela pode ser o coração, o fígado ou qualquer outra porção desse corpo simbólico que a alma habita. O mais importante da atitude simbólica (Jung, 2011b) ou do pensamento metafórico é perceber que a casa do sonho não é uma coisa ou outra, e sim uma coisa e outra; e isso se aplica para todos os símbolos contidos na imagem onírica (Hillman, 2019). Isso explica porque o espaço-tempo no mundo do sonho é na verdade indefinível; no mundo onírico o tempo vai de trás para a frente, mas também da frente para trás; passado, presente e futuro se misturam — separar categoricamente essas três dimensões do tempo só é possível para a consciência. O inconsciente não se importa com tais peculiaridades. Algumas vezes, na aventura onírica, vemos com a idade atual vivendo coisas da adolescência; noutra ocasião somos crianças no

presente, ou até mesmo no futuro. Podemos ocupar nosso corpo, mas as vezes nos vemos de longe; outras vezes ocupamos o corpo de outro ou nos transformamos; podemos ser animais ou super-heróis. Somos, de repente, adultos ou velhos, e podemos voar pelo espaço do céu, ou sermos lançados para profundezas infernais. O *continuum* espaço-tempo onírico é, na verdade, um descontínuo aespacial e atemporal e, talvez por isso, seja tão difícil para a consciência acreditar em tal disparate, porque mesmo essa ideia é expressão dela mesma. Só podemos afirmar que o inconsciente existe porque ele se manifesta na consciência. Aquilo que não vem à tona nos é desconhecido (Jung, 2011a). Uma das vias principais para entrar em contato com esses conteúdos é o sonho.

Considerações finais

No presente artigo, procuramos demonstrar como a invasão das imagens exógenas, fenômeno conhecido como iconofagia (Baitello Jr., 2014), ainda não alcançou seu auge. Assim como a crise do pensamento simbólico, causada entre outras coisas pelo uso ideológico do imaginário (Contrera, 2010), que garante a manutenção do capitalismo predatório em que vivemos nos dias atuais, parece também não mostrar sinais de remissão. Entre os acontecimentos que podemos relacionar a esses fenômenos, encontramos a diminuição drástica do tempo dedicado ao sono, o que interfere nas chances de encontro com as imagens endógenas oníricas e na maneira como as pessoas lidam com elas. A escalada desse fenômeno, que toma conta do mundo externo e atinge diretamente a maneira como lidamos com as imagens endógenas, anuncia sua invasão, sua transposição para uma situação de ataque direto dentro de um dos espaços de manifestação natural das imagens endógenas: o sonho (Balestrini Jr., 2023; Balestrini Jr., Contrera, 2022).

A crise do pensamento simbólico, marcada predominantemente pela diminuição do exercício da capacidade imaginal decorrente da experiência criativa que surge no contato com as imagens endógenas, e o conseqüente rebaixamento cognitivo, caracterizado pela perda ou diminuição de capacidades adaptativas comportamentais conscientes que, apesar de serem consideradas permanentes por alguns autores, mostra sinais de regressão (Desmurget, 2020), levando as pessoas a tornarem-se ferramentas inconscientes da manipulação das massas, que

ele provoca (Balestrini Jr., Contrera, 2021), parecem não ser suficiente para despertar alertas de que estamos caminhando como espécie na direção de um futuro distópico. A busca pelo poder que nos cega e que continua reforçando a negação do nosso poder reflexivo (Kamper, 2018) atinge agora outro nível: negamos também o corpo, o abandonamos (Le Breton, 2003); temos cada vez menos espaço e tempo de convivência social concreta (Han, 2021) e, ao que tudo indica, num futuro não muito distante iremos obter sucesso em invadir e controlar também o espaço-tempo onírico (Balestrini Jr., Contrera, 2022; Marlan, 2023).

Jonathan Crary mostra uma perspectiva que nos leva a pensar na massificação característica da industrialização cultural de tudo: “Essas evocações do sonambulismo em massa têm em comum a associação de comportamentos rotineiros, habituais ou de quase transe, à debilitação ou redução das capacidades perceptivas” (Crary, 2016, p. 28). Já existem estudos que nos ajudam a imaginar que, mesmo nos raros momentos em que seja possível dormir e sonhar, o mundo onírico será transformado em um lugar de imagens produzidas tecnicamente com os mesmos objetivos com que são utilizadas no mundo externo: consumo e transformação do corpo e da energia humana em matéria-prima (Balestrini Jr., 2023; Balestrini Jr., Contrera, 2022; Marlan, 2023).

A razão cega que nos impede de enxergar diversidades e possibilidades e que não permite que escolhamos mudar de direção é estúpida e idiota³ (Camus, 2013); mas talvez ela seja assim porque tenha propósitos maiores que a própria consciência humana não consegue alcançar e compreender de maneira racional. Esquecemo-nos sempre de que nossa história pode ser considerada como uma pequena parte do processo evolutivo, compreendido aqui como resultado de uma interação hipercomplexa condicional do desenvolvimento individual e coletivo (Jung, 2018; Morin, 2005; Neumann, 1995). Nesse sentido, somos ferramentas paradoxais, conscientes e ao mesmo tempo inconscientes, da natureza nesse processo. A experiência psicológica humana é uma ilusão que serve para o caminho natural desse processo evolutivo.

A batalha contra as máquinas anunciada em muitos filmes e histórias de ficção pode nunca acontecer de maneira concreta e idêntica à essas narrativas porque ela já ocorre

³ A etimologia da palavra idiota aponta para aquele indivíduo que se torna privado em demasia, que olha e dá atenção apenas para suas necessidades pessoais, ignorando a importância das construções comunitárias. Do grego, *idios* significa pessoal ou privado.

atualmente de formas dissimuladas que distorcem a nossa percepção do fenômeno. E, se for realmente esse o caso, talvez possamos dizer que a guerra, na verdade, está ganha; ou perdida, no caso dos humanos. Nessa visão distópica as máquinas já controlam o presente e são as donas do futuro. Vieram para nos substituir e usam a nossa energia de vida, a eletricidade que corre em nosso corpo, para estabelecer seu território, seu desenvolvimento e multiplicação. Através desse mecanismo garantem a perpetuação da sua própria espécie. Nessa história possível, o ser humano é ferramenta utilizada para a evolução que será descartada quando cumprir seu papel, assim como todo o resto das espécies (Harari, 2016). Talvez um dia as máquinas sejam substituídas também por uma nova espécie, a qual nunca saberemos como será porque estaremos, há tempos, extintos. Modelos possíveis para a extinção da espécie humana têm sido estudados e, entre eles, podemos encontrar diferentes hipóteses de como isso irá acontecer. Porém, todas elas levam em consideração o papel nuclear do desenvolvimento tecnológico (Mega; Miyake, 2016) que poderia ser benéfico e utilizado de maneira ecológica e sistêmica, mas que, infelizmente, tem sido utilizado como ferramenta de objetivos predatórios que levam à degradação do planeta e dos recursos naturais que ele abriga (Ribeiro, 2022). Não é nossa intenção estabelecer uma visão pessimista e deprimente do futuro, mas sim imaginar situações adversas para que estejamos alertas para a possibilidade constante de massificação e perda de autonomia da espécie humana frente a esses fenômenos.

Podemos, a partir dessas reflexões, agir profilaticamente com o intuito de criar situações ecológicas sistêmicas que visem a sobrevivência da espécie humana de modo a gerar menos impactos destrutivos no mundo vivo que a cerca, levando em consideração a capacidade reflexiva e adaptativa adquirida com o surgimento e desenvolvimento cognitivo e adaptativo da consciência (Jaynes, 2000; Neumann, 1995).

Referências

BAITELLO JR., N. *O tempo lento e o espaço nulo: mídia primária, secundária e terciária. Interação e sentidos no ciberespaço e na sociedade*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2001. p. 47-64.

BAITELLO JR., N. *O pensamento sentado: sobre glúteos, cadeiras e imagens*. São Leopoldo: Editora Unisinos, 2012.

- BAITELLO JR., N. *A era da iconofagia: reflexões sobre imagem, comunicação, mídia e cultura*. Brasília: Paulus, 2014.
- BAITELLO JR., N. *Existências Penduradas - Selfies, Retratos e Outros Penduricalhos*. São Paulo: Unisinos, 2019.
- BALESTRINI JR., J. L. *Sonho, Imagem, Imaginação e o Coração Onírico*. São Paulo: Eleva Cultural, 2023.
- BALESTRINI JR., J. L.; CONTRERA, M. Desequilíbrio Ecológico das Imagens: A importância das imagens oníricas para os processos de resiliência. *Revista Eco-Pós*, 25, n. 1, p. 459-481, 2022.
- BALESTRINI JR., J. L.; CONTRERA, M. S. A destruição do espírito crítico: uma expressão do ur-fascismo na atualidade. *Revista Mediação*, 2021.
- BELTING, H. Por uma antropologia da imagem. *Revista Concinnitas*, 1, n. 8, p. 64-78, 2005.
- BELTING, H. *Antropologia da imagem: para uma ciência da imagem*. KKYM+ EAUM, 2014.
- BIANCHI, M. T. Sleep deprivation and disease: effects on the body, brain and behavior. *Springer Science & Business Media*, 2013.
- CAMPBELL, J. *The inner reaches of outer space: Metaphor as myth and as religion*. New World Library, 2002.
- CAMUS, A. *The myth of Sisyphus*. Penguin UK, 2013.
- CONTRERA, M. S. *Mediosfera*. São Paulo: Annablume, 2010.
- CONTRERA, M. S. A imagem simbólica na contemporaneidade. *Intexto*, n. 34, p. 456-466, 2015.
- CONTRERA, M. S. Imaginação e dimensão simbólica da imagem. *Revista Latinoamericana de Ciencias de la Comunicación*, 15, n. 29, 2018.
- CONTRERA, M. S. Impactos persistentes da cultura de massas na comunicação: a crise da empatia e o rebaixamento cognitivo. *Intercom: Revista Brasileira de Ciências da Comunicação*, 44, p. 35-49, 2021.
- CONTRERA, M. S.; BALESTRINI JR, J. L.; NICOLOSI, R. H. Imersão digital e o desaparecer de si: entregar-se às águas do rio Lete. *Esferas*, 1, n. 24, p. 100-122, 08/16, 2022.
- CRARY, J. *24/7: capitalismo tardio e os fins do sono*. Ubu Editora LTDA-ME, 2016.
- CYRULNIK, B. *Resiliência*. Lisboa: Instituto Piaget, 2001.
- CYRULNIK, B. *Resilience: How your inner strength can set you free from the past*. Penguin UK, 2009.
- DAMÁSIO, A. *O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si*. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.
- DESMURGET, M. *La fábrica de cretinos digitales*. Península, 2020.

- ELIADE, M. *O sagrado e o profano: a essência das religiões*. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2018.
- EXELMANS, L.; BULCK, J. Van D. Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*, 148, p. 93-101, 2016.
- FERNANDES, R. M. F. O sono normal. *Medicina (Ribeirão Preto)*, 39, n. 2, p. 157-168, 2006.
- FERREIRA, C.; FERREIRA, H.; VIEIRA, M. J.; COSTEIRA, M. et al. Epidemiologia do Uso de Internet numa População Adolescente e Sua Relação com Hábitos de Sono. *Acta médica portuguesa*, 30, 2017.
- FRANCO, D. S.; FERRAZ, D. L. D. S. Uberização do trabalho e acumulação capitalista. *Cadernos Ebape*. BR, 17, p. 844-856, 2019.
- FULLER, C.; LEHMAN, E.; HICKS, S.; NOVICK, M. B. Bedtime use of technology and associated sleep problems in children. *Global pediatric health*, 2017.
- HALL, J. A. *Jung e a interpretação dos sonhos: manual de teoria e prática*. São Paulo: Cultrix, 2003.
- HAN, B.C. *O desaparecimento dos rituais: uma topologia do presente*. Petrópolis (RJ): Vozes, 2021.
- HARARI, Y. N. *Homo Deus: uma breve história do amanhã*. São Paulo: Companhia das Letras, 2016.
- HILLMAN, J. *O pensamento do coração e a alma do mundo*. Campinas (SP): Verus, 2010.
- HILLMAN, J. *Paranoia*. Petrópolis (RJ): Vozes, 2016.
- HILLMAN, J. *Uma investigação sobre a imagem*. Petrópolis (RJ): Vozes, 2019.
- JAYNES, J. *The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind (1976)*. Boston & New York: A Mariner Book, 2000.
- JUNG, C. G. *A natureza da psique*. Petrópolis (RJ): Vozes, 2011a.
- JUNG, C. G. *O eu e o inconsciente*. Petrópolis (RJ): Vozes, 2011b.
- JUNG, C. G. Tipos psicológicos. *Tipos psicológicos*. Petrópolis (RJ): Vozes, 2013. p. 1-633,
- JUNG, C. G. *Memórias, sonhos, reflexões*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2016.
- JUNG, C. G. *Os arquétipos e o inconsciente coletivo*. Petrópolis (RJ): Vozes, 2018. v. 9/1.
- KAMPER, D. *Trabalho como vida*. São Paulo: Annablume, 1998.
- KAMPER, D. *Mudança de horizonte: O sol novo a cada dia nada de novo sob o sol, mas*. Pia Sociedade de São Paulo: Paulus, 2018.
- KARDARAS, N. *Glow kids: How screen addiction is hijacking our kids-and how to break the trance*. St. Martin's Press, 2016.

- KELEMAN, S. *Mito e corpo uma conversa com Joseph Campbell*. São Paulo: Grupo Editorial Summus, 2001.
- KELSEY, M. T. *Deus, sonhos e revelação: interpretação cristã dos sonhos*. São Paulo: Paulus, 1996.
- KRENAK, A. *Ideias para adiar o fim do mundo*. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.
- KRISHNAN, V.; NESTLER, E. J. The molecular neurobiology of depression. *Nature*, 455, n. 7215, p. 894-902, 2008.
- LE BRETON, D. *Adeus ao corpo*. Campinas (SP): Papirus Editora, 2003.
- LIPTON, B. H. *A biologia da crença*. São Paulo: Butterfly, 2007.
- MARLAN, D. The Nightmare of Dream Advertising. *Available at SSRN 4361477*, 2023.
- MEGA, O. J.; MIYAKE, E. O fim está próximo: arqueologia da sexta grande extinção-investigando as possibilidades de extinção humana. *Tessituras: Revista de Antropologia e Arqueologia*, 4, n. 1, p. 235, 2016.
- MORIN, E. *El método 2: La vida de la vida*. 2005.
- MORIN, E. *O método 4: habitat, vida, costumes, organização*. Porto Alegre: Sulina, 2008.
- MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. *Estudos de psicologia (Campinas)*, 24, p. 519-528, 2007.
- NEUMANN, E. *História da origem da consciência*. São Paulo: Cultrix, 1995.
- NEVES, G.; MACEDO, P.; GOMES, M. D. M. Transtornos do sono: atualização (Parte 2/2). *Revista Brasileira de Neurologia*, 54, n. 1, p. 32-38, 2018.
- ORZEŁ-GRYGLEWSKA, J. Consequences of sleep deprivation. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 2010.
- REVONSUO, A. The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. *Behavioral and Brain Sciences*, 23, n. 6, p. 877-901, 2000.
- RIBEIRO, S. *O oráculo da noite: a história e a ciência do sonho*. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.
- RIBEIRO, S. *Sonho manifesto: dez exercícios urgentes de otimismo apocalíptico*. São Paulo: Companhia das Letras, 2022.
- SANFORD, J. A. *Os sonhos e a cura da alma*. Brasília: Paulus, 1988.
- SILVA, A. O. D.; OLIVEIRA, L. M. F. T. D.; SANTOS, M. A. M. D.; TASSITANO, R. M. Tempo de tela, percepção da qualidade de sono e episódios de parassonia em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 23, p. 375-379, 2017.
- TASHJIAN, S. M.; MULLINS, J. L.; GALVÁN, A. Bedtime autonomy and cellphone use influence sleep duration in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 64, n. 1, p. 124-130, 2019.

TRIVINHO, E. Introdução à dromocracia cibercultural: contextualização sociodromológica da violência invisível da técnica e da civilização mediática avançada. *Revista FAMECOS: mídia, cultura e tecnologia*, n. 28, p. 63-78, 2005.

TSANKOVA, N.; RENTHAL, W.; KUMAR, A.; NESTLER, E. J. Epigenetic regulation in psychiatric disorders. *Nature Reviews Neuroscience*, 8, n. 5, p. 355-367, 2007.

VON FRANZ, M.-L. *O caminho dos sonhos*. São Paulo: Cultrix, 1992.

WHITE, A. G.; BUBOLTZ, W.; IGOU, F. Mobile phone use and sleep quality and length in college students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1, n. 18, p. 51-58, 2011.

WHO, W. H. O. Addictive Behaviours. 2023. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/addictive-behaviour#tab=tab_3.

YOBEL, L. A. A Study on Screen Addiction among Adolescents. *International Journal of Research in Engineering, Science and Management*, 2, n. 10, p. 845 - 848, 2019.

José Luiz Balestrini Junior - Universidade Paulista - UNIP

Doutorando em Comunicação pela Universidade Paulista (Unip). Mestre em Comunicação pela Unip. Graduado em Psicologia pela Universidade de São Paulo (USP). Pós-graduação em Psicologia Junguiana, pelo Instituto Junguiano de Ensino e Pesquisa (IJEP). Membro analista em formação e docente do Instituto Junguiano de Ensino e Pesquisa (IJEP). Prática clínica de psicologia em consultório desde 2005 até o presente.

E-mail: balestrini@lungfu.com.br.

Malena Contrera - Universidade Paulista - UNIP

Doutora em Comunicação e Semiótica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). Pós-doutorado na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Especialista em Psicologia Junguiana (FACIS-IJEP) e terapeuta junguiana. Professora titular dos cursos de mestrado e doutorado em Comunicação da Universidade Paulista (Unip). Autora dos livros *O Mito na Mídia* (1996), *Mídia e Pânico* (2002), *Jornalismo e Realidade* (2004) e *Mediosfera* (2010). Membro do Centro Interdisciplinar de Pesquisas em Semiótica da Cultura e da Mídia (CISC), da PUC/SP, e atual líder do Grupo de Pesquisa em Mídia e Estudos do Imaginário, da UNIP.

E-mail: sandramaia.mkt@gmail.com.

Sandra Helena Vieira Maia - Universidade Paulista – UNIP

Doutoranda em comunicação pela Universidade Paulista (Unip). Mestre em Comunicação pela Universidade Paulista (Unip). Graduada em Comunicação Social, pós-graduação em Administração de Marketing. Integrou grupos de estudo para o desenvolvimento pessoal e

aprendizagem, como o Pathwork Group. É escritora, colunista, palestrante e atua como consultora de comunicação e marketing.

E-mail: malenacontrera@uol.com.br.