



AVATARES E REALIDADE VIRTUAL: CONSIDERAÇÕES BUDISTAS FRENTE AO ÊXODO DIGITAL

Felipe Donadon*

RESUMO

O presente artigo busca propor observações religiosas como possibilidade de anteparo diante das condições de utilização da Realidade Virtual como meio para lidar com situações de ansiedade e solidão. Tomando por base autores como Le Breton para fazer uma análise filosófica e sociológica do fenômeno desse escapismo digital para a realidade virtual, utiliza-se como base para a reflexão religiosa e espiritual as perspectivas do budismo apresentadas segundo o XIV Dalai Lama. Diante desta busca por uma harmonia entre a tecnologia e as nossas vidas modernas, propõe-se alternativas diante das tratativas que os usuários que se utilizam da Realidade Virtual podem enfrentar. **Palavras-chave:** Realidade Virtual, Tecnologia, VRChat, Religião, Budismo.

AVATARS AND VIRTUAL REALITY: BUDDHIST CONSIDERATIONS IN THE FACE OF THE DIGITAL EXODUS

ABSTRACT

This article seeks to propose religious observations as a possibility of support against the conditions of using Virtual Reality as a means to deal with situations of anxiety and loneliness. Based on authors like Le Breton to conduct a philosophical and sociological analysis of the phenomenon of this digital escapism to virtual reality, it uses the perspectives of Buddhism presented by the XIV Dalai Lama as a basis for religious and spiritual reflection. In the pursuit of harmony

* Mestre em Ciências da Religião pela Universidade Metodista de São Paulo (2021). Possui graduação (Bacharelado) em Psicologia, pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (2016).



between technology and our modern lives, alternatives are proposed in dealing with the challenges that users of Virtual Reality may encounter.

Keywords: Virtual Reality, Technology, VRChat, Religion, Buddhism.

AVATARES Y REALIDAD VIRTUAL: CONSIDERACIONES BUDISTAS ANTE EL ÉXODO DIGITAL

RESUMEN

Este artículo busca proponer observaciones religiosas como una posibilidad de anteparo ante las condiciones de utilización de la Realidad Virtual como medio para enfrentar situaciones de ansiedad y soledad. Basándose en autores como Le Breton para realizar un análisis filosófico y sociológico del fenómeno de este escapismo digital hacia la realidad virtual, se utilizan las perspectivas del budismo presentadas por el XIV Dalai Lama como base para la reflexión religiosa y espiritual. En la búsqueda de la armonía entre la tecnología y nuestra vida moderna, se proponen alternativas para abordar los desafíos que pueden encontrar los usuarios de la Realidad Virtual.

Palabras clave: Realidad Virtual, Tecnología, VRChat, Religión, Budismo.

INTRODUÇÃO

A realidade virtual trouxe consigo premissas de benefícios, como maior socialização entre pares, mitigação da solidão e aproximação entre as pessoas. No entanto, conforme verificaremos no decorrer deste artigo, nota-se que nem sempre tais proposições se mostraram reais.

Mesmo com o avanço da tecnologia, algumas condições humanas não puderam ser erradicadas, como a exclusão, a solidão e até mesmo o assédio sexual, que, muitas vezes, se exacerbam através da virtualidade. Encontramo-nos em uma espécie de “êxodo digital”, com a aproximação do que passou a ser definido como “fronteiras indefinidas” (blurring of borders) entre o real e o virtual (Michael HINZ, 2023, p. 8). Devemos considerar o quanto a virtualidade pode ser mais um canal para a expansão de nossos vícios e disfuncionalidades.

Um contraponto dessas elaborações seria a perspectiva budista, que se volta para princípios como o da compaixão, como maneira de estabelecer um senso de propósito e comunidade entre as pessoas.



Tendo isso em mente, é preciso inicialmente verificar quais foram alguns dos efeitos da utilização da realidade virtual nos tempos atuais.

RELAÇÕES COM A FICÇÃO DO EU E A REALIDADE VIRTUAL

Durante a pandemia do Coronavírus, no início de 2020 até meados de 2022, sentimos diversos impactos, especialmente os negativos do isolamento social. Uma das promessas para mitigar esses efeitos foi o uso da realidade virtual (Katerina STEPANOVA, 2021). Algumas pessoas relataram que a realidade virtual ajudou a enfrentar o isolamento e a solidão, permitindo visitas a ambientes virtuais com amigos durante a pandemia (Irish Times, 2020).

Contudo, ao olharmos para a base de usuários que acessam o VRChat, um estudo encontrou que os seus jogadores tendem a se descrever como “ansiosos socialmente, depressivos e sozinhos” (Laura ORTIZ, 2022, p. 65). Outro estudo com o enfoque no VRChat ainda comenta que: “Muitos dos participantes também mencionaram que tinham dificuldades de interação social com o mundo real, como sentir ansiedade social e serem tímidos” (Christoffer STOCKSELIUS, 2023, p. 29). Diante dessas perspectivas, precisamos nos perguntar como as pessoas estão se relacionando com essa virtualidade e se suas motivações estão realmente sendo atendidas.

Em um fórum na internet chamado Reddit, na seção dedicada ao VRChat, um participante comentou que o uso dessa tecnologia agravou sua solidão, dizendo: “Devo acrescentar que isso me faz perceber o quão solitário estou na vida real” (Reddit, 2018, s/p, tradução nossa). Outro usuário expressou sentimento semelhante dentro da plataforma: “(...) parece que sempre posso encontrar os melhores amigos online, mas na maioria dos casos eu nunca os veria/encontraria no mundo real. Eu ainda me sentiria sozinho, mas desde então nunca me senti realmente sozinho...” (Laura ORTIZ, 2022, p. 61).

Parece que o uso de VR por alguns participantes, diante da solidão no mundo real, em vez de preencher o vazio que sentem, tornava ainda mais evidente a condição da qual buscavam escapar. Podemos questionar se tal sentimento de solidão que as pessoas tentam aliviar pode

¹ Texto original: I should add, it makes me realize how lonely I am IRL.



realmente ser solucionado através de tecnologias como essa. É como se existisse algo na solidão física que não é completamente eliminada pelo contato virtual.

Ainda mais crítico é notar a frustração comentada por um dos usuários no fórum Reddit. Ele destacou que, mesmo no ambiente virtual, não conseguia a conexão que buscava com os outros. Isso fica claro em seu comentário: “Não podíamos nem TENTAR fazer amigos porque era como se realmente não existíssemos para essas pessoas”² (Reddit, 2024b, s/p, ênfase no original, tradução nossa). Em resposta, outro usuário comentou que isso poderia ocorrer porque jogadores mais experientes frequentemente “mutavam” ou desabilitavam a visualização dos avatares de jogadores iniciantes.

Embora se busque conexão através dessa plataforma virtual, há obstáculos que podem agravar os sentimentos dos quais tentavam escapar. No caso, apesar da suposta interação prometida, ainda nos mantemos desconectados uns dos outros, especialmente no âmbito físico, com o uso de aparelhos como headsets. Um outro usuário comentou ainda como sentiu uma estranheza em relação ao mundo real ao utilizar esse tipo de aparelho, como uma espécie de dissociação (Reddit, 2024a).

Além da desconexão com a realidade, podemos destacar um dos subprodutos dessa imersão forçada, como comportamentos de assédio e suas consequências negativas para quem sofre esse abuso (Michael HINZ, 2023, p. 10). Mesmo estando em uma nova esfera de realidade virtual, as pessoas não deveriam arcar com esse tipo de desumanização, como o caso do assédio. Embora estejam em ambientes virtuais, é certo que as pessoas que interagem neles ainda buscam empatia e conexão, possivelmente por experimentarem isolamento e solidão na vida real.

Diante dessa vontade por conexão, um evento interessante a ser observado é o “*Mirror Dwelling*” ou, em tradução livre, “Permanecer ao espelho”. Nestas situações, os jogadores se reúnem na frente dos espelhos para verem a si mesmos em seus avatares, enquanto socializam com outras pessoas no mesmo local. É interessante notar que, nesse cenário, a plataforma cumpre sua premissa, permitindo interações en-

² Texto original: We couldn't even TRY to make friends because it was like we genuinely didn't exist to these people.

tre os participantes de maneira mais próxima. Alguns até relatam uma “sensação fantasma” (*phantom sense*), como se pudessem sentir o toque físico de outra pessoa no jogo (Christoffer STOCKSELIUS, 2023, p. 30).

Nessas condições, parece possível criar um senso de intimidade, mesmo sem a presença física do outro. É notável observar como vínculos podem ser formados espontaneamente entre pessoas que nunca se encontraram antes ou ao menos se conhecem fora do ambiente digital. É como se o anonimato proporcionado pelos avatares oferecesse uma camada de interação com um senso de liberdade que, talvez, não seria possível em outras circunstâncias (Christoffer STOCKSELIUS, 2023).

Diante do que foi demonstrado, podemos verificar que há possibilidades para que pessoas que se encontravam isoladas encontrem um ambiente acolhedor que preencha sua sensação de vazio. Embora isso nem sempre aconteça, quando um vínculo inicial é estabelecido, outros parecem dispostos a agir de forma recíproca. Apesar disso, é necessário averiguar os demais efeitos que as novas tecnologias de realidade virtual, como o *metaverso*³, podem trazer. Efeitos que se estendem até o mundo real de quem utiliza estas plataformas e, portanto, deveriam ser considerados com suas respectivas implicações éticas. Em alguns casos, foram observados insultos e intimidações, incluindo cyberbullying contra crianças e adolescentes que estavam jogando (Michael HINZ, 2023).

Notamos que existe uma vasta gama de fatores envolvidos, que podem retratar tanto uma imagem positiva quanto negativa sobre a utilização dessas ferramentas para socialização virtual. Além disso, como em outras interações humanas, a questão da sexualidade também pode surgir dentro dos ambientes virtuais. Sem uma educação sexual adequada, foi observado que a experimentação da sexualidade na realidade virtual pode criar falsas expectativas sobre o sexo e levar a comportamentos desviantes e compulsividade online (Laura ORTIZ, 2022). Em casos extremos, verificou-se até mesmo ideias suicidas, com o estímulo de comportamentos autolesivos nos espaços sociais do VRChat (Michael HINZ, 2023). Além disso, havia uma falta de moderação

³ O metaverso é um ambiente virtual que agrega elementos de realidade virtual, realidade aumentada e interação social, sendo acessado com o auxílio dos VR Headsets.



ativa, com regras ineficazes e ainda a ausência de punição para atos prejudiciais no ambiente virtual (Michael HINZ, 2023).

Agora, ao considerarmos uma perspectiva de gênero, observamos que:

Gênero se torna uma forma de denotar “construções culturais” – a totalidade da criação social de ideias sobre papéis apropriados para mulheres e para homens. É uma forma de se referir às origens exclusivamente sociais das identidades subjetivas de homens e mulheres. Gênero é, por definição, uma categoria social imposta em um corpo sexuado (Joan Wallach SCOTT, 1986, p. 1056).

Essas “construções culturais” que versam sobre os papéis tanto de homens quanto de mulheres, podem ser observadas na experimentação da sexualidade dos participantes na virtualidade. Sem uma educação sexual adequada, os participantes tendem a reproduzir padrões sexualizados e potencialmente nocivos, agravados pela ausência de moderação dentro dos espaços virtuais, como mencionado anteriormente.

Outro ponto a ser destacado é que a programação dos avatares não comporta ajustes mais finos, como as expressões faciais, dificultando a compreensão das sutilezas nos sinais sociais compartilhados entre os participantes (Christoffer STOCKSELIUS, 2023). Dentro da perspectiva de gênero, isso pode corroborar para que construções sociais sexualizadas façam parte do imaginário dos jogadores, uma vez que não há um feedback preciso de como a outra pessoa se sente. Em decorrência disso, algumas fantasias sexuais dos usuários podem emergir, ignorando condições críticas como assédio e outras condutas indesejadas.

Levando tudo isso em consideração, podemos buscar compreender melhor os motivos pelos quais muitas pessoas estão cada vez mais procurando os ambientes virtuais como uma fuga da vida real. É necessário questionar as condições que levam as pessoas a buscar esse tipo de válvula de escape na virtualidade. Nesse sentido, iremos explorar as considerações apresentadas anteriormente na próxima seção.



A MORTE DA REALIDADE DIANTE DO CONCEITO DE “BRANCO” DE DAVI LE BRETON NA VIRTUALIDADE

A realidade cansa. Caso não fosse assim, é pouco provável que houvesse tantos filmes e séries mudando de serviço de *streaming* ou tantos *blockbusters* sendo lançados todos os anos para o nosso entretenimento. Isso sem contar os inúmeros jogos que consomem o tempo das pessoas. Segundo uma pesquisa, “Entre os entrevistados, a maior porcentagem de Millennials joga mais de 13 horas por semana (...) Para os Millennials que jogam mais de 13 horas por semana, isso representa aproximadamente 30 dias por ano e 6,3 anos a mais que a média de vida” (Century Link Quote, 2023, s/p).

Além disso, a realidade muitas vezes se mostra árida, dando a impressão de que os esforços para a superar são em vão. Dessa interação nasce o envolvimento com o «branco». Este conceito, cunhado por Davi Le Breton, é definido como: «O branco é um entorpecimento, um «deixar pra lá» nascido da dificuldade de transformar as coisas. (...) o branco é uma paradoxal vontade de impotência; cessar de querer controlar a própria existência e deixar-se levar» (Davi LE BRETON, 2018, p. 15).

Diante desse cenário paradoxal, algumas pessoas parecem buscar “ceder” seu lugar para o “branco” quando enfrentam um possível conflito com as condições externas que trazem suas próprias dificuldades. Isso fica mais claro ao verificar que muitos que avaliam o VRChat e utilizam a plataforma relatam algum tipo de ansiedade social, solidão e baixa autoestima, conforme mencionado antes.

Nas palavras de Le Breton: “Mesmo quando nenhuma dificuldade pesa, pode emergir a tentação de desligar-se de si mesmo - nem que seja por algum tempo - para fugir das rotinas e preocupações” (Davi LE BRETON, 2018, p. 10). Buscando fugir de tais preocupações e de uma rotina permeada por sentimentos como a solidão e ansiedade, as pessoas acabam procurando por tais formas de realidades alternativas. Contudo, há uma ressalva: mesmo adentrando na virtualidade, a realidade com suas dificuldades, apesar de temporariamente suprimida, não cessa de existir.

Ainda assim, a pessoa nesse caso se afastaria de suas tarefas do cotidiano e do seu corpo físico para então se envolver mais com outras

afazeres que aliviem suas preocupações. Uma possibilidade é que “o virtual exerce um efeito narcótico sobre o vínculo social fundado nos contatos; ele se afasta do corpo e de todas as responsabilidades ligadas a seu estatuto singular de pessoa, criando um mundo particular, com suas próprias regras” (Davi LE BRETON, 2018, p. 101).

Dentro desse mundo particular, que passa a ser regido por suas próprias regras, podemos observar uma distorção dos padrões sociais e da ética que permeiam nosso modo de vida, visando apenas o próprio prazer. A construção e manutenção social de determinados papéis de gênero acabam sendo reproduzidas nos ambientes virtuais, como no caso dos assédios mencionados na seção anterior. As pessoas podem tentar escapar da realidade através da imersão na virtualidade, mas mesmo lá são confrontadas com resquícios de condutas indesejadas provenientes de perspectivas equivocadas sobre gênero.

Em outros casos, o contato com a virtualidade exacerba a supressão da realidade, como mencionado em um comentário de fórum sobre a sensação de estar ainda mais sozinho após usar plataformas como o VRChat. Ainda assim, “a supressão de si é também uma forma de prazer enquanto alivia a sobrecarga do eu” (Davi LE BRETON, 2018, p. 97). Porém, em contraste com a virtualidade, a supressão de si torna a sobrecarga do “eu” diante da solidão ainda mais evidente.

No que diz respeito à essa supressão de si mesmo e à busca por algum alívio através de chats, jogos e realidades paralelas encontrados na internet, isso parece se traduzir em um apego por uma forma de liberdade, ainda que digital. Aparentemente, por meio desses meios, encontra-se mais liberdade do que antes, nos primórdios da internet. Ao que tudo indica, “a rede digital foi celebrada como um *medium* de liberdade ilimitada. O primeiro slogan publicitário da Microsoft, ‘Aonde você quer ir hoje?’, sugeria uma liberdade e uma mobilidade sem fronteiras na internet. Hoje, essa euforia já se mostrou uma ilusão” (Byung CHUL-HAN, 2020, p. 19).

Ilusão, pois, embora possamos escapar por alguns breves momentos para esses locais apontados como celebrações modernas da capacidade ficcional do ser humano, ainda precisamos reaver nossas funções fisiológicas e sociais no mundo real em que estamos. Conforme



mencionado: “Alguns se agarram assim ao jogo do imaginário e deixam de investir em seu engajamento na vida pessoal, familiar e escolar, se fecham em seu quarto do qual raramente saem, e só virtualmente mantêm relações sociais. Mergulham na ausência” (Davi LE BRETON, 2018, p. 102).

Essa ausência é perpetuada pelo anonimato forçado na virtualidade, onde “o desaparecimento do rosto e da voz é uma condição ideal de desaparecimento de si à sombra do avatar ou pseudônimo, já que o reconhecimento de si é impossibilitado” (Davi LE BRETON, 2018, p. 97). Com isso, ocorre uma anulação de si mesmo, fazendo com que as pessoas se afastem de suas expectativas sociais e passem a habitar o virtual, tornando-se uma vaga sombra de seus avatares.

Passam a ocorrer situações em que “ele [o indivíduo] negligencia as relações de seu mundo circunstante e, tranquilamente, se esquivada da obrigatoriedade de ter de assumir sua identidade social de filho ou filha, de aluno ou universitário, de companheiro, pai ou mãe” (Davi LE BRETON, 2018, p. 99). Como no “Mirror Dwelling” mencionado anteriormente, começamos a nos relacionar mais com nossas próprias expectativas projetadas, como em espelhos, sobre como queremos ser percebidos. Desse modo, através do avatar e ao se olhar no espelho virtual, estabelece-se uma dissociação da antiga identidade, adotando-se uma nova corporeidade (virtual) mais interessante que as obrigações do mundo real.

Nossos alter egos virtuais utilizam nosso corpo como base para experimentar diversas variações, buscando escapar de nossos sentimentos, conforme mencionado pelo autor na seguinte passagem:

Muitos internautas, e particularmente os adolescentes, concentram-se em seu avatar como um alter ego mais vivo do que eles, e experimentam através dele formas de sociabilidade, de sexualidade que na vida real ainda os assustam. O jovem, sobretudo, tem o sentimento de dominar a representação de seu personagem mais do que a que fisicamente ele oferece aos outros e com a qual não se sente à vontade. Nesse sentido, o avatar é uma faca de dois gumes: para uns ele é o lugar de experimentação, de descoberta, um simples instrumento de diversão, mas para outros é um refúgio, um fechar-se em si mesmo por medo dos desafios do mundo circunstante. O investi-

mento no avatar leva a ocultar uma vida pessoal insatisfatória. O eu projetado no avatar tapa então uma brechado eu encarnado. Mas essa posição confortável induz alguns a encontrar enfim um sentido para a própria existência e a não mais sair do mundo virtual que os afasta do olhar dos outros, de suas insuficiências presumidas (Davi LE BRETON, 2018, p. 102).

Parece haver uma busca por satisfação na virtualidade, experimentando as ficções que ela oferece. A busca por controle muitas vezes vai além da diversão e se torna uma forma de escapismo, um refúgio. Isso acaba transportando para a virtualidade o desejo de criar os vínculos que gostaríamos de ter no mundo real, trazendo um sentido para a existência.

Como é dito: “apenas a continuidade, a solidez do vínculo social e seu enraizamento possibilitam criar amizades duradouras e, portanto, formas de reconhecimento no cotidiano” (Davi LE BRETON, 2018, p. 11). No entanto, as formas de reconhecimento buscadas dentro da realidade não parecem ser satisfeitas pelo contato virtual, conforme podemos lembrar com o comentário do usuário nos fóruns do Reddit, sobre o VRChat relatando que o uso da plataforma aumentou o sentimento de solidão.

Isso não significa que o uso recreativo dessas tecnologias não seja válido, mas é importante avaliar o que se busca com sua utilização e se esses desejos podem ser atendidos dessa forma. Talvez seja necessário, além do entretenimento, olhar para si mesmo em vez das distrações do mundo real e criar um suporte para lidar com sentimentos de inadequação.

Mesmo que a virtualidade não seja a solução ideal para tudo o que seus usuários buscam, é interessante considerar algumas possibilidades que ela oferece. Como dito pelo autor: “a multiplicação dos avatares destrava os limites da identidade social, ela cria uma fuga miraculosa da subjetividade em uma série de personagens permitindo que o internauta continue sendo mestre de sua própria obra” (Davi LE BRETON, 2018, p. 10). Assim, a pessoa não fica mais restrita às limitações percebidas de si mesma no mundo real. Ela pode se conhecer melhor através da virtualidade. Com acesso às suas fantasias e sem limites, há um terre-



no fértil para desenvolver a subjetividade e interagir com os outros de forma mais proveitosa.

Em parte, há a possibilidade de contato e vínculo com outros como uma barreira contra a solidão, proporcionada pelos contatos virtuais. Por outro lado, dependendo do caso, também podem aumentar sentimentos negativos como a ansiedade social. Considerando que o número de usuários já excedeu milhões, há a possibilidade de encontrar experiências que, de alguma forma, podem enriquecer o amparo social.

Diante dessas constatações, é necessário pensar em como, já que estamos rumando nessa direção tecnológica e social, podemos reduzir as dificuldades e efeitos negativos relatados por usuários da virtualidade. Também precisamos considerar como ampliar as possibilidades benéficas dessas tecnologias. Diante desses questionamentos, trazemos as considerações dentro de um escopo religioso na próxima seção.

CONSIDERAÇÕES BUDISTAS FRENTE AO ÊXODO DIGITAL

Ao nos defrontarmos com as condições que foram apresentadas nas seções anteriores, não podemos deixar de notar como parecemos tentar cada vez mais lidar com estes aspectos particulares de nossas vidas de alguma maneira como se a própria tecnologia fosse capaz de prover soluções vindouras para as nossas contravenções existenciais. Porém, conforme também se notou, nem sempre os acessos e conexões junto a estas tecnologias nos retornam os tipos de resultados esperados como formas de aliviar os cenários dos quais buscávamos escapar. Em paralelo ao uso destas tecnologias, podemos também verificar como outros meios, tal como a religião, poderiam auxiliar ao lidar com estas condições existenciais.

Buscamos mais particularmente averiguarmos quanto àquelas considerações pertencentes à vertente budista, em particular utilizamos como base o próprio XIV Dalai Lama. Em certa citação, ao mencionar o conforto que buscamos através dos meios de condições materiais que temos ao nosso dispor, ele dá a seguinte declaração:

O conforto físico não pode eclipsar o sofrimento mental, mas a felicidade mental pode superar o sofrimento físico. Isso pode ser entendido a partir do seguinte. Se você tiver uma atitude entusiás-



tica em relação à consecução de um objetivo específico por meio da religião, da política, do treinamento físico, do esporte competitivo e assim por diante, terá a capacidade de ignorar quaisquer dificuldades relacionadas a esse objetivo, como a dor, o desconforto da doença, privação física e assim por diante. Além disso, com uma mente alegre que aceita alegremente tais dificuldades, nenhuma quantidade de dor é vista como um fardo, mas apenas como um adorno⁴ (XIV Dalai Lama, 2022, p. 49, tradução nossa).

Dadas as circunstâncias, é pertinente averiguarmos de quais modos nós estamos nos utilizando das condições que possuímos como forma de efetivamente encontrarmos aquela tão esperada felicidade que muitos acabam buscando e procurando até mesmo dentro de mundos que estão para além desta nossa própria realidade, mas que de alguma forma parecem nos iludir em determinado grau. Em outro comentário, também é dito que: “Quando nos esforçamos para encontrar a felicidade e eliminar o sofrimento, é muito importante considerar cuidadosamente que tipo de resultados eles trarão para nós mesmos e para os outros”⁵ (XIV Dalai Lama, 2022, p. 43, tradução nossa). Aqui, constata-se que, ao que parece, diante de nossa gana por buscarmos sanar as nossas dores e mazelas ao nos vermos defrontados com as ansiedades sociais e em outras instâncias, com a solidão, não consideramos adequadamente, muitas vezes, as maneiras de buscar soluções para tais problemas, conforme mencionado, sendo que em determinadas instâncias estes quadros parecem ter sido até mesmo agravados (mesmo quando buscando pelo exato oposto daquilo).

Ao que parece, com esta busca incessante da nossa própria felicidade, em que nos mantivemos demasiado ocupados com nós mesmos,

⁴ Texto original: Physical comfort cannot eclipse mental suffering, but mental happiness can override physical suffering. This can be understood from the following. If you have an enthusiastic attitude toward achieving a particular goal by way of religion, politics, physical training, competitive sport, and so on, you have the ability to ignore any difficulties connected with that goal, such as pain, the discomfort of illness, physical deprivation, and so on. Moreover, with a joyful mind happily embracing such hardships, no amount of pain is seen as a burden but only as an adornment.

⁵ Texto original: When we put effort into ways to find happiness and eliminate suffering, it is very important to consider carefully what kind of results they will bring both to ourselves and others.



e nos esquecemos de todo modo sobre as demais pessoas, ao menos até dentro do momento em que passamos novamente a interagir com elas como uma forma de aliviar as nossas próprias angústias, tudo isso de toda forma parece apontar para uma grande centralização em nosso eu e na nossa própria insatisfação. No entanto, se focarmos no inverso, não em nós, mas em outros, em nosso entorno, nas pessoas que nos envolvem e nas comunidades em potencial das quais tomamos parte, então, podemos assim iniciar uma mudança de viés, indo da nossa perspectiva autocentrada até uma consideração mais abrangente daqueles com os quais nos relacionamos.

Neste sentido, é dito que: “Numa comunidade de amigos harmoniosos, dotados de uma confiança natural e genuína, podeis viver num ambiente de paz e alegria. Você está livre da infelicidade, como o medo e a ansiedade, e pode viver em paz, possuindo a capacidade e a coragem de enfrentar as dificuldades quando elas surgirem”⁶ (XIV Dalai Lama, 2022, p. 48, tradução nossa). Aqui, ou melhor, dentro dos contatos virtuais que se mostram favorecidos pela utilização das tecnologias como o VRChat, talvez muito pela condição instantânea e anônima das interações que estabelecemos, não haja tempo de fato para averiguar quanto à estabilidade da harmonia que poderia ser gerada entre os contatos estabelecidos. Contudo, é certo que se tais bases pudessem ser estabelecidas através da cooperação, e uma confiança genuína entre as partes, conforme mencionado, abrir-se-ia o caminho para que houvesse a possibilidade de pessoas se encorajarem mutuamente em face de eventuais dificuldades.

Apesar disso, se mudarmos um pouco nosso foco para dentro de um ambiente mais familiar, notaremos que dentro dele também se faz necessária a formação tais bases plausíveis para a manutenção de um ambiente mais coeso, ou em outras palavras:

Mesmo dentro de um único agregado familiar, se os membros da família viverem numa atmosfera de ansiedade onde não há confiança mútua, cada um desconfiado

⁶ Texto original: In a community of harmonious friends endowed with a natural and genuine trust, you can live in an atmosphere of peace and joy. You are freed from unhappiness such as fear and anxiety, and you can dwell in peace, possessed of the ability and courage to face difficulties when they arise.



do outro, e apenas atitudes irracionais, então mesmo com riqueza abundante não haverá alegria. Se houver confiança, mesmo com a alimentação e as roupas mais básicas, será possível desfrutar de uma vida feliz numa atmosfera de confiança. Essa confiança não será encontrada através do dinheiro, do engano, do poder, do poder, da força, etc., mas apenas através da expressão clara de uma preocupação sincera pelo bem-estar dos outros e do respeito pelos seus direitos⁷ (XIV Dalai Lama, 2022, pp. 47-48, tradução nossa).

Levando isso em conta, podemos notar que, independentemente se o ambiente físico real que compartilhamos com outros membros de nossa família próxima, ou falamos sobre um ambiente virtual, em ambos os casos, a manutenção de uma atmosfera harmoniosa e de confiança mútua só se torna possível através da preocupação verdadeira pelo outro. Nisto podemos verificar que algumas de nossas preocupações não se dão por falta de circunstâncias físicas ou materiais, mas acontecem em um grau mais sutil, conforme mencionado: “os muitos efeitos de uma mente perturbada, como mergulhar na tristeza, não se devem à falta de circunstâncias externas propícias. Estes surgem da mente”⁸ (XIV Dalai Lama, 2022, p. 49, tradução nossa).

Desta forma, precisamos estar atentos aos nossos estados mentais, em que, mesmo que acabemos possuindo boas condições materiais presentes em nossas vidas, se não estivermos atentos às observações e direcionamentos que nossa mente está arquitetando, poderemos ser levados a locais e estados mentais, em um mínimo, perniciosos. Conforme notado: “Em vez de usarmos a nossa inteligência humana para criar alegria, o resultado tem sido por vezes medo e miséria”⁹ (XIV Dalai Lama, 2021, p. 1, tradução nossa). Trazendo esta constatação, do

⁷ Texto original: Even within a single household, if the family members live in an anxious atmosphere where there is no mutual trust, each wary of the other, and only irrational attitudes, then even with abundant wealth there will be no joy. If there is trust, then even with only the most basic food and clothing, it is possible to enjoy a happy life in an atmosphere of confidence. Such trust will not be found through money, deceit, power, might, force, and so on, but only through the clear expression of a sincere concern for the welfare of others and a respect for their rights.

⁸ Texto original: the many effects of a troubled mind, such as being plunged into grief, are not for the lack of conducive external circumstances. These arise from the mind.

⁹ Texto original: Instead of using our human intelligence to create joy, the result has sometimes been fear and misery.



resultado de nossas ações, que nos levam para longe daquilo que havíamos almejado em um primeiro lugar, e ao qual nos deparamos com o medo e a miséria, deveríamos passar a considerar quais as medidas que poderiam assim ser tomadas para que, enfim, pudéssemos de alguma forma nos salvaguardar destes efeitos adversos e nefastos aos quais de todo modo procuramos nos afastar.

Diante disso, uma alternativa possível que nos é dada seria a seguinte:

Para começar, devemos reduzir a nossa hostilidade e raiva uns contra os outros. Isso implica que cada um de nós olhe para dentro de si mesmo e liberte a sua atitude egocêntrica e os seus sentimentos dolorosos, em vez de culpar os outros por coisas de que não gosta. Enquanto não aceitarmos a responsabilidade pelas nossas próprias ações e pensamentos, experimentaremos os mesmos resultados de antes. Mas quando percebermos que as nossas ações afetam os outros e nos preocupamos com a sua experiência, deixaremos de os prejudicar. Quando mudamos nosso comportamento, os outros também mudarão o deles. Então a mudança real é possível¹⁰ (XIV Dalai Lama, 2021, p. 2).

Aqui, podemos denotar desta citação, a necessidade de aceitar a nossa própria responsabilidade por estas ações e suas repercussões, de tal maneira que possamos de fato trazer mudanças significativas para os quadros com os quais procuramos lidar. No entanto, podemos expandir ainda mais este senso de responsabilidade, indo para além de nós mesmos, e trazendo as demais pessoas dentro deste quadro, como quando mencionada anteriormente sobre a tratativa de uma comunidade mais harmoniosa com as pessoas que são nossas amigas. Assim, podemos passar a considerar outros tipos de atitudes envolvidas neste

¹⁰ Texto original: To begin, we must reduce our hostility and anger toward one another. That entails each of us looking inside ourselves and releasing our self-centered attitude and painful feelings rather than blaming others for things we don't like. As long as we don't accept responsibility for our own actions and thoughts, we will experience the same results as before. But when we realize that our actions affect others and care about their experience, we will stop harming them. When we change our behavior, others will also change theirs. Then real change is possible.



tipo de circunstância, em particular, atitudes compassivas.

Neste sentido, XIV Dalai Lama dá o seguinte relato: “O significado central da compaixão é uma atitude que deseja acabar com o sofrimento dos outros e aumentar a sua felicidade. Nesse sentido, carrega um sentimento de carinho pelos outros e senso de responsabilidade”¹¹ (XIV Dalai Lama, 2022, p. 44, tradução nossa). Podemos, então, utilizar dessa base de responsabilidade como um impulso que nos direciona e torna conscientes dos sofrimentos que outras pessoas, assim como nós, também estejam passando e isto de tal forma que quebrems a nossa autocentralização egóica que inviabiliza com que tenhamos alguma forma de conexão mais significativa com os outros para além da nossa própria satisfação de prazeres sensoriais temporários.

Com isso, utilizando-se inicialmente desta base para uma inclinação que leva em consideração os outros, podemos nos colocar em direção a um caminho que efetive as bases para uma convivência mais harmoniosa e baseada em uma confiança mútua com os demais. Para além disso, levando em consideração os tempos que nós vivemos hoje, nos períodos modernos e de aceleração tecnológica em que nos encontramos, precisamos também considerar de que maneira abordar e atualizar os ensinamentos religiosos de milênios atrás para os tempos atuais. Conforme foi dito: “Para se tornar um budista do século XXI, simplesmente ter fé e recitar os sutras não é suficiente; muito mais importante é compreender e implementar o que o Buda ensinou”¹² (XIV Dalai Lama, 2021, p. 3, tradução no original).

Para assim habilitarmos aquilo que foi ensinado pelo Buda séculos atrás, devemos considerar as bases nas quais se mantiveram preeminentes a vida humana nesta Terra apesar das mudanças dos tempos. Tendo isso em mente, chegamos à conclusão de que, apesar de muita coisa ter sido modificada em quesitos culturais e materiais ao longo dos milênios, ainda assim, seres humanos possuem seus corpos e suas mentes para

¹¹ Texto original: The central meaning of compassion is an attitude that wishes to end the sufferings of others and to augment their happiness. In that sense it carries a feeling of affection for others and sense of responsibility.

¹² Texto original: To become a twenty-first century Buddhist, simply having faith and reciting the sūtras is not enough; far more important is understanding and implementing what the Buddha taught.



darem conta e domar. Contudo, ao vermos que as condições materiais as quais estruturamos ao longo das eras podem ser atreladas e aliadas às formas de perspectivas e filosofias religiosas como nova maneira de trazer reflexões significativas e sentidos para os nossos atos, podemos seguir caminhando em uma direção mais abrangente e construtiva sobre os caminhos que buscamos traçar em meio à esta savana de nossas emoções e solidões.

Conforme é mencionado em outra passagem:

Estados mentais bons e ruins podem confortar ou incomodar o corpo. Eles têm o poder de trazer benefícios e malefícios e são muito importantes. Contudo, o conforto físico e o desconforto por si só são menos importantes do que o nosso estado de espírito e, portanto, embora possamos estar a passar por dificuldades, tais como o tormento da doença ou a privação das necessidades básicas da vida, devemos, no entanto, fazer com que a conquista de uma paz pacífica aconteça. e mente feliz, nosso principal objetivo¹³ (XIV Dalai Lama, 2022, p.50, tradução nossa).

Ao fim, se refletirmos com base nesta discussão, veremos que as soluções que focam unicamente nas atribuições materiais e físicas de nossas angústias, não seriam suficientes para dar conta das nossas aflições mentais. Com isso, precisamos aprender a aplicar princípios, tais como a compaixão, para que, ao nos vermos frente a situações que notoriamente exemplificam o sofrimento manifesto de outros seres que, por sua vez, encontram-se em condição penosa assim como nós mesmos, muitas vezes sendo rechaçados por conta dos sistemas e anteparos de reproduções de comportamentos equivocados e nocivos que temos uns com os outros, pautados em gênero, preconceitos e outras coisas mais, possamos então com uma mente mais altruísta gerar o ímpeto de trazer algum benefício para estes, ao invés de nos fecharmos em nossos próprios descontentamentos e alívio dos prazeres mundanos.

¹³ Texto original: Good and bad states of mind can comfort or discomfort the body. They have the power to bring benefit and harm, and are very important. Physical comfort and discomfort alone are less important than our state of mind, however, and so although we might be undergoing hardship, such as the torment of illness or being bereft of the basic necessities of life, we should nevertheless make the achievement of a peaceful and happy mind our prime objective.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Propusemos algumas abordagens possíveis como alternativas para lidar com as dificuldades apresentadas e avaliadas dentro do uso das realidades virtuais como forma de aliviar o sofrimento das pessoas, uma vez que parecemos caminhar cada vez mais para uma integração entre os ambientes ficcionais provenientes do âmbito digital, e aqueles que compõem a nossa própria realidade. As investigações religiosas podem ser uma alternativa viável para buscar e encontrar outras possibilidades de lidar com as situações que nos chegam.

Para além disso, espera-se terem sido trazidas elaborações plausíveis de como se poderia tratar dessas dificuldades notadas dentro do mundo virtual, de tal modo que uma maior coesão e cooperação entre aqueles que optam pelas vias digitais, possam se utilizar destes meios para trazer benefício mútuo para todas as partes envolvidas nestes mundos.

REFERÊNCIAS

CENTURY LINK QUOTE. **How much time do Americans spend gaming in 2023?** 2023. Disponível em: <<https://www.centurylinkquote.com/resources/gaming-survey-results-2023/>> Acesso em: 19 jan. 2024.

CHUL-HAN, Byung. **Psicopolítica**. Belo Horizonte, MG: Editora Âyiné, 2020.

HINZ, Michael. Risks the Metaverse Poses for Children and Adolescents: An Exploratory Content Analysis. **University of Twente Students Theses**. 2023. Disponível em: <<http://essay.utwente.nl/96818/>> Acesso em: 19 de Janeiro de 2024.

IRISH TIMES. **VR: A remarkable way to fight loneliness and isolation**. 2020. Disponível em: <<https://www.irishtimes.com/culture/tv-radio-web/vr-a-remarkable-way-to-fight-loneliness-and-isolation-1.4239871>> Acesso em: 29 de Dezembro de 2023.

LE BRETON, Davi. **Desaparecer de si: Uma tentação contemporânea**. Petrópolis, RJ: Editora Vozes. 2018.

ORTIZ, Laura. Risks of the Metaverse: A VRChat Study Case. **The Journal of Intelligence, Conflict, and Warfare**, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 53–128, 2022. Disponível em: <https://journals.lib.sfu.ca/index.php/jicw/article/view/5041>. Acesso em: 19 jan. 2024.

People in VRChat are impossible to interact with. **Reddit**. 2024b. Disponível em: <https://www.reddit.com/r/VRchat/comments/19aovn6/people_in_vrchat_are_impossible_to_interact_with/> Acesso em: 19 de Janeiro de 2024.

SCOTT, Joan Wallach. Gender: A Useful Category of Historical Analysis. In: **The American**



Historical Review, v. 91, n. 5, dez 1986, p. 1053-1075.

STEPANOVA, Katerina. **Virtual reality can combat isolation with awe and empathy — on Earth and in space**. 2021. Disponível em: <<https://theconversation.com/virtual-reality-can-combat-isolation-with-awe-and-empathy-on-earth-and-in-space-170189>> Acesso em: 29 de Dezembro de 2023.

STOCKSELIUS, Christoffer. **Social interaction in virtual reality** : Users' experience of social interaction in the game VRChat (Dissertação). 2023. Disponível em: <<https://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:his:diva-22839>> Acesso em: 19 jan. 2024.

Vrchat has made me realize how lonely I am. Anyone else? **Reddit**. 2018. Disponível em: <https://www.reddit.com/r/VRchat/comments/9obgxp/discussion_vrchat_has_made_me_realise_how_lonely/> Acesso em: 19 de Janeiro de 2024.

VrChat's a whole different world. **Reddit**. 2024a. Disponível em: <https://www.reddit.com/r/VRchat/comments/19adgjk/vrchats_a_whole_different_world/> Acesso em: 19 de Janeiro de 2024.

VRChat Player Count And Statistics. **Player Counter**. 2023. Disponível em: <<https://playercounter.com/vrchat/>> Acesso em: 19 jan. 2024.

XIV DALAI LAMA. **In Praise of Great Compassion**. Sommerville, MA: Wisdom Publications, 2020.

XIV DALAI LAMA. **Courageous Compassion**. Sommerville, MA: Wisdom Publications, 2021.

XIV DALAI LAMA. **The Fourteenth Dalai Lama's Stages of the Path**, Volume One. Sommerville, MA: Wisdom Publications, 2022.

Submetido em: 3/4/2024

Aceito em: 13/5/2024