



revolução DIGITAL nas relações Parentais: Ganhos, impactos e preocupações



por **ana maria zamperl**

Há um complexo internético onipresente no interior de quase todas as esferas de nossas atividades pessoais, profissionais e outras mais. A era digital precisa de uma cultura híbrida onde antigos e novos modos e estilos de vida e de subsistência cooperem.

Os ganhos são inestimáveis. Graças aos recursos da era digital, pudemos, por exemplo, manter relações pessoais, de estudos, de compras necessárias, de consultas médicas e psicológicas, durante o ameaçador e sofrido período da pandemia do COVID 19.

Todavia, o crescimento de ferramentas para além de certo ponto, aumenta e impacta a todos nós, especialmente as crianças e adolescentes, e pode promover dependência, explorações e vários tipos de toxicidade. Nossas preocupações são também com referência aos grupos de pertencimento ligados a autolesões, suicídios, pornografia, homofobias, bifobias, transfobias e racismo, entre outros. Cyberbullying e jogos que promovem dependência, também.

Há aparelhos que definem nossa identidade e que logo se transformam em lixo digital, sem que necessariamente nos demos conta.

O acesso público à internet pode estar ligado à captura do tempo, ao desempoderamento e à conectividade despersonalizada.

Muitas pessoas desafiam-se on-line nas redes sociais e brigam baseadas em ilusões do que percebem um do outro.

Exposições e contatos recorrentes a redes sociais podem produzir subjetividades autocentradas incapazes de imaginar objetivos e resultados coletivos, para o bem-estar planetário e saúde mental dos humanos.

Outro risco de uso excessivo e sem análise crítica da internet, buscando a alfabetização digital, é a submissão e vício para se engajar em comportamentos monetizados.

É preciso que, como educadores e pais, estejamos atentos ao paradoxo das relações digitais. Por um lado, a conquista do conhecimento e conectividade global, por outro, a produção em massa de ignorâncias e ódio.

Atenção ao tecnófilos que são manipuladores patológicos, que fetichizam a tecnologia e minam o amor, a empatia e a compaixão. Mais atenção ainda para a criação ilusória de “mundos de cristal” oferecidos aos nossos jovens. Atenção aos exploradores sexuais, que entram nas relações das famílias através de nossas crianças e adolescentes, adultos e idosos. O equilíbrio saudável do viver na era digital precisa da necessidade básica de afeição e espontaneidade nos relacionamentos humanos e planetários, na necessidade emocional de companhia humana, e o dar e receber das relações

afetivas presenciais: uma das condições básicas da existência humana. Para tal, falar e aprender sobre habilidades emocionais, como estratégias de autorregulação de estresse, de equilíbrio emocional e comunicação não violenta, é essencial.



POR **ana maria zampieri**

Pós-doutora em Psicologia Clínica – PUC/SP Mestre e Doutora em Psicologia Clínica – PUC/SP/USAL/AR. Psicóloga da USP (1975). Psicotrauma e terapeuta EMDR. Psicodramatista. Terapeuta Didata e Supervisora. Sexóloga. Terapeuta de casais e famílias. Capacitação internacional em Biologia Cultural. Pós-graduação Medicina Integrativa – Einstein. Pós-graduação Estudos Avançados em Medicina Integrativa – Einstein. Pós-graduação (“Lato Sensu”) em Gestão Emocional nas Organizações: “Cultivating. Emotional Balance” (CEB) pelo Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert EinsteinSP e certificado pelo Santa Barbara Institute for Consciousness Studies/ Instrutora do Cultivating Emotional Balance Teacher Training (CEBTT). Formação em Práticas Meditativas – Palas Athena. Formação em Ecopsicologia (2022-2023). Diretora de Ciência F&Z ADES LTDA – SP. Coordena o Programa de Ajuda Humanitária Psicológica – PAHP. Membro da Academia Europeia de Alta Gestão em Humanidades. Membro da Rede Latino-americana de Ecobioética. Autora de livros e artigos científicos nacionais e internacionais. Membro da WPA Section of Preventive Psychiatry. Membro de Red Latinoamericana de Bioética. **Instagram:** @anamariafzampieri • **ORCID:** 0000-002-6706-7977