



comunicação não-violenta nas redes sociais

 POR **JULIANA POLONI**

BASTAM ALGUNS MINUTOS ROLANDO A TELA DO CELULAR PARA PERCEBER AS MUITAS EMOÇÕES QUE AS INTERAÇÕES DIGITAIS NOS PROVOCAM.

Imagino que você já tenha, assim como eu, sentido raiva ao ler algum posicionamento de alguém sobre um tema importante para você, ou que sentiu tristeza ao ver uma notícia que revelava sua impotência diante de uma tragédia, ou saudades ao ver as fotos da família de um amigo de infância que apareceu na sua timeline ou feed, ou ainda ficou feliz por ver aquela amiga querida contar que está curada da doença que a acometia.

As redes sociais são espaços de compartilhamento que podem ao mesmo tempo conectar e desconectar pessoas. Como seres humanos que somos, nascidos para as relações, para estarmos conectados com outras pessoas, especialmente com aquelas pessoas pelas quais desenvolvemos afetos, desejamos companhia, compreensão, apoio, parceria, amor, necessidades que cuidam de nossa interdependência.

As pessoas têm uma intenção genuína de se conectar com outras pessoas quando ingressam nas redes sociais. A questão é que todo o sistema foi feito com uma finalidade econômica e não de bem-estar das pessoas. Os algoritmos das redes aproximam as pessoas que pensam da mesma forma e separam as pessoas que pensam diferente. As bolhas ideológicas criadas têm diminuído a tolerância das pessoas às diferenças, promovido a polarização social e contribuído com discursos de ódio.

A sociedade toda vive esse momento de uma comunicação violenta, que externaliza uma população intolerante e desrespeitosa. As famílias, como microcosmos dessa mesma sociedade, sofrem deste mesmo mal em suas interações.

Marshall Rosenberg, psicólogo americano, autor da Comunicação Não-Violenta (CNV), sistematizou essa comunicação partindo da separação entre observação e julgamentos, percebendo que as pessoas tendem a receber como críticas o que falamos quando misturamos observações e julgamentos.

Nas redes sociais as pessoas tendem a dar opinião sobre tudo, colocando seus julgamentos à frente de situações que estão vendo a partir de um recorte da história ou da narrativa de outra pessoa. Por isso quando lemos os comentários sentimos a força de um movimento massificado de julgamentos. Todos parecem estar criticando todos. Isso não é saudável para nossas relações e nem para nossa própria saúde (física e mental mesmo).

Tenho o hábito de ler comentários nas redes sociais, quase como um exercício antropológico, pois fico muito impressionada em como as pessoas se sentem confortáveis para serem tão violentas umas com as outras. Parece-me que a separação física do digital autoriza pessoas a dizerem coisas que não diriam umas às outras se estivessem frente a frente. Não que eu ache que elas não pensam o que dizem, mas não diriam por medo de iniciarem uma briga que acabasse em agressões físicas, por exemplo.

A violência está presente quando está presente a ideia de que há alguém melhor e alguém pior numa situação, alguém que sabe mais, que tem mais dinheiro, mais status social, qualquer elemento que constitua a desigualdade de poder entre as pessoas e esse poder se expresse de forma a calar ou submeter a outra pessoa.

A DESCONEXÃO PRODUZIDA PELA FORMA COMO ESTAMOS NOS RELACIONANDO NAS REDES SOCIAIS REVERBERA NAS FAMÍLIAS. A INTOLERÂNCIA PELO MODO DE PENSAR DO OUTRO, QUE É DIFERENTE DO MEU, PRODUZ RUPTURAS E DISTANCIAMENTOS.

Não é por acaso que as pessoas estão reclamando da dificuldade de se comunicar com quem está mais perto. Muitas vezes a intolerância

é tão grande que só permite que a pessoa se comunique com aquelas que ela identifica nas redes, que “pensa exatamente como ela”.

Para mim, a porta para uma comunicação mais compassiva, como a proposta pela CNV, está na aceitação das diferenças e desenvolvimento de recursos para lidar com elas. Promover espaços de conversas sobre temas onde possam surgir diferentes ideias promovem ampliação e desenvolvimento.

As diferenças são a grande riqueza da humanidade. Por pensarmos diferente, sermos diferentes, termos múltiplos dons e competências, podemos nos integrar – a partir das diferenças e não apesar delas - para buscarmos soluções para nosso planeta que tanto está precisando de nossa união.

Espero que possamos acordar criticamente para como temos vivido nossa vida, interagido com as pessoas, nos expressado nas redes sociais e nas nossas casas, o que temos feito em prol da sociedade com o fim de incluir e não de excluir.

Citando a brilhante letra de Beto Guedes em “Sal da Terra”: “Vamos precisar de todo mundo, pra banir do mundo a opressão, para construir a vida nova, vamos precisar de muito amor”.

Não-violência é construir um novo jeito de viver nossas relações, com mais empatia, tolerância, respeito e inclusão. Podemos começar a fazer isso agora?



POR **JULIANA POLONI**

Mediadora de conflitos. Terapeuta relacional de família e casais. Certificado Internacional como facilitadora de conversações Colaborativo-Dialógicas. Especialista em Comunicação nãoviolenta.