

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
Faculdade de Filosofia, Comunicação, Literatura e Artes - FAFICLA
Programa de Estudos Pós-Graduados em Comunicação e Semiótica

Pedro Leme Consorte

Como você está?

Princípios da Comunicação Não-Violenta permeabilizando relações

MESTRADO

2020

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
Faculdade de Filosofia Comunicação Literatura e Artes - FAFICLA
Programa de Estudos Pós-Graduados em Comunicação e Semiótica

Pedro Leme Consorte

Como você está?

A Comunicação Não-Violenta como prática de resistência

Dissertação apresentada à Banca Examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do título de MESTRE em Comunicação e Semiótica, Linha de Pesquisa: Dimensões políticas na comunicação, sob a orientação da Profa. Dra. Helena Tania Katz

MESTRADO

2020

BANCA EXAMINADORA

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) Código de Financiamento 001 + FUNDASP

This study was financed in part by the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Finance Code 001 + FUNDASP

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Helena, minha orientadora, que está nessa jornada comigo desde a graduação. Agradeço à Chris e à Ju, que aceitaram ser da minha banca, mesmo durante o caos da pandemia. Agradeço à Rosa e à Simone, que foram da minha Banca de Qualificação, e me ajudaram com várias ideias. Agradeço à minha família, que sempre me apoiou de várias formas, especialmente minhas duas avós, minha mãe e meu pai. Agradeço à Paula, minha companheira, que foi ao supermercado e cozinhou muito, enquanto eu finalizava esse texto. Agradeço aos meus companheiros da Música do Círculo pela parceria. Agradeço à galera da comunidade de Comunicação Não Violenta do Brasil. Agradeço a todas as pessoas que leram e palpitararam no meu texto, antes desta versão final. Agradeço a todas as pessoas que já participaram das minhas aulas e *workshops*. E agradeço a você, que está lendo esse texto agora.

A honestidade é subversiva

Jim Carrey

RESUMO

Esta pesquisa nasceu da necessidade de problematizar aspectos da sociedade contemporânea, como, por exemplo, os benefícios dos avanços tecnológicos, chamando a atenção para a importância dos efeitos colaterais que eles embutem, e de refletir, à luz da Comunicação Não Violenta, sobre as possíveis novas violências que estão sendo naturalizadas no contexto neoliberal. Na sociedade hiperconectada (Sociedade 5.0), aliada ao capitalismo e à cultura do consumo, foram produzidas mudanças de hábito e as relações foram sendo impermeabilizadas. A hipótese era a de que a lógica atual latente, que se baseia em uma dualidade moralizadora das relações, acabava por impermeabilizar as relações e fomentar a violência. A fundamentação teórica, apoiada, sobretudo, em Dardot e Laval (2016; 2017), Boltanski (2009), Foucault (1987), Benjamin (2011), Agamben (2011), Pinker (2012; 2018), Marshall Rosenberg (2006; 2015), Carl Rogers (2009), David Bohm (2005), Jean-Marie Muller (2007), Johan Galtung (1969), Paulo Freire (2014), e Katz e Greiner (1998, 2006), permite a sua sustentação e desenvolvimento. O entendimento de corpo que guiou a investigação foi o conceito de corpomídia (Katz e Greiner). Porém, no último semestre da pesquisa, instalou-se a pandemia produzida pelo COVID-19, que transformou radicalmente a forma de comunicação anterior, e explicitou a profunda desigualdade que funda a sociedade brasileira. Esta investigação não buscará explorar o surgimento dos ~~novos~~ fenômenos comunicacionais mais recentes na sua complexidade, mas não se furtará a registrar a sua importância, como cabe a um pesquisador academicamente ativo, na área da comunicação. De natureza qualitativa, aqui foram reunidas revisão bibliográfica e materiais fruto de observações empíricas, relatos e depoimentos provenientes das práticas de vivências e *workshops* que utilizaram dinâmicas de Comunicação Não-Violenta (Rosenberg), e foram realizados no Brasil, na Itália, na Grécia, e na Inglaterra, entre janeiro de 2018 e março de 2020. Reavaliá-los agora, nesse outro momento de produção de violência na pandemia, é tarefa que se impõe como continuidade ao que aqui é apresentado.

PALAVRAS-CHAVE: Comunicação Não Violenta; corpomídia; hábitos cognitivos; Sociedade 5.0.

ABSTRACT

This research was born from the need to problematize aspects of contemporary society, such as, for example, the benefits of technological advances, calling attention to the importance of the side effects that they embody, and to reflect, in the light of the Nonviolent Communication, on the possible new kinds of violence that are being naturalized in the neoliberal context. In the hyperconnected society (Society 5.0), allied to capitalism and the culture of consumption, changes in people's habits were produced and relations were being waterproofed. The hypothesis was that the current latent logic, which is based on a moralizing duality of relationships, ended up waterproofing relationships and fomenting violence. The theoretical foundation, supported mainly by Dardot and Laval (2016; 2017), Boltanski (2009), Foucault (1987), Benjamin (2011), Agamben (2011), Pinker (2012; 2018), Marshall Rosenberg (2006; 2015), Carl Rogers (2009), David Bohm (2005), Jean-Marie Muller (2007), Johan Galtung (1969), Paulo Freire (2014), and Katz and Greiner (1998, 2006), allowed for their support and development. The understanding of the body that guided the investigation was the concept of corpomedia (Katz and Greiner). However, in the last semester of the research, the pandemic produced by COVID-19 was installed, which radically transformed the previous form of communication, and explained the profound inequality that founds Brazilian society. This investigation will not seek to explore the emergence of new communication phenomena more recent in their complexity, but it will not shy away from registering their importance, as is the case for an academically active researcher in the area of communication. Of a qualitative nature, here bibliographic review and materials were gathered as a result of empirical observations, reports and testimonies from the practices of experiences and workshops that used dynamics of Nonviolent Communication (Rosenberg), and were carried out in Brazil, Italy, Greece, and in England, between January 2018 and March 2020. Reassessing them now, in this other moment of production of violence in the pandemic, is a task that imposes itself as a continuity to what is presented here.

KEY WORDS: nonviolent communication, corpormidia, cognitive habits, 5.0 society

SUMÁRIO

SUMÁRIO	9
PREFÁCIO	10
INTRODUÇÃO	12
CAPÍTULO 1. Internet, redes sociais e efeitos colaterais	20
1.1 – Revolução digital e as ilusões da internet	20
1.2 – Vigilância, espetáculo e conflito	25
1.3 - A arquitetura das interações digitais	33
1.4 – Saúde mental, filtros e escândalos	36
CAPÍTULO 2. Violência, cultura e mídia	41
2.1 - Violência	41
2.2 - Crenças, moralismo e polarização	53
2.3 - Mdiatização, tecnologia e corpo	59
2.4 - Horizontalização, cultura karaokê e tribos morais	70
2.5 – Termômetros, indicadores e agentes	75
CAPÍTULO 3. CNV e Como você está?	83
3.1 - Origens do impulso da pesquisa	83
3.2 - Responsabilidades, vulnerabilidade e automatismo	95
3.3 - Presença, silêncio e escuta	108
3.4 - Sentimentos, diferenças e empatia	117
NO LUGAR DE UMA CONCLUSÃO - Algumas reflexões para a continuidade	125
BIBLIOGRAFIA	135

PREFÁCIO

Esta pesquisa foi desenvolvida em um momento altamente globalizado, marcado por transformações cada vez mais velozes e voláteis, atadas, sobretudo, à popularização das redes digitais. Isso, por si só, já nos apresenta a possibilidade de alguns dos temas e especificidades aqui abordados se manifestarem de formas diferentes, no momento em que este trabalho for lido. Uma das características desses tempos é que pesquisas, na área da comunicação, investiguem objetos que, ao final do percurso, estarão diferentes. Porém, para além deste traço, já habitual, produzido pelo fluxo de transformações do aumento progressivo da velocidade das transformações e dos acontecimentos no mundo globalizado, esta pesquisa também enfrentou, no seu semestre final, uma ocorrência inesperada: a pandemia.

A pandemia se refere ao surto de COVID-19, uma doença respiratória aguda causada por um tipo de coronavírus, identificada pela primeira vez em Wuhan, na província de Hubei, República Popular da China, em dezembro de 2019. Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde declarou que este surto havia se transformado em uma pandemia global e, no momento em que este texto foi finalizado, já se contam mais de 540.000 mortes confirmadas e oficiais, em todo o mundo (WORLDOMETER, 2020). Esta é uma doença infecciosa, causada por um novo vírus, que resulta em problemas respiratórios semelhantes à gripe, com sintomas como tosse, febre e, em casos mais graves, dificuldade para respirar. Mas tem um agravante: pode matar. Como prevenção, recomenda-se higiene frequente das mãos, uso de máscaras protetoras, e que se evite tocar no próprio rosto e se aproximar de qualquer pessoa a menos de 1 metro de distância. A principal forma de contágio do novo coronavírus é o contato com uma pessoa infectada, que transmite o vírus por meio de tosse, espirros e gotículas, ou quando a pessoa encosta em uma superfície ou um objeto contaminado e depois toca os olhos, nariz ou boca.

Por isso, é importante ressaltar que esta pesquisa foi concebida para um mundo pré-pandemia, tendo se desenvolvido entre 2018 e 2020, antes do surto global. Este fato pode ajudar a esclarecer que certas descrições de contextos culturais, políticos e econômicos, aqui abordados, retratam um cenário diferente do cenário existente depois da instalação da pandemia. É perceptível que, durante a crise, houve uma série de acontecimentos que se entrelaçam, dando nascimento a um modo de viver diferente do anterior: o isolamento e confinamento dentro de casa, a hiper utilização das tecnologias digitais como forma única de

comunicação, a falta de capacidade do sistema de saúde público em lidar com a demanda dos doentes, a alta instabilidade política, o colapso do sistema funerário, a crise econômica, o risco de morte como fator iminente e cotidiano, o aumento da violência doméstica, o escancaramento da desigualdade social, a subnotificação de mortes. O impacto disso nas relações humanas produziu consequências que reverberam em cada um dos que os viveram.

Ainda não é possível estabelecer o seu alcance e a sua profundidade, mas já é possível reivindicar que a Comunicação Não Violenta (CNV), o tema central desta dissertação, parece ser praticamente indispensável agora, quando a pandemia escancara as várias violências já existentes na sociedade, como a desigualdade social e a falta de recurso para lidarmos com conflitos. Este momento apenas sublinha a importância de criarmos mais espaços para que possamos nos relacionar e comunicar de forma menos violenta, buscando diminuir as desigualdades, por meio da criação de estratégias que cuidem das distintas necessidades de todas as pessoas.

INTRODUÇÃO

Esta pesquisa buscou investigar diálogos entre princípios da Comunicação Não Violenta (ROSENBERG, 2006, 2018, 2019) e o contexto social atual, que se caracteriza pela produção de relações estabelecidas em meio a avanços tecnológicos velozes e seus efeitos colaterais. Nesta sociedade hiperconectada (a Sociedade 5.0), capitalista, neoliberal e consumista, parece importante voltar a atenção ao processo de polarização e moralização do mundo, pois parece se tratar de um processo de impermeabilização das relações. Por isso, temos como objetivo fazer emergir reflexões sobre o cenário em que vivemos e favorecer o desenvolvimento de estratégias que interrompam e transformem as violências inconscientemente naturalizadas neste contexto.

Para entender o cenário, é necessário desenhar o contexto do capitalismo. Entre os séculos XX e XXI, houve uma mudança radical nas características do capitalismo, e essa mudança ocorreu, principalmente, no seu modo de atuação. Seu objetivo final, o consumo e a produção de capital, se manteve o mesmo, mas o que se transformou, nesse processo, foi a forma através da qual o capital é produzido (DARDOT e LAVAL, 2016). O capitalismo do século XX se baseava, principalmente, no processo de produção industrial, que envolvia a produção e o consumo de bens materiais. O novo capitalismo do século XXI não abandona totalmente a produção de bens materiais, mas desenvolve um novo foco: a produção de dinheiro. A produção de capital não se baseia mais no consumo de bens materiais, pois se dedica prioritariamente a um consumo de outra natureza, o consumo de informação, de comunicação e de cultura (DARDOT e LAVAL, 2016). Não é à toa que, hoje em dia, as cinco marcas mais valiosas do mundo são: *Amazon* (varejo online), *Google* (tecnologia), *Apple* (tecnologia), *Microsoft* (tecnologia) e *Samsung* (tecnologia) (UOL, 2020), todas representantes deste novo tipo de consumo.

O novo capitalismo se instala em uma fase da economia em que as transações e os mercados financeiros ganharam força no sistema econômico mundial, o chamado processo de financeirização da economia. Na financeirização, todas as relações econômicas passam, de alguma forma, pela intermediação bancária, rendendo juros para os banqueiros, transformando a maneira como os bancos movimentam a riqueza e priorizando o acúmulo de capital (ASSIS, 2019). O dinheiro, em vez de ser resposto no aumento da produção, agora é direcionado a uma concentração de renda suficiente para diversificar as áreas de

investimento. Ou seja, o dinheiro é direcionado para a produção de mais dinheiro, o que pode ser observado no fato de que, hoje, quatro das cinco maiores empresas do mundo são bancos: *ICBC (Industrial and Commercial Bank of China)*, *China Construction Bank*, *JP Morgan Chase* (EUA) e *Agricultural Bank of China* (FORBES, 2020)

Ao identificar que as pessoas se sentiriam mais livres e menos presas às condições do sistema de trabalho tradicional (empresas, fábricas, escritórios), o capitalismo se adaptou, travestindo-se de luta por direitos, como afirma Boltanski (2009), quando diz que esse novo espírito do capitalismo veio atender demandas latentes de autenticidade e de liberdade. Passou por transformações que permitiram que se misturasse com o movimento daqueles que questionavam as formas dominantes de controle hierárquico e que lutavam por processos mais “humanos”, e, desta maneira, inaugurou não só uma nova relação com o dinheiro e com o consumo, mas também um novo modelo de estilo de vida e de sujeito.

O novo capitalismo transitou da cultura de massa, direcionada a uma enorme porção da sociedade, para a cultura da personalização e das pautas identitárias, cujas perspectivas se restringem e se encontram mais específicas a cada grupo de pessoas, de acordo com seu respectivo perfil e contexto (DARDOT e LAVAL, 2016). Desta forma, ele começou a se dedicar, de uma maneira bastante personalizada, ao acesso de cada pessoa, desenvolvendo um sistema de consumo também personalizado. Oportunamente, contou com a evolução dos dispositivos tecnológicos, que serviram, de forma bastante eficaz, justamente por serem altamente personalizáveis, tornando-se uma ponte perfeita para acessar, de maneira cirúrgica, o universo de cada um.



(Quadrinhos dos anos 10 - André Dahmer)

Simultaneamente, neste cenário, o sujeito, em vez de se entender como pessoa e integrante de uma sociedade, começou a ser estimulado a se entender de uma forma bem mais individualista e mercantil, como proprietário de si e produto de seu próprio trabalho. Este processo, ainda latente em nossa sociedade, estimula que a vida seja abordada sempre do ponto de vista daquilo que é comercializável, fazendo com que as relações passem a ser, cada vez mais, percebidas da perspectiva da lucratividade (BOLTANSKI, 2009).

Fontenelle (2017), usando a terminologia freudiana, aponta que a transformação do capitalismo se deu na transição entre uma lógica anterior, focada prioritariamente em “acumular”, para uma lógica posterior, focada mais especificamente em “consumir”. Desta forma, identifica que a lógica anterior, focada em “acumular”, se caracteriza pelo adiamento das satisfações e dos desejos. E a nova lógica, focada em “consumir”, se caracteriza pela liberação dos desejos e das satisfações, liberando, também, as pulsões de libido e de destruição. Assim, o consumo acabou se tornando um espaço extremamente prazeroso e apelativo, pois se transformou em um ambiente no qual os desejos humanos, aparentemente, podem ser rapidamente realizados. Os meios de comunicação, por sua vez, se tornaram os protagonistas do consumo, pois, com a comunicação via tecnologias digitais, a todo momento os sujeitos são convocados a se comportar como consumidores.

Segundo Dardot e Laval (2016), este seria o novo funcionamento racional do mundo, o do capitalismo em seu estágio de neoliberalismo, que, a partir da década de 1970, se configurou como uma doutrina econômica proponente da absoluta liberdade de mercado e da restrição da ação do Estado sobre a economia. Os autores chamam atenção para um fato importante: trata-se de uma nova lógica, não se restringe apenas a ser uma doutrina econômica, pois também pressupõe a construção de um modo de pensar e de agir, produzindo um tipo de comportamento político e social. Ela transforma as relações, convocando sujeitos como consumidores e os estimulando a viver em regimes de visibilidade, determinando aquilo que merece ou não ser visto, e não se restringindo apenas ao âmbito econômico, mas incluindo também o cultural e o social.

Para eles, esse novo funcionamento racional do mundo passou a ser mais do que um modo de funcionar, pois se tornou a nova razão do mundo, inclusive sendo título de seu livro: **A nova razão do mundo: ensaio sobre a sociedade neoliberal** (2016). De acordo com essa nova racionalidade, os indivíduos precisam apostar na construção do “eu” como seu capital, em um processo que faz de cada um uma microempresa de si mesmo e que é

articulado, principalmente, por meio das mídias. Nelas, somos estimulados a competir por espaços de visibilidade, de formas cada vez mais vorazes, em um campo de batalha no qual nos tornamos empreendedores que comercializam suas próprias vidas e tentam persuadir uns aos outros a comprar produtos, serviços, imagens, histórias e ideias.

(...) quem diz "persuasão" diz necessariamente constituição de um campo conflitual no qual entram em cena processos de identificação, projeção, retórica de interesses, investimento libidinal, constituição de critérios de autoridade, etc. O campo da persuasão é antes o da guerra que o do entendimento comunicacional (...). (SAFATLE, 2017, p.134)

Neste cenário, os usuários das mídias digitais, cada vez mais, se imergem em um ambiente pautado pelos regimes de visibilidade, pelo empreendedorismo de si, pela busca do sucesso e pelo pertencimento a tribos específicas. A figura do cidadão dá lugar à do empreendedor, o mercado se torna mais forte que o Estado, a política vira uma questão de gestão técnica e o consumidor vive em um mundo totalmente voltado para si próprio, culminando no processo de *desdemocratização* (DARDOT e LAVAL, 2016).

O acúmulo de tensões e problemas não resolvidos, o reforço de tendências desigualitárias e desequilíbrios especulativos preparam dias cada vez mais difíceis para as populações. No entanto, o caráter sistêmico do dispositivo neoliberal torna qualquer inflexão das políticas conduzidas muito difícil, ou mesmo impossível, no próprio âmbito do sistema.

Compreender politicamente o neoliberalismo pressupõe que se compreenda a natureza do projeto social e político que ele representa e promove desde os anos 1930. Ele traz em si uma ideia muito particular da democracia, que, sob muitos aspectos, deriva de um antidemocratismo: o direito privado deveria ser isentado de qualquer deliberação e qualquer controle, mesmo sob a forma do sufrágio universal. Essa é a razão pela qual a lógica não controlada de autofortalecimento e radicalização do neoliberalismo obedece, hoje, a um cenário histórico que não é o dos anos 1930, quando ocorreu uma revisão das doutrinas e das políticas do "laissez-faire".

Esse sistema fechado impede qualquer autocorreção de trajetória, em particular em razão da desativação do jogo democrático e até mesmo, sob certos aspectos, da política como atividade. O sistema neoliberal está nos fazendo entrar na era pós-democrática. (DARDOT e LAVAL, 2016, p. 8)

Assim, a lógica coletiva da democracia entra em processo de desaparecimento e, com ela, aparece a exacerbação do mundo do ponto de vista individual e privado. O que é público (espaços, instituições, direitos) perde forças para o que é privado, pois quem dita as regras é o mercado e ele prioriza o que gera mais lucro, resultando na privatização da vida.

De acordo com Tirole (2017), esta nova cultura mercantilizada tem pilares fundados em dois elementos: tanto na meritocracia, que entende que aqueles que têm mais méritos (os mais trabalhadores, mais dedicados, mais dotados intelectualmente etc.) são os que mais merecem ter oportunidades, quanto na globalização, que se baseia no aprofundamento da integração internacional econômica, social, cultural e política, impulsionada pela redução de custos dos meios de transporte e comunicação. As relações vão sendo cada vez mais pautadas na velocidade e na mobilidade, valorizando-se os desenraizamentos, fortalecendo individualismo e enfraquecendo laços que não estejam a serviço do capital. Além disso, esta nova cultura se apoia em uma política econômica que se apresenta como técnica e isenta, mas atua pautada em julgamentos moralizadores.

Nas palavras de Dunker (2017), vivemos em um momento de tal individualização que recusamos os outros, somos indiferentes a eles e, quando nos ameaçam de alguma forma, agimos baseados no ódio e na violência. Faz parte desse ódio e dessa violência produzir notícias falsas, seja para destruir a reputação daquele que não concorda comigo, seja para promover a idolatria de um líder que sigo. Vivemos em uma patologia do narcisismo, que justamente nos impede de exercer uma atitude reflexiva com o outro porque, “ao assumir o ponto de vista do outro, eu sinto que minha própria identidade está ameaçada” (DUNKER, 2017, p.37). Tudo isso se potencializa pelas tecnologias, redes e plataformas que estimulam a aceleração, a iconização e a funcionalização das relações:



(Malvados - André Dahmer)

Do ponto de vista das relações intersubjetivas, do discurso e da lógica do reconhecimento, a principal característica da pós verdade é que ela requer uma

recusa do outro ou ao menos uma cultura da indiferença que, quando se vê ameaçada, reage com ódio ou violência. É cada vez mais difícil escutar o outro, assumir a sua perspectiva, refletir, reposicionar-se e fazer convergir diferenças. Isso se aplica tanto ao espaço público, com suas novas e inesperadas conformações digitais, quanto ao espaço privado das relações amorosas ou amistosas, passando pelas relações laborais e institucionalizadas. Uma descrição resumida dessa situação costuma salientar que nossa vida está cada vez mais acelerada, icônica e funcionalizada. Nossa experiência de cidade é cada vez mais acelerada. Nossa vivência da viagem é cada vez mais icônica e exibicionista. E nossa experiência do corpo é objeto de uma funcionalização (...). (DUNKER, 2017, p.28)

Que este conjunto de traços, aqui reunidos, produza violência, parece uma consequência lógica desta ‘nova razão do mundo’ (DARDOT e LAVAL, 2016). É neste cenário que se insere a possibilidade de serem investigados os princípios da Comunicação Não Violenta (CNV), como estratégia para refletir sobre as possíveis novas violências que estamos incorporando cotidianamente, e das quais, possivelmente, não temos tanta consciência.

A Comunicação Não Violenta foi criada e sistematizada pelo psicólogo americano Marshall Rosenberg, sob influência do trabalho do psicólogo Carl Rogers e do movimento político-social da não-violência, liderado por Mahatma Gandhi e defendido por líderes mundiais, como Martin Luther King Jr. O termo não-violência tem sua origem na palavra *ahimsa*, utilizada nos textos de literatura budista e hinduísta, significando “a ausência de toda e qualquer intenção de violência, ou seja, é o respeito em pensamento, palavra e ação pela vida de todo ser vivo.” (MULLER, 2007, p.52). A CNV (2006) é um conjunto de princípios, organizado com o objetivo de estimular um entendimento cooperativo sobre as relações que seja refletido na maneira como as pessoas se comunicam, promovendo a cooperação, por meio da empatia (compreensão respeitosa do ponto de vista de alguém) e da autenticidade (expressão honesta e sincera daquilo que alguém observa, sente, necessita). Segundo Rosenberg (2019, p.27), “A CNV é uma combinação de pensamento e linguagem, bem como um meio de usar o poder com o intuito de atender a uma intenção específica. Esse intuito é o de criar uma qualidade de conexão consigo e com os outros que favoreça ações compassivas.”. Ela questiona paradigmas habitualmente incorporados, como o da dominação, da competição, da inimizade e da moralização das relações, e propõe uma perspectiva diferente sobre as interações humanas: que sejam baseadas em mapear as necessidades das pessoas e desenvolver, de forma cooperativa, estratégias que atendam as necessidades de todos. Em outras palavras (2006, p.127), “o objetivo da CNV não é mudar as pessoas e seu

comportamento para conseguir o que queremos, mas, sim, estabelecer relacionamentos baseados em honestidade e empatia, que acabarão atendendo às necessidades de todos.”.

A partir destes princípios, foram propostas atividades de natureza empírica, para investigar como essas ideias poderiam fazer emergir reflexões sobre o contexto em que vivemos. Neste processo, o entendimento de corpo que sustentou a investigação foi o conceito de corpomídia (KATZ e GREINER, 1998; 2006; 2010), o qual não separa corpo e ambiente, considerando-os sempre conectados e imersos em trocas inestancáveis. Este entendimento propõe que aquilo que está no ambiente, também faz parte do corpo, e aquilo que está no corpo também faz parte do ambiente, e, como ambos mudam todo o tempo, corpo e ambiente vão se co-transformando.

De natureza qualitativa, aqui foram reunidas revisão bibliográfica acerca do capitalismo, das novas tecnologias, diferentes formas de violência e princípios relacionados à Comunicação Não Violenta. Junto a isso, foram somados materiais fruto de observações empíricas, relatos e depoimentos provenientes das práticas de vivências e *workshops* que utilizaram dinâmicas de Comunicação Não-Violenta (Rosenberg), realizados no Brasil, na Itália, na Grécia, e na Inglaterra, entre janeiro de 2018 e março de 2020.

O primeiro capítulo desta pesquisa mapeia a internet, as redes sociais e seus efeitos colaterais, a espetacularização da vida, a alta taxa de vigilância *on-line* e o rastreamento dos dados particulares de cada um. Foca também em mostrar o papel da velocidade no estímulo aos conflitos e como a própria arquitetura das plataformas pode nos capturar nesse processo. Expõe a piora da saúde mental das pessoas, o processo de desabilitação das capacidades em lidar com opiniões diferentes e os muitos riscos aos quais estamos expostos, revelados nos escândalos envolvendo grandes empresas, como *Facebook*, *Samsung*, *Apple* e *Blackberry*.

O segundo capítulo aborda a relação entre violência, cultura e mídia, focando em investigar diversas formas de violência atuais e trazendo à tona o papel das crenças como estímulo no processo de moralização e polarização das relações. A midiaticização da vida também é abordada, demonstrando como o corpo se modifica cognitivamente na interação com a tecnologia, que serve de palco para o espalhamento de ideias infundadas, reproduzidas em larga escala e potencializadas por tribos morais (GREENE, 2014). Ao final, mostra termômetros que podem ser utilizados para medir a violência e pistas que indicam caminhos para transformá-la.

No terceiro capítulo, é compartilhado o processo empírico desta pesquisa, juntamente com as reflexões que surgiram a partir dele. São relatadas as origens da pesquisa, a forma como foi aplicada e alguns depoimentos que ilustram as experiências dos participantes. A partir disso, são abordadas as responsabilidades que temos sobre o contexto em que vivemos, o papel da vulnerabilidade e o automatismo invisível que existe na inércia cotidiana. Também são abordados os papéis da presença, do silêncio e da escuta, como agentes transformadores, no processo de permeabilização das relações. Ao final, investigamos como sentimentos, semelhanças e diferenças podem estar a serviços deste processo e como a empatia pode ser um elemento bio-cultural estimulador de relações autênticas, sinceras e honestas.

O quarto e último capítulo, a conclusão, descreve algumas ideias, levando em consideração tudo o que foi pesquisado, para que seja possível desenvolver uma continuidade das reflexões. Analisa possíveis caminhos, para que possamos estar mais conscientes e capazes de escolher outras formas de vida, que estejam a serviço de um maior equilíbrio social, de relações menos violentas, e de uma vida com mais cooperação, no sentido proposto por Sennett (2013): uma forma de interagir na qual todas as partes se beneficiam.

CAPÍTULO 1. Internet, redes sociais e efeitos colaterais

1.1 – Revolução digital e as ilusões da internet

A comunicação digital e a internet produziram saltos significativos no campo da comunicação, principalmente em aspectos como velocidade, interatividade, alcance e descentralização da informação. Revolucionaram e continuam transformando a vida, pelo fato de proporcionar muitos atalhos, benefícios, melhorias e vantagens aos seus usuários. Porém, abrigam também danos, doenças e violências, com efeitos colaterais bastante profundos. A presença, cada vez mais naturalizada, dos recursos tecnológicos no cotidiano, hoje, se camufla para a multidão de seus usuários consumidores. Os recursos se apresentam como sendo somente benéficos, porém, sem nos darmos conta, vamos nos tornando cada vez mais inaptos a identificar os efeitos colaterais provocados pelo seu uso permanente. Esta é também uma forma de violência, que se apresenta nos diversos meios de invasão de nossa privacidade e uso indevido de nossas informações.

“Cibercrimes”, “Crimes Cibernéticos”, “Crimes Digitais”, “Crimes Informáticos”, “Crimes Eletrônicos”, são termos para definir os delitos praticados contra ou por intermédio de computadores (dispositivos informáticos, em geral) (...) condutas de acesso não autorizado a sistemas informáticos, ações destrutivas nesses sistemas, a interceptação de comunicações, modificações de dados, infrações a direitos de autor, incitação ao ódio e discriminação, escárnio religioso, difusão de pornografia infantil, bullying, terrorismo, entre outros. (MACHADO, 2014)¹

A transformação causada pelo que se chama de Revolução Digital, que está diretamente conectada ao capitalismo e à cultura do consumo, também abarca questões como a robotização, a automação dos processos industriais e das telecomunicações, a inteligência artificial, a internet das coisas, dentre outras inovações que não cessam de surgir. Estas compõem o que alguns autores identificam como Quarta Revolução Industrial, por reconhecerem que as transformações produzidas pela digitalização da informação inauguraram um outro modo de viver e de se relacionar. Como consequências, no mercado de trabalho, temos, por exemplo, a utilização de máquinas para desempenhar tarefas antes realizadas por humanos, o que impacta profundamente vários aspectos da vida em sociedade

1

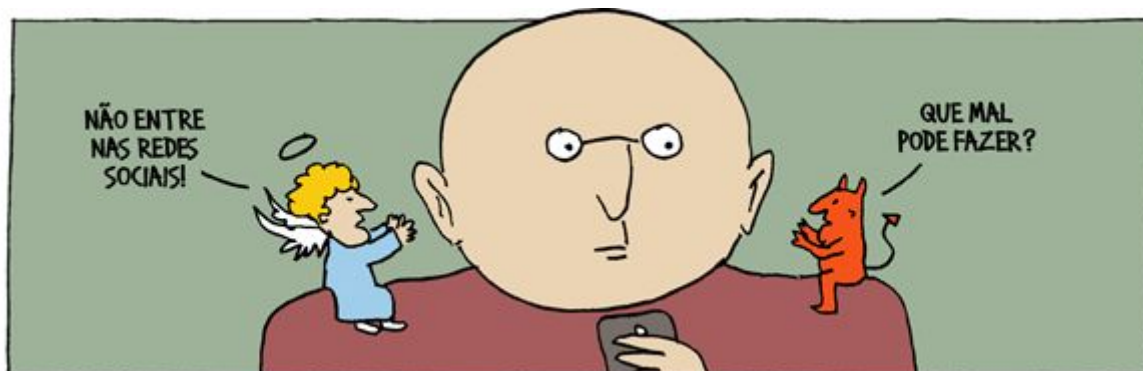
(LIMA, 2017). Nesse momento, já estamos avançando para o próximo estágio: uma sociedade centrada em um sistema que integra o ciberespaço e o espaço físico, a Sociedade 5.0. Foi proposta no 5º Plano Básico de Ciência e Tecnologia (2016) como uma sociedade futura, à qual o Japão deveria aspirar. Ela seria uma continuação da sociedade de caça (Sociedade 1.0), da sociedade agrícola (Sociedade 2.0), da sociedade industrial (Sociedade 3.0) e da sociedade da informação (Sociedade 4.0) (FIA, 2019).

Por isso, para entender o que se passa na interação com as tecnologias, redes e plataformas digitais, é importante saber que elas não são apenas de ferramentas, meios de comunicação isentos e ambientes virtuais nos quais cada um age como quer. Katz (2015, p.246), diz que “o dispositivo tecnológico não é simplesmente um objeto exterior ao processo de produção, uma ferramenta que viabiliza tecnicamente o fazer, ficando externa a ele, pois sua materialidade adentra naquilo que produz de forma estruturante.” E McLuhan (1969) ressalta que meios de comunicação não são isentos, porque o meio é um elemento fundamental no processo de comunicação e ele influencia aquilo que é comunicado. Importante refletir sobre a importância dos meios de comunicação, especialmente quando investigamos a etimologia da palavra ‘comunicação’, que “vem do latim *commun*, com sufixo *ie*, que é semelhante a *fi*, que significa “fazer” ou “pôr em prática”. Assim, um dos significados de ‘comunicar’ é ‘fazer alguma coisa junto’” (BOHM, 2005, p.29), ou seja, compartilhar e criar juntos novos significados.

É evidente que a comunicação (...) é necessária a todos os aspectos da vida. Assim, se as pessoas quiserem cooperar (isto é, literalmente “trabalhar juntas”), precisam ser capazes de criar algo em comum: alguma coisa que surja de suas discussões e ações mútuas, em vez de algo que seja transmitido por uma autoridade a outros que se limitem à condição de instrumentos passivos. (BOHM, 2005, p.31)

Todo meio é parcial e, por isso, não se trata somente de um canal de passagem ou um veículo de transmissão. Nesse mesmo sentido, Paulo Freire (2014) também afirma que o meio, o ambiente e o espaço comunicam e não são imparciais, somando ao pensamento de Greiner (2006, p.23), que diz que “o homem nunca está separado do ambiente onde vive e dificilmente pode ser compreendido sem uma atenção especial às relações que aí se organizam.”.

O ambiente não é uma estrutura imposta do exterior aos seres vivos mas, de fato, uma criação co-evolutiva com eles. O ambiente não é um processo autônomo, mas uma reflexão da biologia das espécies.” (GREINER, 2006, p.44)



(Malvados - André Dahmer)

Não devemos esquecer disso, quando lemos que os dispositivos altamente tecnológicos favorecem uma comunicação imediata, trazendo um grande conforto na vida prática, porque eles também obscurecem os danos que promovem na nossa capacidade de estabelecer uma comunicação mais empática e compassiva. A sensação de usufruir apenas dos benefícios da comunicação digital, somada à dificuldade de reflexão criada pela alta velocidade de circulação de informações, propiciam o surgimento de novas “doenças sociais”, que vêm se instalando entre nós. A contínua ‘desabilitação’ de nossas aptidões relacionais e dialógicas as produz.

A aceleração é um fenômeno da cultura da performance generalizada, derivada do universo da produção e da soberania do resultado. (...). Vivemos hoje com um acervo de instrumentos e meios que excedem o limite de nossas faculdades mentais "em estado natural". Isso afeta brutalmente a situação de fala, que de certa forma se torna um pouco anacrônica. Não é por acaso que novas síndromes envolvendo mutismo seletivo (...) e mutismo generalizado em crianças sejam cada vez mais frequentes. (DUNKER, 2017, p.29).

No momento da história em que a tecnologia oferece tantas formas de comunicação, com uma quantidade de recursos jamais vista, surgem sintomas de uma crise comunicacional-relacional. Curiosamente, em um mundo que esbanja tecnologia e velocidade na troca de informações, as formas de comunicação parecem tornar muitos de nós cada vez menos permeáveis ao diálogo, mais inflexíveis, desconfiados e violentos. Vivemos hoje em

uma dinâmica tão acelerada, acalorada e superficial que as pessoas passam a agir, considerando que “nenhuma conversa que não possa ser resolvida em menos de 15 minutos vale a pena.” (DUNKER, 2017, p.24).

Durante as últimas décadas, a tecnologia moderna, com o rádio, a televisão, as viagens aéreas e os satélites, teceu uma rede de comunicações que põe cada parte do mundo em contato quase instantâneo com todas as outras. Ainda assim, em que pese esse sistema mundial de ligações, há, neste exato momento, um sentimento generalizado de que a comunicação está se deteriorando em toda parte, numa escala sem precedentes. As pessoas que vivem em diferentes países, com sistemas políticos e econômicos diversos, são muito pouco capazes de falar umas com as outras sem brigar. E, dentro dos limites de uma única nação, as diferentes classes sociais, econômicas e os grupos políticos caíram num padrão semelhante de incapacidade de entendimento mútuo. (BOHM, 2005, p.27)

As redes poderiam ser benéficas, se soubéssemos usá-las, mas só espalhamos ódio. O imediatismo que vem delas reduziu nossa capacidade de prestar atenção, queremos tudo já mastigado. Essa impaciência percorre nossos relacionamentos. Não construímos mais nada. [...] É preciso paciência para consertar e fazer crescer. E há que culpar o consumismo desenfreado pelas relações enfraquecidas. Precisamos comprar – então, trabalhamos mais e ficamos menos tempo com o parceiro e os filhos. As crianças não aprendem valores com os pais e, depois, ficam achando que chegam ao topo sozinhas. Não é verdade. Quem somos tem a ver com os retalhos dos nossos avós e pais. Devemos deixar de lado o egoísmo e o individualismo para nos dedicarmos a reconstruir as relações. (GHANDI, 2018, p.1)

A Inteligência Artificial, por exemplo, é um ramo de pesquisa da Ciência da Computação que se ocupa em desenvolver mecanismos e dispositivos tecnológicos que possam simular o raciocínio humano, ou seja, a inteligência que é característica dos seres humanos. Como resultado de seus avanços, as relações entre humanos e tecnologia se transformam radicalmente, a ponto de robôs começarem a realizar tarefas antes diretamente associadas apenas a humanos. Ao mesmo tempo, as pessoas estão tão expostas àquilo que é automatizado e robótico, que acabam se desabilitando para lidar com outras pessoas, pelo fato de irem se *desfamiliarizando* com aquilo que é humano, orgânico e imperfeito (TEGMARK, 2017). Começa, assim, a haver cada vez mais aproximação entre máquinas e pessoas, pois estes dois universos se misturam agora em atividades e funções nas quais antes não se misturavam. Isso faz com que funções humanas sejam deslocadas e delegadas a máquinas, causando, inclusive, não só uma modificação cognitiva na espécie humana, mas também uma mudança na própria percepção daquilo que é humano (DORMEHL, 2017; FROST, 2016). Modificações cognitivas são entendidas aqui como aquilo que transforma a maneira de o corpo sentir, entender, aprender e conhecer.

Etimologicamente, o termo *cognição* tem origem em *cognoscere*, significando *adquirir conhecimento*. Quando se diz que um sistema é cognitivo, diz-se que ele é capaz de conhecer, ou seja, de aprender. Por isso, não apenas os seres humanos têm capacidade cognitiva atrelada ao organismo, mas também os animais, que sabem como sobreviver, e as máquinas, que sabem fazer determinadas tarefas, sendo, portanto, também dotados da capacidade de aprendizagem. (RIBEIRO, 2015, p.26)

Um bom exemplo dos dispositivos que provocam modificações cognitivas que estamos vivendo como sociedade, no momento, são os aplicativos desenvolvidos para oferecer companhia, afeto e apoio emocional a pessoas que têm se sentido ansiosas, estressadas ou depressivas. É o caso de *Replika*, um aplicativo do tipo *chatbot* (robô que conversa com usuário), que foi criado pela russa Eugenia Kuyda, após seu melhor amigo morrer em um acidente de carro. Incapaz de superar a morte do amigo, ela criou uma réplica dele em formato virtual e, anos mais tarde, transformou esse programa em um aplicativo que outras pessoas também podem usar, e até pagar pelos serviços. Hoje, *Replika* é um aplicativo que já foi baixado por mais de 2,5 milhões de pessoas e, enquanto “conversa” com o usuário por mensagens e até ligações de áudio, também mapeia o perfil e a personalidade dele. Desta maneira, o aplicativo molda sua própria personalidade, como um espelho da personalidade do usuário, com a intenção de simular uma sintonia entre usuário e o personagem performado pelo *app*. O objetivo deste aplicativo é oferecer um “amigo”, que estará disponível sempre que o usuário quiser, mantendo também um diário e, nas palavras dele, ajudando o usuário a descobrir a própria personalidade (REPLIKA, 2017).

Hoje, o sonho da IA (Inteligência Artificial) saiu dos cinemas e dos romances dos livros e se tornou realidade. A Inteligência Artificial pode dirigir carros, negociar ações do mercado, aprender a desenvolver habilidades complexas simplesmente assistindo a vídeos do YouTube, traduzir em dezenas de idiomas diferentes, reconhecer rostos humanos com mais precisão do que podemos, e criar hipóteses originais para ajudar a descobrir novos medicamentos para cura de doenças. Isso é apenas o começo. (DORMEHL, 2017, xi)²

Chegamos a uma cultura da impossibilidade de escutar o outro por uma longa estrada que começou com o nosso horror à solidão, passou pelo cansaço com nossa própria capacidade de contar e inventar histórias, chegando à criação de formas artificiais de "companhia" com a vida digital e finalmente com a "contratualização" da vida cotidiana. (DUNKER, 2017, p.35)



(Quadrinhos dos anos 10 - André Dahmer)³

Todo este processo também é promovido a partir da ideia de que, desta forma, podemos ser mais livres. É por meio da oferta da conquista da autonomia que as plataformas camuflam não só a cultura do individualismo e do egoísmo, mas também a de que essa liberdade não passa de uma ilusão, pois esconde o fato de que a internet é um ambiente altamente controlado e coercitivo (MARTINEZ, 2017).

1.2 – Vigilância, espetáculo e conflito

Assim como no caso do sistema panóptico, descrito por Foucault (1987) e originalmente utilizado pelo filósofo e jurista inglês Jeremy Bentham para ilustrar uma penitenciária ideal, na qual um único vigilante, em cima de uma torre redonda, poderia controlar todos os prisioneiros, sem que estes pudessem saber se estavam ou não sendo observados, a vigilância constante, exercida na internet, também tem capacidade de observar os usuários ininterruptamente e reconhecer seus comportamentos imediatamente. Porém, isso acontece de uma maneira diferente do caso do panóptico, pois os usuários na internet não vêem sequer a torre de controle, o que dificulta que a sua presença seja identificada. Assim, não temos tanta consciência do quão detalhadamente estamos sendo observados, o que permite que o controle esteja maquiado até mesmo de liberdade. Seria o que Deleuze (1992) se referiu, quando mencionou que vivemos atualmente em uma Sociedade de Controle, que não funciona mais por confinamento, mas por controle contínuo e comunicação instantânea,

3

deixando de ser algo imposto através do medo e da punição (Sociedade Disciplinar), e passando a ser uma ideia camuflada, glamourizada e até desejada pelos cidadãos.



(Quadrinhos dos anos 10 - André Dahmer)

Na vida *on line*, o que é individual e o que é coletivo, assim como o que é comum e o que é público, tende a ser confundido (DARDOT e LAVAL, 2017). No ambiente digital, alimenta-se uma ideia de que todos estão compartilhando um espaço comum, quando o que parece ocorrer é que este se trata de um ambiente público, no qual as pessoas *hiperexpõem* suas vidas privadas, fortalecendo o que Dufour (2013) chama de cultura pornográfica.

A pós-modernidade, assim, caracteriza-se - e este é um de seus traços decisivos - pelo fato de não estarmos mais às voltas com uma fala proibitiva, escorada pelas grandes narrativas, mas com uma fala incitadora, proferida pelas pequenas narrativas, uma fala que não para de dizer: "Gozem!". Ora, essas pequenas narrativas, que infestam amplamente o espaço privado (o rádio, a televisão, o telefone, a internet) e o espaço público (os cartazes e vídeos nos muros da cidade), vão buscar uma boa parte de sua inspiração, como acabamos de ver, na pornografia. Esse espetáculo adquiriu *direito de cidadania* - é o caso de dizê-lo, já que essas imagens passaram a cobrir os muros da Cidade. Estamos de tal modo habituados a esse espetáculo permanente que nem sequer o vemos mais, mas nem por isso ele deixa de estar constantemente aí. (DUFOUR, 2013, p.36)

A *hiperexposição* da vida acontece, porém, também conta com uma certa transparência e permeabilidade seletiva. Ao mesmo tempo em que as pessoas tornam suas privacidades públicas, elas também selecionam e editam o que querem tornar público na internet, de maneira que apenas seja exposto aos outros aquilo que elas gostariam que as representasse no mundo virtual. Ou seja, os usuários têm a oportunidade de criar uma persona totalmente editável, que se mostra, por exemplo, sempre feliz, bem-sucedida, penteada e

ausente de imperfeições, fomentando um narcisismo exponencial e sustentando o individualismo.



(Quadrinhos dos anos 10 - André Dahmer)

Esta estética positivadora, perfeccionista e higienista, construída por meio das redes sociais, não pratica apenas um senso estético, isolado de qualquer visão política. Como afirma Hewitt (2005), toda estética está conectada também a um pensamento ideológico, a uma visão de mundo, que, ao mesmo tempo, representa valores e estimula mais destes mesmos comportamentos.

Esta seria uma forma de espetacularizar a própria vida e, muitas vezes, criar ilusões para si e para os outros, cujas consequências psicológicas e emocionais reverberam profundamente na sensação de inadequação e isolamento de cada um. Quando todos se mostram sempre felizes, quem se sente triste pensa que não há espaço para si no mundo. Na cultura do espetáculo, segundo Débord (2015), cria-se uma sociedade de espectadores que capturam a imagem de tudo, incluindo a própria, culminando na transformação do próprio sujeito em imagem. A cultura do espetáculo tem conexões diretas com a estrutura político-econômica da sociedade, pois torna as pessoas passivas, dóceis (FOUCAULT, 1987), objetificadas e com um desejo fetichizado por poder:

O espetáculo se apresenta como uma enorme positividade, indiscutível e inacessível. Ele nada mais diz senão “o que aparece é bom. o que é bom aparece.”. A atitude que ele exige, por princípio, é esta aceitação passiva, que, na verdade, ele já obteve pela sua maneira de aparecer sem réplica, pelo seu monopólio da aparência. O espetáculo submete a si os homens vivos, na medida em que a economia já os submeteu totalmente. Ele não é nada mais do que a economia desenvolvendo-se para si mesma. É o reflexo fiel da produção das coisas e a objetivação infiel dos produtores. Lá onde o mundo real se converte em simples imagens, as simples imagens tornam-se seres reais e motivações eficientes de um

comportamento hipnótico. À medida que a necessidade se encontra socialmente sonhada, o sonho torna-se necessário. O espetáculo é o mau sonho da sociedade moderna acorrentada, que finalmente não exprime senão o seu desejo de dormir. O espetáculo é guardião deste sono. (...)

É a espetacularização do poder, a mais velha especialização social, que está na raiz do espetáculo. O espetáculo é assim uma atividade especializada que fala pelo conjunto das outras. É a representação diplomática da sociedade hierárquica diante de si mesma, onde qualquer outra palavra é banida. (...) No espetáculo, uma parte do mundo representa-se perante o mundo, e lhe é superior. O espetáculo não é mais do que a linguagem comum desta separação. O que une os espectadores não é mais do que uma relação irreversível no próprio centro que mantém o seu isolamento. O espetáculo reúne o separado mas reúne-o enquanto separado. (...) Quanto mais a sua vida é agora seu produto, tanto mais ele está separado da sua vida. (...). (DEBORD, 2015, 6m 1s)

Para Pschera (2016), o modo com que os usuários se comportam neste ambiente evidencia sua similaridade com o comportamento dos gatos, que buscam satisfazer apenas os seus próprios interesses. Isso acontece porque os dispositivos tecnológicos favorecem a realização de interesses individualizados, ao alimentar uma sociedade acostumada a ter vontades atendidas imediatamente – consagrando a cultura de impaciência e do imediatismo. Constantemente, as plataformas digitais estimulam seus usuários a expressarem suas próprias opiniões e pensamentos, sem qualquer filtro de maturação ou profundidade de reflexão. Um exemplo disso é o que acontece na página inicial do *Facebook*, que, assim que o usuário entra em sua conta, pergunta: “No que você está pensando?”, chamando-o pelo nome.



(*print* retirado da página inicial do *Facebook*)

Uma plataforma como o *Facebook*, que estimula a autoexpressão e a exposição exacerbada e imediata das opiniões próprias, não cultiva o tempo de maturação das ideias, e acaba acostumando os usuários a se apegarem apenas às suas próprias vontades, o que

reverbera, inclusive, em comportamentos que acontecem fora do espaço virtual. O comportamento praticado virtualmente, ao qual o usuário se acostuma, acaba contaminando as relações que acontecem no mundo *offline*, pois, como Muller explica (2007), quando desenvolvemos uma relação de poder sobre as coisas em um ambiente, isso desencadeia a vontade de exercer esse mesmo poder também em outros ambientes, ou seja, exercê-lo no mundo presencial, sobre as coisas e as pessoas.

Segundo Dominic Barter (2019), pesquisador social inglês e consultor internacional em Comunicação Não-Violenta (CNV) e em Práticas Restaurativas, a escuta, hoje em dia, é mais importante do que nunca, pois, o que a internet tem providenciado é principalmente um espaço de fala e não de escuta. Isso evidencia um desequilíbrio visível entre o quanto as pessoas estão dispostas a expressar e o quão pouco se oferecem para escutar. Ou seja, muita coisa é dita e pouca coisa é ouvida. Este cenário se mostra bastante árido para a criação de diálogos, pois diálogos acontecem quando, na concepção de Bohm (2005, p.29), “(...) cada pessoa não tenta tornar comuns certas ideias ou fragmentos de informação por ela já sabidos. Em vez disso, pode-se dizer que os interlocutores estão fazendo algo *em comum*, isto é, criando juntos alguma coisa nova”. O mesmo autor aponta que, muitas vezes, os conflitos surgem quando as pessoas expressam suas ideias e são questionadas, pois cada um se mistura e se confunde com as próprias ideias e, ao tê-las questionadas, sente como se estivesse sob ataque.



(Quadrinhos dos anos 10 - André Dahmer)

O que poderia servir como um discurso agregador, que defende que a internet conecta todos em uma grande rede de usuários, acaba se mostrando como um sistema que reúne pessoas, de acordo com os seus perfís, em pequenos grupos com interesses e valores

semelhantes, resultando no que Greene chamaria de ‘moralização da internet’ (2014). Estes pequenos grupos potencializam modos de estar com o outro, tanto para ações construtivas quanto para ações destrutivas. “Antes, quando alguém tinha uma crença bizarra ou fora de esquadro, sentia-se acuada e desenvolvia formas de se conter; agora ela encontra ‘parceiros’ para tudo na internet, inclusive para o pior.” (DUNKER, 2017, p.35).

Este é essencialmente o mundo moderno. Ou seja, problemas morais no mundo moderno não são simplesmente sobre mim versus nós, sobre egoísmo versus moralidade. Eles são sobre nós contra eles, ou seja: nosso interesse versus seus interesses e nossos valores versus seus valores, nosso sistema para ser um povo cooperativo versus seu sistema para ser um povo cooperativo. E assim, se quisermos descobrir como ter uma moralidade universal organizada, temos que lidar com essa ordem superior de problemas. (...) eu chamo isso de tragédia da moral do senso comum.

Existem diferentes versões do senso comum moral que permitem que diferentes tribos resolvam seus problemas morais tribais menores. Mas então nos reunimos no mundo moderno e agora temos esse problema maior. Assim como uma sociedade moral em pequena escala é aquela que permite aos indivíduos se dar bem e formar um grupo, uma moralidade moderna, uma moralidade universal, será aquela que terá que governar essas novas pastagens com muitas tribos diferentes, todas vivendo juntas. Em certo sentido, esse tem sido o projeto iluminista para o pensamento moral nos últimos cem anos, mas o problema não foi realmente resolvido. (GREENE, 2014, 11m 45s)⁴

Mesmo dentro destes grupos menores, não há garantia de compartilhamento, pois, para haver compartilhamento, é necessário construir o que se chama de comum e, para isso, é preciso mais do que a convergência de interesses semelhantes: é indispensável compartilhar também as próprias diferenças (DARDOT e LAVAL, 2017). O mundo digital, no entanto, opera, principalmente, de acordo com o pensamento convergente, o que acaba estimulando os usuários a também operarem nessa lógica. Isso é problemático, porque tende a desabilitar as aptidões das pessoas em relação ao desenvolvimento de pensamentos divergentes, que são fundamentais à elaboração de pensamentos críticos e reflexivos (AOUN, 2017).

4



(Quadrinhos dos anos 10 - André Dahmer)

Ao mesmo tempo, é importante lembrar que os usuários e plataformas digitais não são os únicos envolvidos nessa equação. Estão invisíveis e intensamente presentes, como pano de fundo, a cultura da meritocracia, da produtividade econômica e da justiça baseada em valores morais, cujos efeitos colaterais se concretizam na forma de impossibilidade de convívio e no isolamento das pessoas. A ação de se isolar, sabemos, promove a perda da capacidade para lidar com a diversidade, o que se torna um risco à própria espécie, pois a cooperação, cujo processo envolve lidar com diferenças, é um traço evolutivo, necessário para aumentar as chances de sobrevivência da espécie (GREENE, 2014).

Alinhando-se com este tipo de preocupação, Haraway (2016) propõe, como um caminho para lidar com estas questões, a criação de relações simpoiéticas (relações de co-criação), em oposição às relações autopoiéticas (relações de autocriação), pois considera que estas últimas oferecem uma linha de raciocínio perfeita para alimentar o individualismo que serve como base para o capitalismo e para o neoliberalismo. Segundo Caccioppo e Patrick (2008), humanos têm necessidade de conexões sociais, porém, a forma com a qual a cultura de consumo lida com essa necessidade produz ainda mais solidão – mas se trata de solidão como um estado cognitivo, independente de se estar ou não na companhia de alguém. A solidão, neste caso, se mostra como um dos danos da cultura da competição e do individualismo, em detrimento das práticas em família e na sociedade. O existir passa a acontecer no isolamento e produz consequências: prejudica a atividade de pensar e refletir, diminui a força de vontade, a perseverança, a capacidade de ler sinais e a de exercer habilidades sociais, interferindo na regulação das emoções, e podendo aprisionar indivíduos em comportamentos autodestrutivos, que acabam por reforçar o próprio isolamento e a rejeição.



(Quadrinhos dos anos 10 - André Dahmer)

De acordo com a Edison Research (2019), 46% de todas as pessoas que já usaram o *Facebook* diminuíram ou pararam de usar a rede social, principalmente pela alta presença de comentários hostis, atmosfera tóxica, interações negativas, conteúdos políticos estressantes e questões relacionadas à privacidade. De todas estas pessoas que estão usando menos o *Facebook*, 34% do público entre 13 e 34 anos tem como motivo principal a preferência por outras plataformas. Já para o público de 35 a 54 anos, 19% identifica a negatividade como motivo principal.

O *Facebook* não é o único lugar no qual comportamentos agressivos, negativos ou violentos acontecem, pois ele também é produto de estruturas maiores, como o capitalismo, o neoliberalismo e a cultura da violência, que não se restringem apenas a este universo *on line* e das redes sociais. Ele foi construído dentro de um contexto e a partir de valores específicos. Porém, pelo próprio fato de existir, além de representar esses valores, também passa a ser uma estrutura estimuladora e perpetuadora de valores e comportamentos.



(Quadrinhos dos anos 10 - André Dahmer)

Como exemplo de situações nas quais questões do mundo *on line* transbordam de forma trágica para o *offline*, em dezembro de 2016, o restaurante *Comet Ping Pong*, em Washington, foi invadido por um homem armado que, após ler uma notícia falsa (*fake news*) sobre o suposto envolvimento de Hillary Clinton, candidata à presidência dos Estados Unidos, com um sistema de exploração sexual infantil dentro do mesmo restaurante, decidiu invadi-lo, atacando os funcionários:

Os artigos que faziam essas denúncias [falsas] eram difundidos em toda a web, aparecendo em sites como o *Facebook* e o *Twitter*. Aparentemente preocupado, o Sr. Welch dirigiu cerca de seis horas, no domingo, de sua casa até o Cometa Ping Pong, para ver a situação por conta própria, de acordo com documentos judiciais. Não muito tempo depois de chegar à pizzaria, disse a polícia, ele realizou disparos com seu fuzil AR-15. A polícia o prendeu. Eles encontraram um rifle e uma arma no restaurante. (KANG e GOLDMAN, 2016)

Para Dunker (2017), vivemos em um momento no qual dois afetos fundamentais estão emergindo latentemente: o ódio e a vergonha. O ódio seria um elemento fundamental para a produção de desconexão e a separação entre as pessoas, surgindo em uma nova onda generalizada, informe, sem causa, e que chega até a perder sua eficácia na função de separar as pessoas. Seria, na verdade, uma expressão de desespero, necessitando, no fundo, de conexão.

São pessoas xingando operadoras de telefonia, atendentes de telemarketing vociferando contra carros que andam devagar, chutando computadores ou vendedoras morosas ou caixas de banco indefesos. São ataques a pessoas por sua cor, credo ou orientação política, que no fundo produzem falsas separações, porque estão baseados em falsas ligações. Ou seja, é um ódio que, em vez de marcar um afastamento e garantir que queremos mesmo "nos livrar" daquela pessoa, funciona como um apelo: "pelo amor de Deus, alguém note que eu estou aqui, sofrendo no deserto!". É um ódio baseado nesta legenda de ninguém nos escuta, ninguém está interessado em nossas razões, ninguém "quer saber". E, assim como sentimos que o outro nada quer saber de nós, nós nos pomos a "nada saber do outro", mas nós o fazemos "ostensivamente", ou seja, de modo "pirotécnico" e, meio exagerado, para todo mundo ver e perceber nosso ataque de cólera. (DUNKER, 2017, p.33)

1.3 - A arquitetura das interações digitais

Entender a arquitetura das interações digitais é como entender a arquitetura de um prédio. Quanto mais entendemos onde estão as entradas, saídas, escadas, elevadores, andares,

salas de controle e quais são os responsáveis por operar todo esse sistema, mais teremos autonomia para estarmos dentro deste prédio da forma que achamos mais desejável. Caso contrário, ficaremos perdidos, interagindo com as outras pessoas de uma forma reativa e inconsciente, à mercê das estruturas, e sem saber quais são as regras do jogo que estamos jogando.

A quantidade de horas que passamos conectados, por exemplo, sobretudo nas redes sociais, demonstra que estamos cada vez mais ativos *on line*. Segundo a Edison Research (2019), em 2019, havia 223 milhões de pessoas nos Estados Unidos usando as mídias sociais, cerca de 79% da população americana. Porém, o que chama mais atenção ainda faz parte da hipótese desta pesquisa, de que um dos principais motivos para as pessoas estarem nas redes sociais é o medo de ser deixado de fora, de ser deixado para trás e de perder as novidades que os outros estão compartilhando e publicando nas plataformas⁵. Movidos pelas necessidades de conexão e pertencimento, nos tornamos adeptos das redes e acabamos contribuindo, voluntariamente, com o envio de informações a respeito de nós mesmos, que vão se acumulando, desenhando nossos perfis e sendo utilizadas sem que saibamos como, onde e por quem.

As pessoas consultam seus telefones, consultam a internet, consultam mídias sociais o tempo todo, sem sequer perceberem conscientemente que estão fazendo isso. Esse tipo de comportamento é muito bom para as empresas de internet. Se você é o Google ou o Twitter ou o Facebook, você vai querer que as pessoas verifiquem constantemente o telefone e estejam constantemente *on line*, mas você não vai querer que as pessoas fiquem paradas em uma informação por muito tempo.

A razão disso é que, quanto mais saltamos de uma informação para a outra, mais as empresas de internet ganham dinheiro. É aí que elas coletam informações sobre nós e também é aí que elas ganham novas oportunidades para nos mostrarem anúncios, que fundamentalmente financiam seus negócios. (CARR, 2015, 7min19s)⁶

Parece que para as empresas criadoras de ambientes digitais, quanto menos tempo os usuários permanecem em uma página, melhor. Por isso, estes ambientes precisam nos estimular a permanecermos pouco tempo em cada página, aumentando nossa incapacidade de manter o foco e diminuindo nossa resistência a distrações. Porém, é importante notar que quanto mais tempo usando o aplicativo, maior é a exposição a uma forma específica de

5

6

operar, pensar, se comunicar, se relacionar e interagir, transformando a maneira como entendemos as relações.

Manovich (2008, p.15) nos fala que o surgimento e o desenvolvimento dos *softwares* (programas de computador) transformaram a cultura e a sociedade, porque desempenharam “um papel central na formação dos elementos materiais e de muitas das estruturas imateriais que juntas formam a ‘cultura’”⁷. A cultura do *software*” abrange muito mais do que a utilização de *softwares* nas interações diárias entre pessoas e recursos tecnológicos, pois reconfigura toda uma forma de estar no mundo e de pensar as relações. É o que Katz (2015, p.240) aponta, quando diz que “Estamos lidando com a vida e com o corpo como se eles fossem agora ‘programas aplicados’, que podem ser redesenhados.”. Segundo Manovich (2008), de tanto usarmos *softwares*, nos acostumamos com o modo deles funcionarem, e passamos a pensar com a lógica que os estrutura, uma lógica baseada na articulação entre ‘digitalizar isso, para conseguir aquilo’. Segundo ele, essa é agora a lógica que pauta a nossa comunicação. Essa ‘lógica do *software*’ estimula que os nossos processos cognitivos adotem os padrões de funcionamento dos *softwares*, que é causal: aperta-se tal comando para que aconteça tal coisa; aperta-se outro comando, para que aconteça a outra coisa. Essa lógica dá uma sensação ilusória de segurança. O problema dessa ‘lógica’ é que a vida é ambivalente, incontrolável, lotada de inconsistências e desprovida de garantias.

Sean Parker, o primeiro diretor do Facebook, e Chamath Palihapitiya, um ex-vice-presidente do *Facebook*, chamam atenção para o aumento do número de usuários, admitindo responsabilidade pelas consequências sociais globais que têm emergido, e expressando suas preocupações em relação a esse tipo de plataforma:

Quando o Facebook estava começando, tinha pessoas que vinham até mim e diziam: 'Eu não estou na mídia social'. E eu dizia: 'OK. Mas, sabe...você estará.' E então eles diziam: 'Não, não, não. Eu valorizo minhas interações da vida real. Eu valorizo o momento. Eu valorizo a presença. Eu valorizo a intimidade.' E eu dizia 'Uma hora, a gente vai te pegar'. Eu não sei se eu realmente entendi as consequências do que eu estava dizendo, considerando as consequências não intencionais de uma rede, quando ela cresce para um bilhão ou dois bilhões de pessoas, e isso literalmente muda seu relacionamento com a sociedade, e com os outros. Isso provavelmente interfere na produtividade de maneiras estranhas. Só Deus sabe o que isso está fazendo com o cérebro das nossas crianças.

O processo de pensamento que entrou na construção desses aplicativos, sendo o Facebook o primeiro deles, foi: 'Como poderíamos consumir o máximo de seu tempo e atenção consciente possível?', e isso significa que precisamos dar a você uma pequena dose de dopamina de vez em quando, porque alguém 'curtiu' algo ou comentou em uma foto ou um *post* ou qualquer outra coisa. E isso fará com que você contribua com mais conteúdo, e isso fará com que você tenha mais 'curtidas' e comentários. É um ciclo de *feedback* de validação social, exatamente o tipo de coisa que um hacker como eu criaria, porque aí você está explorando uma vulnerabilidade na psicologia humana. Os inventores, criadores - eu, Mark [Zuckerberg], Kevin Systrom no Instagram, todas essas pessoas - entenderam isso conscientemente. E nós optamos por fazê-lo mesmo assim. (PARKER, 2017, p.1)⁸

Eu sinto uma tremenda culpa. Eu acho que todos nós sabíamos no fundo, apesar de mantermos um discurso de que provavelmente não haveria consequências muito ruins (...) Nós sabíamos que alguma coisa ruim poderia acontecer. Nós estamos criando as ferramentas que estão rasgando o tecido social de como a sociedade funciona (..) A falta de um discurso cívico, a falta de cooperação, a desinformação, a falta de confiança. E não é um problema americano. Isso não diz respeito apenas a anúncios russos, isso é um problema global. (PALIHAPITIYA, 2017, p.1)

Com um sistema elaborado para enviar constantemente notificações aos usuários e, assim, explorar a vulnerabilidade da psicologia humana, consumir a maior quantidade de tempo e atenção possível, estimular comportamentos compulsivos e incentivar círculos viciosos de validação social, o mundo digital cria um ambiente que favorece o afloramento de certos padrões de pensamento e dificulta o desenvolvimento de outras habilidades cognitivas.

O que criamos para nós mesmos, com esse ambiente digital rico e vibrante, é uma fonte constante de quebra, interrupção e distração, o que significa que nunca permanecemos em contato com uma informação em tempo suficiente de criar essas ricas conexões (as conexões responsáveis pela memória de longo prazo). (...) Quanto mais tempo gastamos pulando de informação para informação a cada dois minutos durante nosso dia, menos nos preocupamos com o quão importante algo é e mais somos simplesmente atraídos por algo novo que agarra nossa atenção. (...) E é isso que criamos para nós mesmos, é este mundo em que, graças à nossa tecnologia, corrompe constantemente nossa capacidade de pensar nossos pensamentos mais profundos. (CARR, 2015, 12min 2s)⁹

1.4 – Saúde mental, filtros e escândalos

8

9

Ao mesmo tempo em que podem servir como plataformas de trocas de informação, de busca por conhecimento e suporte para aconselhamento, as mídias sociais também estão diretamente ligadas à qualidade e equilíbrio da saúde mental dos usuários. Elas interferem na autoestima e na autoimagem do usuário, e podem, até mesmo, reforçar comportamentos suicidas, resultantes de interações virtuais que humilham, assediam, fazem extorsão sexual, implantam problemas de imagem corporal e medo de exposição (CEPVPS, 2019). Byung-chul Han, em seu livro **Sociedade do Cansaço** (2015), aponta para o fato de estarmos presenciando uma epidemia de doenças mentais resultantes de uma sociedade produtivista e *hiperpositivista*, que ele chama de “violência neuronal”.

Não devemos nos preocupar especificamente com o *Facebook*, por exemplo, porque esta plataforma, assim como muitas outras, já apresenta seu declínio no número de usuários, principalmente em relação ao público entre 12 e 34 anos de idade (Edison Research, 2019). Isto ocorre, simultaneamente, e em oposição ao *Instagram* e ao *Snapchat*, por exemplo, que apresentam números bem maiores de usuários nos últimos 3 anos (Edison Research, 2019), representando mudanças nas preferências dos usuários. Por isso, em tempos de mudanças altamente aceleradas, tanto nas tecnologias digitais quanto nas plataformas e redes sociais, parece importante sermos capazes de abstrairmos as especificidades de sites específicos e refletirmos criticamente sobre um cenário maior e sobre a lógica que está por trás destas estruturas.

Curiosamente, o *Facebook*, que oferta uma série de incontáveis recursos para os usuários trocarem mensagens, publicarem materiais dos mais diversos tipos (textos próprios, textos de outras pessoas, *links* de matérias de jornais, revistas e blogs, vídeos, fotos, mensagens de áudio, documentos), está em declínio. E, do lado oposto, o *Instagram* e o *Snapchat*, que apresentam uma estrutura bem mais simples, fácil de usar e, preocupantemente, focada na produção da autoimagem, vêm seus números aumentando. Ao contrário do *Facebook*, o *Instagram* e o *Snapchat* oferecem recursos principalmente voltados à produção de imagens e vídeos, especificamente aqueles por meio dos quais o usuário documenta e torna pública a própria imagem. Essas plataformas apostam também em vídeos e imagens que são efêmeros, ficam temporariamente disponíveis, e depois são automaticamente apagados.

De um ponto de vista evolutivo da cognição humana, parecem demandar menos do sistema cognitivo mais recente (neocórtex), no sentido de não desafiarem o usuário a

mergulhar em um universo da linguagem mais codificada, como, por exemplo de textos mais longos e profundos, que o convidem a exercitar o raciocínio, a análise, a abstração e a reflexão. Pelo contrário, imergem os usuários em ambiente imagético, midiático, literal e facilmente consumível. Não parece ser à toa que haja um apelo maior aos mais jovens, que representam 77% dos usuários do *Instagram* e 95% dos usuários do *Snapchat* (Edison Research, 2019), o que é preocupante pelo fato de serem as redes sociais mais criticadas em relação aos efeitos sobre a saúde dos usuários.

Nestas plataformas, tem surgido uma nova ameaça: influenciadores digitais falsos (*fake online influencers*), que são personagens criados, na maioria das vezes, por grandes marcas e empresas para cativarem milhões de seguidores e manipulá-los em direção ao consumo de seus produtos (GUARDIAN, 04/11/2019). Em 2019, após uma série de pesquisas que revelaram os efeitos colaterais na saúde mental dos usuários do *Instagram*, a companhia finalmente decidiu tomar medidas para reduzir os danos. Uma delas foi a ação de esconder o número de “curtidas” ou *likes* de cada publicação, para estimular que as pessoas não focassem em *feedback*, e sim em conteúdo (GUARDIAN, 15/11/2019).

Além da questão dos efeitos colaterais cognitivos, as plataformas também funcionam baseadas em um sistema de registro, coleta e rastreamento dos dados dos usuários, como respectiva localização, cliques realizados, páginas visitadas e selecionadas, palavras publicadas, palavras buscadas e palavras trocadas em mensagens. Isso ocorre com o objetivo de produzir um perfil do usuário, expondo-o, por meio de um algoritmo específico, a conteúdos que simpatizam com seus gostos e escolhas. Assim são construídos os bancos de dados, que são comercializados com empresas que utilizam a plataforma para criar propagandas personalizadas.

A relação entre aplicativos, usuários e suas respectivas consequências, não se dá, necessariamente, de forma determinista, ou seja, as redes não determinam o comportamento do usuário, que sempre tem uma margem de escolha sobre como quer se comportar. Porém, é importante lembrar que as estruturas do ambiente virtual, por mais que não determinem a dinâmica das relações, criam um ambiente que favorece e dificulta outros tipos de interações.

O ambiente que nos afeta nas interações com as plataformas, como o *Facebook*, está diretamente conectado com a qualidade das informações e conteúdos que nos são mostrados quando interagimos com estas plataformas. E, para entender isso, precisamos saber que existem filtros (algoritmos) que definem o que ganha ou perde visibilidade na plataforma de

cada usuário. Estes filtros organizam e ordenam os conteúdos de acordo com o que o próprio *Facebook* prevê e julga como conteúdo relevante a cada um.

(esse processo de interação com filtros de conteúdo) nos leva rapidamente para um mundo no qual a Internet está nos mostrando o que ela acha que queremos ver, mas não necessariamente o que precisamos ver. (...) se você pegar todos esses filtros juntos, se pegar todos esses algoritmos, você terá o que chamo de filtro bolha. (...) é o seu próprio universo pessoal de informações em que você vive *online*. E o que está no seu filtro bolha depende de quem você é e depende do que você faz. Mas você não decide o que é incluído nele e, mais importante, você não vê o que é editado e deixado de fora. (...) Nós realmente precisamos da Internet para ser aquilo que sonhamos que seria. Precisamos nos conectar todos juntos. Precisamos que ela nos apresente novas idéias, novas pessoas e perspectivas diferentes, mas ela não fará isso, se nos deixar isolados em redes individualizadas. (PARISER, 2011, 3m 40s)¹⁰

Os critérios utilizados pela plataforma para a seleção do que ganha visibilidade são: familiaridade (conteúdos de amigos e familiares, que também tenham pontos de vista político-religiosos parecidos com os do usuário), engajamento (número de interações com o conteúdo - curtidas, comentários, compartilhamentos) e o quão recente é o conteúdo, priorizando sempre os conteúdos mais recentes. Logo, quando os usuários querem obter visibilidade para seus conteúdos e publicações, eles precisam se adequar às regras do jogo da plataforma e acabam fazendo isso tanto de maneira consciente, quanto inconsciente. Para que sejam vistos, formatam seus conteúdos e, conseqüentemente, seus próprios comportamentos de acordo com os critérios estipulados pela plataforma, em uma operação que estimula um comportamento cognitivo específico.

As mudanças de hábitos cognitivos ocorrem de forma silenciosa, e são difíceis de serem acompanhadas. Tudo o que fazemos nas redes sociais parece estar apenas a serviço do nosso bem-estar e da nossa qualidade de vida. Apenas mais recentemente, começamos a ser informados de que a realidade é diferente. O *Facebook*, por exemplo, pela falta de clareza e de imparcialidade na exposição de seus mecanismos e processos, é passível de ser identificado como uma empresa que possui uma política não só duvidosa e nebulosa, mas também possivelmente desonesta e violenta, pois oculta informações importantes sobre a privacidade dos usuários e viola direitos. Basta acompanhar todos os recentes escândalos de violação da privacidade e revelação de dados de seus usuários.

10

De acordo com uma matéria do jornal El País (04/06/2018), o *Facebook* permitiu que pelo menos 60 fabricantes de dispositivos eletrônicos, entre as quais *Samsung*, *Apple* e *Blackberry*, tivessem acesso aos dados pessoais de seus usuários, como relacionamentos (casado, solteiro), religião, opções políticas ou participação em eventos. Segundo O Estado de São Paulo (04/09/2019), os números de telefone de 419 milhões de usuários do *Facebook* acabaram sendo expostos na internet, por um descuido da plataforma. De acordo com O Globo (13/08/2019), o *Facebook* pagou terceirizados para ouvir e transcrever áudios de usuários do *Messenger*. Além disso, também pagará uma multa recorde de US\$ 5 bilhões, como forma de acordo para encerrar a investigação sobre vazamento de dados, no caso da *Cambridge Analytica*, que envolveu o “vazamento de dados de 50 milhões de usuários norte-americanos, supostamente usados para estratégias de atração de voto da campanha de Donald Trump em 2016.”, segundo o El País (20/03/2018).

Portanto, é preciso entender, de forma global, os riscos e armadilhas que estes tipos de plataformas apresentam, para nos protegermos melhor dos danos causados e pouco ou tardiamente divulgados. Sobretudo depois que a violência invasiva destas plataformas começou a se tornar evidente para todos, cabe colaborar para que aquilo que se explicitou recentemente nos ajude a identificar o que deve ser feito. Para isso acontecer, é importante passarmos a praticar comportamentos diversos dos que viemos desenvolvendo nesse jeito de viver *on line*, treinado nas redes sociais. Urge descobriremos outras práticas comunicacionais, a partir desses hábitos cognitivos já operantes, porque a presença cada vez mais silenciosa dos recursos tecnológicos no cotidiano se traveste, para a multidão de seus usuários consumidores, de ser somente benéfica. E, também silenciosamente, vamos nos tornando inaptos para identificar os efeitos colaterais provocados pelo uso permanente destes recursos, tão férteis a uma comunicação imediata, rápida e concisa, que nos traz grande conforto na vida prática, mas, aparentemente, também obscurece os danos que promove na nossa capacidade de estabelecermos uma comunicação mais empática e compassiva.

CAPÍTULO 2. Violência, cultura e mídia

2.1 - Violência

Por mais que o objetivo deste texto não seja buscar definir o conceito de violência em sua completude, podemos, ainda assim, mapear contornos sobre o tema, cuja raiz está sempre, de alguma maneira, conectada ao ato de violar. Tanto Butler (2016) quanto a própria OMS, Organização Mundial da Saúde (2002), admitem que existe uma dificuldade explícita na tentativa de definir o que é violência, não apenas porque formas de violência podem se transformar com o tempo, mas também porque qualquer ato que seja classificado como violento está sendo avaliado a partir de um contexto ou um recorte específico de interpretação. Porém, como não se render à dificuldade em encontrar um consenso, ao falar em violência?

Uma razão pela qual a violência tem sido amplamente ignorada como um problema de saúde pública é a falta de uma definição clara do problema. A grande variedade de códigos morais em todo o mundo torna difícil abordar o tópico da violência em um fórum global. Isso é complicado pelo fato de que as noções sobre o que é um comportamento aceitável e o que constitui dano, são culturalmente influenciadas e constantemente sob revisão à medida que os valores e as normas sociais evoluem. Portanto, existem muitas maneiras de definir a violência, dependendo de quem a define e com que finalidade.¹¹ (OMS, 2002, p.3)

Para Mandela (2002), é importante reforçar a ideia de que violência não acontece apenas nos eventos excepcionais de destruição em massa, mas também nas pequenas situações do cotidiano:

O século vinte será lembrado como um século marcado pela violência. Em uma escala jamais vista e nunca antes possível na história da humanidade, ele nos oprime com seu legado de destruição em massa, de violência imposta. Mas esse legado - resultado de novas tecnologias a serviço de ideologias de ódio - não é o único que carregamos, nem que devemos enfrentar. Menos visível, mas ainda mais disseminado, é o legado do sofrimento individual diário. É a dor das crianças que sofrem abusos provenientes das pessoas que deveriam protegê-las, mulheres feridas ou humilhadas por parceiros violentos, pessoas idosas maltratadas por aqueles que são os responsáveis pelos seus cuidados, jovens oprimidos por outros jovens e pessoas de todas as idades que infligem violência contra si próprias. Este sofrimento - e há muitos outros exemplos que eu poderia citar - é um legado que se reproduz quando novas gerações aprendem com a violência de gerações passadas, quando as vítimas aprendem com seus agressores e quando se permite que se mantenham as condições sociais que nutrem a violência. (MANDELA, 2002, p.ix)

11

A violência, segundo Muller (2007), é a violação, o abuso, aquilo que causa sofrimento e desregula, podendo emergir, por exemplo, de momentos de divergência, nos quais um desejo ilimitado se choca com o limite constituído pelo desejo dos outros. Para o autor, ao nos posicionarmos ao lado de quem a pratica, começamos a legitimar processos que justificam os meios pelos fins. Esta e outras definições estão profundamente detalhadas no seu livro, **O princípio da Não-Violência - uma trajetória filosófica**.

A violência, diz-se, é o abuso da força; contudo, é preciso dizer bem mais do que isso: a violência, por si mesma, é um abuso; o próprio recurso à violência é um abuso. Abusar de alguém significa violentá-lo. Toda violência imputada ao homem é uma violação. Toda violência é brutalidade, ofensa, destruição, crueldade. A violência atinge sempre o rosto que ela deforma com o reflexo do sofrimento; toda violência é uma desfiguração. *A violência fere e deixa marcas profundas na humanidade de quem a sofre.* (MULLER, 2017, p.31)

Rosenberg (2015) desenvolveu um olhar que não define a violência como um ato ou comportamento específico. De outra perspectiva, ele considera que qualquer ato considerado violento seja uma “expressão trágica” de necessidades não-atendidas, como se todo comportamento, de alguma forma, estivesse a serviço de buscar atender necessidades específicas. Na busca de atender estas necessidades, o sujeito faria escolhas e tomaria atitudes que, como consequência, despertariam o sofrimento do próprio sujeito, de outras pessoas, ou até de grandes grupos sociais.

O Marshall descreveu violência como a expressão trágica de necessidades não atendidas. Essa pra mim é uma descrição muito abrangente. Uma outra maneira de pensar violência é como uma expressão de desempoderamento que procura vencer com força uma distância no entendimento. E as maneiras como isso se expressa dependem do histórico e do contexto em que as pessoas estão. Por isso não é preciso dizer que existem pessoas violentas, mas sim que existe o comportamento que utilizam no contexto em que estão. Quando pessoas são marginalizadas do acesso aos recursos que precisam para viver vidas plenas, a possibilidade de expressões violentas, contra elas mesmas ou com os outros, aumenta muito. E isso acontece emocionalmente, em termos de sentido de vida, socialmente, em todos os níveis. (BARTER, 2017, p.1)

A violência pode ser vista como uma estratégia extremamente eficiente, quando se está buscando atender, a qualquer custo, necessidades de atenção, relevância e significância, por exemplo. Pelo fato de que todos nós precisamos nos sentir importantes, especiais e únicos, cada um desenvolve suas próprias estratégias para contemplar essas necessidades.

Porém, a forma mais rápida de fazer isso acontecer é através da violência, pois ela consegue elevar o nível de significância de alguém: “Se eu coloco uma arma na sua cabeça, instantaneamente eu me torno significativa para você.” (ROBBINS, 2006, 13min e 15s).

Para a OMS (2014, p.2), violência significa “o uso intencional de força física ou poder, real ou como ameaça contra si próprio, outra pessoa, um grupo ou uma comunidade, que resulte ou tem grande probabilidade de resultar em ferimentos, morte, danos psicológicos, desenvolvimento prejudicado ou privação”. Dentro destas três diferentes esferas da violência, contra si próprio (intrapessoal), contra outra pessoa (interpessoal) e contra grupos ou comunidades (sistêmica), pode ser bastante útil discernir cada forma de violência, pois cada uma apresenta um conjunto específico de características.

Para a OMS (2002), a violência interpessoal possui aspectos mais óbvios e comumente abordados pela sociedade, mas também possui aspectos mais sutis e pouco revelados, escondidos e normalizados no cotidiano das pessoas:

Violência interpessoal: violência infligida por um indivíduo ou um pequeno grupo de indivíduos - inclui violência entre jovens, violência entre parceiros íntimos, outras formas de violência familiar, como abuso de crianças e idosos, estupro e agressão sexual por estranhos e violência em contextos institucionais, como escolas, locais de trabalho, asilos e prisões. A violência interpessoal abrange uma ampla gama de atos e comportamentos, da violência física, sexual e psicológica à privação e negligência.

Embora a violência na comunidade, particularmente a violência juvenil, seja altamente visível e geralmente rotulada como “criminosa”, a violência na família (incluindo abuso de crianças e idosos e violência entre parceiros íntimos) fica mais oculta à vista do público. Além disso, a polícia e os tribunais em muitos lugares estão menos dispostos ou preparados para atacar essa violência oculta ou para reconhecer e agir contra a violência sexual.

As diferentes formas de violência interpessoal compartilham muitos fatores de risco subjacentes comuns. Algumas são características psicológicas e comportamentais, como mau controle comportamental, baixa auto-estima e transtornos de personalidade e conduta. Outros estão vinculados a experiências, como falta de vínculo e apoio emocional, exposição precoce à violência em casa (se vivenciam ou testemunham violência familiar) e histórias familiares ou pessoais marcadas por divórcio ou separação. O abuso de drogas e álcool está frequentemente associado à violência interpessoal, e a pobreza, assim como as disparidades de renda e a desigualdade de gênero, se destacam como importantes fatores comunitários e sociais.¹² (OMS, 2002, p.4)

Outro ponto da violência é o que acontece intrapessoalmente, ou seja, entre um sujeito e ele mesmo, como o suicídio e a automutilação, como descreve a OMS (2002),

12

sendo, muitas vezes, um assunto escondido e velado, por ser considerado tabu. O suicídio, principal causa de morte violenta no mundo (WHO, 2017), é habitualmente estigmatizado e condenado por razões religiosas e/ou culturais, considerado até um crime punível por lei, em alguns países. Portanto, o suicídio acaba se tornando um ato secreto, cercado por tabus, e pode até ser não reconhecido, classificado erroneamente, ou mesmo deliberadamente escondido nos registros oficiais de morte:

Uma variedade de eventos ou circunstâncias estressantes pode colocar as pessoas em risco aumentado de se machucar. Tais fatores incluem pobreza, perda de entes queridos, discussões com familiares ou amigos, quebra de relacionamentos e problemas legais ou relacionados ao trabalho. Embora esses eventos sejam experiências comuns, apenas uma minoria de pessoas é levada ao suicídio. Para agir como fatores precipitantes ou "desencadeadores" do suicídio, eles devem acontecer com alguém predisposto ou vulnerável a danos pessoais. Os fatores de risco predisponentes incluem abuso de álcool e drogas, histórico de abuso físico ou sexual na infância e isolamento social.

Problemas psiquiátricos, como depressão e outros transtornos do humor, esquizofrenia e um sentimento geral de desesperança também desempenham um papel. Outros fatores significativos incluem: doenças físicas, particularmente aquelas que são dolorosas ou incapacitantes; ter acesso aos meios para se matar (geralmente armas, medicamentos e venenos agrícolas); ter feito uma tentativa anterior de suicídio, principalmente nos primeiros 6 meses após a primeira tentativa. As taxas de suicídio também têm sido associadas a recessões econômicas e períodos de alto desemprego, desintegração social, instabilidade política e colapso social.¹³ (OMS, 2002, p.5)

Violência coletiva é o termo utilizado pela OMS (2002), para se referir ao uso instrumental da violência, pelas pessoas que se identificam como membros de um grupo que se posiciona contra um outro grupo ou contra um coletivo, com o foco de alcançar objetivos políticos, econômicos ou sociais. Pode ser identificada em várias formas, como conflitos armados dentro ou entre nações, genocídios, repressão ou outros abusos de direitos humanos, terrorismo e crimes organizados violentos.



“La rebelión se justifica, rebelar-se é justo!” - Antônio Kuschnir

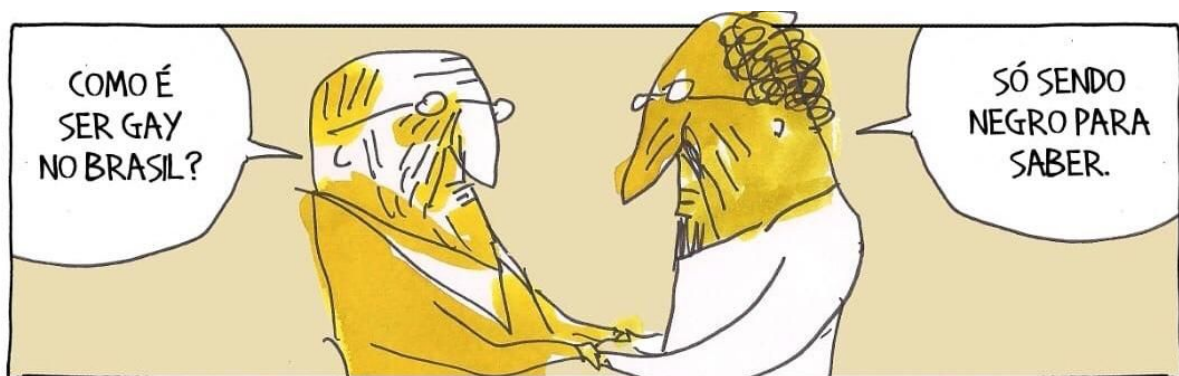
Além dos muitos milhares de mortos todos os anos em conflitos violentos, há um grande número de feridos como resultado, incluindo alguns que são permanentemente incapacitados ou mutilados. Outros são estuprados ou torturados - atos violentos que são freqüentemente usados como armas de guerra para desmoralizar as comunidades e destruir suas estruturas sociais. Semelhante a outros tipos de violência, uma série de problemas de saúde, incluindo depressão e ansiedade, comportamento suicida, abuso de álcool e transtorno de estresse pós-traumático, têm sido associados a conflitos. Conflitos violentos também destroem infra-estruturas, interrompem serviços vitais como assistência médica e afetam gravemente o comércio, assim como a produção e distribuição de alimentos.

Bebês e refugiados estão entre os grupos mais vulneráveis a doenças e morte em tempos de conflito. Aumentos nas taxas de morbimortalidade entre esses dois grupos podem ser dramáticos. Os fatores que colocam os estados em risco de conflitos violentos incluem: falta de processos democráticos e acesso desigual ao poder; desigualdade social marcada pela distribuição grosseiramente desigual de e acesso a recursos; controle de recursos naturais valiosos por um único grupo; rápida mudança demográfica que supera a capacidade do estado de fornecer serviços essenciais e oportunidades de emprego. Certos aspectos da globalização também parecem contribuir para o conflito. Nenhum desses fatores pode ser suficiente para causar conflitos, mas em conjunto eles podem criar as condições nas quais a violência entrará em erupção.¹⁴ (OMS, 2002, p.6)

Galtung (1969) utilizou o termo “violência estrutural” para se referenciar à violência que ocorre nas estruturas políticas, econômicas ou sociais, e age de forma sistêmica, afetando grupos específicos, minorias ou a sociedade como um todo, e criando situações de opressão, exploração ou alienação, como no caso do machismo, racismo, xenofobia, e muitos outros tipos de preconceito e discriminação que resultam em injustiça social, desigualdades político-econômicas e dominação moral e física.

Quando um marido bate na mulher, há um caso claro de violência pessoal, mas, quando um milhão de maridos mantêm um milhão de mulheres na ignorância, há uma violência estrutural. Correspondentemente, numa sociedade na qual a expectativa de vida é duas vezes maior nas classes mais altas do que nas mais baixas, a violência é exercida, mesmo que não haja nenhum agente concreto que possamos identificar atacando diretamente alguém, como quando alguém assassina outra pessoa (GALTUNG, 1969, p. 171)

Há também um tipo de violência estrutural que é mais sutil, por ocorrer de forma mais indireta, através da cooperação voluntária ou passiva da maioria dos cidadãos em relação a ideologias, governos, instituições, estruturas, sistemas, regimes e leis que geram e mantêm as injustiças. É contra essa violência que atuam o princípio da não-cooperação e da desobediência civil, que defendem o enfraquecimento e a interrupção de sistemas de injustiça social. A experiência da miséria, por exemplo, pode ser vista como uma situação de violência coletiva e sistêmica porque, ao contrário do que se pode pensar, se trata de uma violência que se dá como consequência de alguns sendo privilegiados em detrimento de outros. Por isso, é importante ressaltar que a miséria “é uma violência e não a expressão de preguiça popular ou fruto de mestiçagem ou da vontade de Deus (...)” (FREIRE, 2014, p.78). O racismo, o sexismo, o classismo, o capacitismo, a homofobia, a transfobia e as intolerâncias baseadas em crenças também estão dentro do que é considerado violência coletiva, sistêmica e estrutural. Essas vantagens e desvantagens que surgem na sociedade “não são definidas e decididas por cada um de nós individualmente, mas pelas estruturas e sistemas socioeconômicos e culturais, e são muitas vezes difíceis de enxergar, principalmente quando acumulamos mais privilégios” (CASELATO, 2020, p.1).



(Malvados - André Dahmer)

Deste ponto de vista, podemos considerar violenta a grande situação de desigualdade social em que estamos inseridos e da qual temos responsabilidade como sociedade. A seguir, alguns exemplos de desigualdades sistêmicas: (1) em 2018, 25,3% da população brasileira estava abaixo da linha da pobreza, somando aproximadamente 52,5 milhões de brasileiros (ROSAS, SARAIVA e SCHINCARIOL, 2019); (2) em 2019, 12,6 milhões de pessoas estavam desempregadas e daquelas empregadas, as consideradas brancas tinham um rendimento médio mensal de R\$ 2.999, as pardas R\$ 1.719 e as pretas R\$ 1.673 (BARBOSA, 2020); (3) no mesmo ano, R\$160,00 era o que ganhava por mês uma pessoa que estava entre os 5% com menor rendimento habitual do trabalho e R\$28.659 é o que ganhava por mês uma pessoa que estava no 1% com maior rendimento habitual do trabalho. Na média, quem estava no topo recebia mais de 36 vezes do que quem estava na parte de baixo e os 10% com maior renda ficavam com 43% de todos os rendimentos do trabalho do país. O 1% com maior rendimento mensal ganha, em média, 180 vezes o que ganha a pessoa que está na parcela dos 5% com menor renda (ROUBICEK, 2020); (4) no ano anterior, um em cada cinco lares no Brasil não tinham acesso à internet (20% das 71,7 milhões de residências), ou seja, 14,9 milhões de domicílios (CAPETTI, 2020); (5) em 2019, foi constatado que 1 em cada 3 pessoas no mundo não tinham acesso a água potável (ONU, 2019); (6) de 2007 a 2017, o número anual de homicídios de crianças e adolescentes entre 10 e 19 anos, no Brasil, aumentou 47,3%, de 8.013 para 11.804 casos (UNICEF, 2019).

O suicídio e o homicídio, por exemplo, são responsáveis por mais de 80% das mortes relacionadas à violência no mundo. Dos mortos pela violência, 56% morrem por conta própria, 33% por causa de ferimentos causado por outra pessoa e 11% como resultado direto de guerra ou alguma outra forma de violência coletiva (WHO, 2017). O que isso pode dizer sobre nossa sociedade? 90% das mortes por violência ocorrem em países de baixa e média renda e países com níveis mais altos de desigualdade econômica tendem a ter taxas mais altas de mortes devido à violência. Dentro dos países, as maiores taxas de mortalidade ocorrem entre as pessoas que vivem nas comunidades mais pobres (WHO, 2017). Considerando que todos esses casos se relacionam diretamente a situações de conflito (intrapessoais, interpessoais e sistêmicos), qual é a importância de olhar para como lidamos com desigualdade e conflitos, hoje em dia? Quais são as tecnologias que têm facilitado ou dificultado esse tipo de equilíbrio entre pessoas? Parece importante refletir sobre isso.

Ao considerarmos as novas violências, quais seriam os processos que nem sempre são vistos através das lentes da violência? Qual seria o principal fator responsável pela morte humana no mundo? São elas, doenças do coração e doenças pulmonares (OUR WORLD IN DATA, 2019). Quais seriam as causas dessas doenças? A poluição do ar, por exemplo, é um dos principais fatores (WHO, 2019). Ela não só contribui, mas também fomenta o aquecimento global, que se agrava com os resíduos das indústrias e da agropecuária. Esta última, por sua vez, além de promover o encarceramento e escravidão de animais utilizados pela indústria da carne, também promove a produção de conflitos violentos relacionados a disputas de terra, envolvendo desmatamento, degradação florestal, conversão ou degradação de outros ecossistemas naturais, trabalho escravo, violações dos direitos humanos, conflitos armados e destruição de comunidades locais, tradicionais e/ou indígenas (GREENPEACE, 2019). Este é apenas um exemplo do que poderia ser levando em conta dentro do que consideramos violência. Afinal, o tem violado a vida, hoje em dia?

Além das ameaças existentes às pessoas mais jovens, como dificuldades de acesso à educação, pobreza, desigualdade e discriminação, a carta inaugural alerta sobre ameaças emergentes aos direitos das crianças e descreve um caminho para intensificar os esforços para enfrentá-las. (...) A carta enumera oito desafios crescentes para as crianças do mundo: conflitos prolongados; poluição e crise climática; um declínio na saúde mental; migração em massa e movimentos populacionais; apatridia; habilidades futuras para trabalhos futuros; direitos sobre os seus dados e privacidade online; e desinformação online. (UNICEF, 2019, p.1)

No âmbito estrutural, pode-se ainda levar em conta, para além das questões estritamente humanas, as violências direcionadas em massa a outros seres vivos e ecossistemas, conectando-se com o significado original do termo não-violência. Para Caselato (2019, p.1), “nossa cultura ocidental vê a natureza como separada do ser humano, que deve conquistá-la e dominá-la, para usufruir de seus recursos. Considera o homem superior aos outros animais e à natureza.” e desta forma exerce uma postura de dominação, extração e destruição. Segundo a autora, esta desconexão com a natureza se reflete em nossa cultura também em uma desconexão interna com nós mesmos, refletindo na falta de consciência, respeito e escuta dos ciclos naturais do corpo.



(Malvados - André Dahmer)

Dentro da violência considerada sistêmica, a violência de Estado pode ser um dos maiores exemplos de violência institucionalizada, porque é por meio da própria violência que ele se estabelece e impõe novas regras:

Em um contexto de ditadura, como era a ditadura Pinochet, e de terrorismo de Estado, de medo, de intimidação, de perseguição, censura, era difícil oferecer resistência. Ou seja, o neoliberalismo radical precisa de um governo autoritário, ditatorial, terrorista, intimidatório, para funcionar. As medidas neoliberais radicais são muito impopulares. E em uma sociedade relativamente democrática, a população oferece resistência. A opinião pública gera uma mudança de comportamento dos parlamentares, gera pressões. Em um governo autoritário que não se preocupa com a opinião pública, ou que não está interessado em absorver nenhum tipo de demanda popular, essas medidas são mais possíveis do que em um governo que pretende relativamente receber essas demandas. Em essência, o Estado subsidiário é isso. Atua como fiador do mercado, e nunca como atuante ativo nas políticas públicas em defesa de um tipo de direito social ou de um tipo de modelo de sociedade. E esse projeto neoliberal radical precisa da violência para ser implementado. (SALEM, 2019, p.1)

Para Walter Benjamin (2011, p. 124), a violência estaria vinculada à intenção de chegar a fins específicos de maneira imediata. Sob a ótica do Direito (como disciplina), a violência estaria diretamente conectada com um dogma que defende que "fins justos podem ser alcançados por meios justificados, meios justificados podem ser aplicados para fins justos". Segundo o autor (2011, p.148), "A instauração do direito é a instauração de poder, e, enquanto tal, um ato de manifestação imediata da violência", porém, de outro ponto de vista, o poder também seria garantido pela violência instauradora do direito. Com medo da violência, o direito acabaria abrindo mão do uso de meios não-violentos e recorrendo a

recursos violentos. Assim acontece, quando se volta contra o logro¹⁵, por exemplo, não por considerações morais, mas por causa do medo das ações violentas que o logro poderia desencadear na pessoa lograda. Ao proibir o logro, o direito restringe o uso de meios inteiramente não-violentos, já que poderiam possivelmente provocar a violência como reação. Ou seja, ao temer a violência, o direito recorre à punição e é violento.

Ao mesmo tempo, o temor das desvantagens comuns que ameaçam nascer do confronto violento também pode ser um motivo para levar as pessoas a buscar acordos pacíficos aos seus interesses. Porém, Benjamin (2011) ressalta que, ao buscar a resolução de conflitos de uma forma não-violenta, este processo não deve resultar em contratos, pois estes também estão diretamente ligados à produção de violência:

(a ambiguidade do direito se desenrola naturalmente no questionamento) se não existiriam outros meios, não-violentos, para a regulamentação dos interesses humanos em conflito. A pergunta, obriga, sobretudo, a constatar que uma resolução de conflitos totalmente não-violenta jamais pode desembocar num contrato de direito. (...) Pois o contrato dá a cada uma das partes o direito de recorrer à violência, de um modo ou de outro, contra a outra parte contratante, caso esta rompa o contrato.” (BENJAMIN, 2011, p.136)

Do ponto de vista da institucionalização da violência, a polícia, assim como o direito, tem atuações significativas, sendo ela uma violência para fins de direito e, simultaneamente, com poder de ampliação desses fins. Nela, estaria suspensa a separação entre a violência que instaura o direito e a violência que o mantém.

A afirmação de que os fins da violência policial seriam sempre idênticos aos do resto do direito, ou pelo menos teria relação com estes, é inteiramente falsa. Pelo contrário, o “direito” da polícia assinala o ponto em que o Estado, seja por impotência, seja devido às conexões imanentes a qualquer ordem de direito, não consegue mais garantir, por meio dessa ordem, os fins empíricos que ele deseja alcançar a qualquer preço. Por isso, a polícia intervém “por razões de segurança” em um número incontável de casos, nos quais não há nenhuma situação de direito clara; para não falar nos casos em que, sem qualquer relação com fins de direito, ela acompanha o cidadão como uma presença que molesta brutalmente ao longo de uma vida regulamentada por decretos, ou pura e simplesmente o vigia. (BENJAMIN, 2011, p.135)

Segundo Muller (2007), os indivíduos, agindo sob o efeito do que ocorre em sociedade, legitimam a violência como uma estratégia para defender sua comunidade, quando

15

sentem que esta se encontra sob ameaça. Para além dos momentos de ataque ou defesa, os indivíduos se encontram também imersos em um ambiente cultural que associa violência à ideia de virtude da pessoa forte, corajosa, honrada, “que se arrisca a morrer para defender os ‘valores’ que dão sentido à sua vida. No imaginário popular, o herói é aquele que pegou em armas para defender a pátria contra os bárbaros.” (MULLER, 2007, p.12). Em outras palavras, a cultura da violência constrói uma imagem distorcida da violência, ofuscando seu aspecto destrutivo e abusivo, banalizando-a e até valorizando-a como uma prática admirável.

Muller (2007) afirma que a violência está de tal forma presente na história da humanidade que, por vezes, pensamos que ela é uma característica natural do comportamento humano e acreditamos que seria inútil apostar na não-violência, uma vez que significaria ir contra a própria lei da natureza. Porém, o que acontece é que habitualmente são misturadas violência, raiva e agressividade, sendo a violência apenas uma possibilidade de expressão da agressividade e da raiva, mas não a única.

A agressividade é uma força de combatividade, de auto-afirmação, constitutiva da minha personalidade. Permite-me confrontar o outro sem esquivar-me. Ser agressivo significa manifestar-me diante do outro, caminhando ao seu encontro. [...] Demonstrar agressividade significa aceitar o conflito com o outro, sem submeter-se à sua lei. Sem a agressividade, eu estaria constantemente em fuga diante das ameaças que os outros lançam sobre mim. Sem agressividade, eu seria incapaz de vencer o medo, que me paralisaria e me impediria de opor-me a meu adversário e de lutar contra ele, para que reconheça e respeite meus direitos. (MULLER, 2007, p.22)

Para Paulo Freire (2014, p.41), a raiva e a agressividade podem servir como impulso para nos defendermos daquilo que é preciso, principalmente contra as injustiças sociais: “Está errada a educação que não reconhece na justa raiva, na raiva que protesta contra as injustiças, contra a deslealdade, contra o desamor, contra a exploração e a violência, um papel altamente formador”. Para Freixo (2019), é preciso observar que, mesmo em situações de injustiça, a raiva e a agressividade não podem ser impulsionadas pela sensação de vingança e convergidas na produção de violência, mesmo que esta pareça a única forma de produção de justiça. Segundo ele, justiça e vingança são ideias que devem ser tratadas separadamente. A violência, comumente, vem da reação das pessoas ao próprio processo de sofrimento pelo qual estão passando e que, na falta de repertório e de condições para realizar uma reflexão crítica e transformá-la, acabam repassando-a adiante, cultivando, conseqüentemente, o ódio e perpetuando o sofrimento.

(...) quase sempre, num primeiro momento deste descobrimento, os oprimidos, em lugar de buscar a libertação, na luta e por ela, tendem a ser opressores também, ou subopressores. A estrutura de seu pensar se encontra condicionada pela contradição vivida na situação concreta, existencial, em que se “formam”. O seu ideal é, realmente, ser homens, mas, para eles, ser homens, na contradição em que sempre estiveram e cuja superação não lhes está, clara, é ser opressores. (FREIRE, 1980, p.33)

Rosenberg (2015) considera a violência o principal resultado de um jogo muito conhecido por todos nós: um jogo chamado “Quem está certo?”. Este jogo possui como consígnia o pressuposto de que aquele que for classificado como “certo” será retribuído e aquele que for classificado como “errado” merecerá ser punido. Para o autor, a prática de criar julgamentos moralizadores, que definem quais são os comportamentos bons, maus, certos, errados, normais ou anormais, aumenta a probabilidade de haver violência nas relações e ofusca os caminhos que nos ajudam a identificar com precisão quais são as necessidades latentes das pessoas e o que podemos fazer para que elas sejam atendidas.

Porém, esta lógica moralizadora não aparece apenas em sistemas comumente associados a sistemas de punição, como o de justiça. Ela aparece também no resto dos sistemas sociais e é encontrada, inclusive, nos sistemas de educação, que também se utilizam dos recursos da retribuição e da punição, ambos faces de uma mesma moeda (ROSENBERG 2019). Para Rosenberg (2019, p.75), “educar-se através da culpa, vergonha e outros tipos de táticas violentas e coercitivas”, e qualquer forma de produção ou indução de culpa, vergonha, penitência ou conceito de obrigação contribui e aumenta ainda mais a presença da violência nas relações entre as pessoas. Estas seriam estratégias consideradas trágicas, porém, comumente utilizadas para controlar a sociedade, resultando na promoção do ódio das pessoas, umas contra as outras, e contra elas mesmas.

Ao se institucionalizar a violência, consegue-se normalizá-la e uma das formas mais eficazes e silenciosas de realizar isso é torná-la prazerosa, por meio das mídias de massa e do entretenimento. Um bom exemplo disso seria a grande produção midiática de narrativas e personagens que recorrem à violência como se fosse uma maneira natural de resolver conflitos. Cultivamos, silenciosamente, uma cultura educadora que apresenta a violência como uma prática aceitável, prazerosa e reconhecida como uma estratégia saudável para trazer mudanças desejadas (ROSENBERG, 2015). “A nossa história é uma história de extrema violência e de extremo ódio. Episódios como Canudos, Contestado, Revolta da

Vacina são de uma violência espantosa até para os padrões mundiais. Só que a internet colocou em contato pessoas que sempre se odiaram (...)” e isso fez com que as pessoas pudessem enfrentar umas às outras e descobrir que não são tão cordiais, nem tão simpáticas e nem tão afetivas quanto achavam que eram (KARNAL, 2019, 3 min 10 seg).

2.2 - Crenças, moralismo e polarização

É de nossa natureza gostarmos de dar e receber com compaixão. Entretanto, aprendemos muitas formas de “comunicação alienante da vida”, que nos levam a falar e a nos comportar de maneiras que ferem aos outros e a nós mesmos. Uma forma de comunicação alienante da vida é o uso de julgamentos moralizadores que implicam que aqueles que não agem em consonância com nossos valores estão errados ou são maus. (ROSENBERG, 2006, p.48)

Para Rosenberg (2006), o processo de moralização do mundo (dividir tudo em certo e errado, bom e mau, correto e incorreto) é um dos principais motivos da violência que surge nos conflitos entre as pessoas, grupos, nações etc. As polaridades naturalmente existem, assim como existe também tudo o que há entre os pólos, mas a polarização do mundo seria um processo que cultiva tanto a intolerância em relação a tudo o que não é polo quanto a moralização e a ‘inimização’ da relação entre os polos. Esse processo de moralização se manifesta e fica evidente através das palavras que escolhemos para falar de nós mesmos ou dos outros, os julgamentos moralizadores, como explica Rosenberg (2006, p.48): “Uma forma de comunicação alienante da vida é o uso de julgamentos moralizadores que implicam que aqueles que não agem em consonância com nossos valores estão errados ou são maus.”. Porém, essa questão não se restringe apenas a um aspecto semântico da linguagem ou da construção gramatical, e sim de uma maneira de se entenderem as relações humanas. É como se as palavras fossem *icebergs* do tipo de entendimento que temos sobre as relações, pois elas deixam à mostra a visão de mundo que temos de nós mesmos, dos outros e de como achamos que as relações deveriam ser. Para o autor, quando consideramos um lado bom e o outro mau, um lado certo e o outro errado, estabelecemos também relações de poder, hierárquicas e polarizadas.

A comunicação alienante da vida tanto se origina de sociedades baseadas na hierarquia ou dominação quanto sustenta essas sociedades. Onde quer que uma

grande população se encontre controlada por um número pequeno de indivíduos para o benefício desses últimos, é do interesse dos reis, czares, nobres etc. que as massas sejam educadas de forma tal que a mentalidade delas se torne semelhante à de escravos. A linguagem do “errado”, o “deveria” e o “tenho de”, é perfeitamente adequada a esse propósito: quanto mais as pessoas forem instruídas a pensar em termos de julgamentos moralizadores que implicam que algo é errado ou mau, mais elas serão treinadas a consultar instâncias exteriores. (ROSENBERG, 2006, p.47)

A Teoria Corpomídia, concebida por Helena Katz e Christine Greiner, também questiona processos de hierarquização, polarização e criação de dualismos nas relações, e relembra que esta é uma questão histórica, propondo leituras críticas sobre o assunto:

[...] Derrida sugere que o pensamento ocidental, desde Platão e Aristóteles, é estruturado em termos de oposições binárias. Filosofia, arte, literatura e cultura tendem a dividir material conceitual em categorias de termos binários homem/mulher, preto/branco, voz/silêncio etc. Mas essas duplas não são verdadeiramente opostas e um dos termos sempre acaba privilegiado em relação ao outro. (DERRIDA in GREINER, 2006, p.85)

A partir destas ponderações, já é possível identificar uma intersecção significativa entre as duas teorias, especialmente no modo como abordam a hierarquização das relações, como um fator, muitas vezes, impermeabilizador. As relações hierárquicas não só estabelecem relações de poder, de superioridade e de inferioridade, mas também transformam os processos de comunicação de uma maneira que tende a impossibilitar as trocas entre as partes polarizadas.

Quando trabalhamos numa instituição estruturada hierarquicamente, há uma tendência a ouvir ordens e julgamentos daqueles que estão acima de nós na hierarquia. Embora possamos facilmente ter empatia com nossos colegas e com aqueles em posição de menor poder, podemos nos perceber sendo defensivos ou nos justificando, em vez de termos empatia, na presença daqueles que identificamos como nossos “superiores”. (ROSENBERG, 2006, p.161)

É importante ressaltar que a existência de polos não significa, em si, uma ameaça às relações, até porque a existência e manutenção de polos faz parte da vida. Porém, essa polaridade passa a se tornar um problema, a partir do momento em que é vista através das lentes do moralismo e da hierarquização das relações. Ou seja, quando existirem diferenças e divergências entre as pessoas, isso necessariamente envolverá atritos e desafios na

convivência, cumprindo também um papel enriquecedor, mas, quando um polo começar a considerar o outro polo uma ameaça, surgirá uma relação de dominação e de guerra.

Para Agamben (2011), atualmente vivemos em uma democracia baseada na aclamação de personagens, na construção da imagem de reis e heróis, e na glorificação de certas figuras. Logo, ao se construir uma imagem glorificada de alguém, torna-se cada vez mais difícil contestá-la, já que esta imagem se encontra mais próxima daquilo que é sagrado, e o sagrado é da ordem do intocável. Consequentemente, é reduzido o espaço para existirem questionamentos que contestem as ideias daquele que é glorificado, garantindo, assim, espaço apenas para a reprodução de discursos que caminham na mesma direção do discurso hegemônico. Para o autor, a glória não desapareceu nas democracias modernas, mas deslocou-se para outros aspectos da vida social, como a mídia, que se apresenta como um terreno altamente fértil para a prática da aclamação de heróis e da crucificação de vilões, especialmente no caso das redes sociais. É importante observar que toda prática de glorificação vem também acompanhada, mesmo que silenciosamente, da demonização daqueles que se encontram do lado oposto ao dos glorificados.

Agamben (2011) argumenta que a aclamação e o discurso religioso transbordaram para além da religião e contaminaram outras áreas da sociedade, como a política, a economia e a mídia. A religiosidade, quando transborda para fora da religião, cria uma atmosfera favorável à cultura das crenças, que blinda qualquer argumento questionador, pois crenças estão no campo daquilo que não se submete à dúvida.

A expressão nacional deste tipo de pós-verdade está ligada à emergência de um novo irracionalismo brasileiro - com sua disposição predatória contra professores, estudantes, artistas, aposentados e demais "parasitas" que não sabem o "valor do trabalho" e que não aceitam as "verdades óbvias" - presume uma geografia simples e bem dividida entre ciência e religião, ordem e baderna, fatos e opiniões. A pós-verdade não é, portanto, o regime das opiniões desenfreadas e do relativismo niilista, tal como se anunciava no pós-modernismo liberal. Sua estrutura cognitiva, propriamente regressiva, depende do mito da unidade da ciência, da força de sua autoridade normativa, justamente para que ela possa se aliar com as piores formas de metafísica. Por isso, Lacan dizia que, quando a ciência se aliar com a religião, aí sim, encontraremos o pior. (DUNKER, 2017, p.38)

Nesse sentido, a religiosidade se uniu ao capitalismo, que foi, ao mesmo tempo, se tornando o principal protagonista da sociedade e direcionando não só a política, mas também as relações entre as pessoas, e se tornando uma espécie de religião ou culto ao capital e ao sucesso econômico. O mercado passou a supervisionar o governo, e a opinião pública

começou a cultivar uma certa aversão ao estado, desenvolvendo o que Noys (2013) chama de “estadofobia”. O estado, por sua vez, se transformou em uma democracia formal, que se defende como democracia, mas que, na realidade, não se sustenta sobre sua função original: garantir espaço para a existência da diversidade.

Foi a extinção do estado nazista que fez da Alemanha Ocidental do pós-guerra o local ideal para refundar o estado em termos econômicos, nos quais a legitimação foi alcançada através do crescimento econômico e não em termos políticos. Essa legitimação econômica poderia ser posta contra o passado 'totalitário' do nazismo e o presente 'totalitário' de o regime comunista da Alemanha Oriental. Por esta razão o neoliberalismo se sustentou e solidificou uma 'estadofobia', sob o argumento de que a tendência de intervenções do estado sobre o controle da economia e do planejamento se transformaria em intervencionismo e levaria ao totalitarismo - sendo de "esquerda" ou de "direita". Em uma série provocadora de formulações, Foucault argumenta que essa 'fobia estatal' permeia o pensamento moderno, alinhando a crítica do espetáculo (Debord) e 'unidimensionalidade' (Marcuse) com as críticas proto-nazistas de Werner Sombart ao capitalismo.¹⁶ (NOYS, 2013, p.39)

Diferentemente da ciência, que se encontra no campo da verdade temporal, crenças não estão no campo da argumentação, e sim, da verdade eterna. Por mais que as crenças possuam um grande poder de mover as pessoas, devemos tentar, quando estivermos fora dos contextos da religião, escapar das “armadilhas das crenças”. Segundo Nilsson (2014), esta é uma ameaça que ocorre, quando nos apegamos a crenças que não sobreviveriam a avaliações críticas. Um dos perigos de nos apegarmos a crenças fora do âmbito religioso é que, quando as crenças estão mais estruturadas sobre emoções e opiniões do que sobre fatos e evidências, é mais propício que possamos ser manipulados (MCINTYRE, 2018). Para este autor, no cenário das crenças é possível mentir, ignorar fatos e espalhar informações inverídicas, sem sofrer consequências significativas, constituindo o que ele chama de “pós-verdade”.

O batismo (do termo pós verdade) veio com o discurso vencedor em campanhas políticas (de 2016) que deram uma nova face conservadora ao mundo. As perdas geradas pelas práticas neoliberais foram invertidas em uma ruptura da aliança entre relativismo cultural e dogmatismo econômico. Doravante é preciso prescindir da verdade. Uma nova expressão cognitiva ascende com o novo tipo de irracionalismo que conseguiu recolocar na pauta temas como: o criacionismo contra o darwiniano, a relatividade da "hipótese" do aquecimento global, a suspeita sobre a indução e o autismo por vacinas e tantas outras teorias mais ou menos conspiratórias diluídas por um novo estado da conversa em escala global, facultado de modo inédito pelas redes sociais. Neste novo suporte, as crenças mais estranhas e regressivas adquiriram uma espécie de *backing vocal* garantido. (DUNKER, 2017, p.18)

A pós-verdade envolve um ambiente de dispersão de pontos de vista, cinismo e deturpação entre os limites daquilo que é verdade, ilusão, falsidade e mentira. É isso que acontece no caso das *fake news*, que são uma forma de criar e publicar notícias envolvendo informações falsas, distorção de fatos e trotes espalhados pelas mídias tradicionais e *online*, resultando em um processo social de desinformação deliberada em alta escala, considerado uma das maiores ameaças globais à vida contemporânea (VISEGRAD INSIGHT, 2020). Por isso, a pós-verdade tem muitas implicações políticas, morais e institucionais, pois afeta cotidianamente os laços amorosos e as formas de sofrimento, principalmente na medida em que estas dependem de descrições, nomeações e narrativas. Neste contexto, os hábitos de reflexão crítica dão espaço a um ambiente no qual os fatos objetivos têm menos importância para a opinião pública do que discursos acalorados, cheios de emoção e de crenças pessoais. Valorizam-se muito mais declarações impactantes do que discursos de autoridades ou especialistas, como um público que tem sede pelo espetáculo (DUNKER, 2017).

Alguns consideram que o discurso da pós-verdade corresponde a uma suspensão completa da referência a fatos e verificações objetivas, substituídas por opiniões tornadas verossímeis apenas à base de repetições, sem confirmação de fontes. Penso que o fenômeno é mais complexo que isso, pois ele envolve uma combinação calculada de observações corretas, interpretações plausíveis e fontes confiáveis em uma mistura que é, no conjunto, absolutamente falsa e a interesseira. Não se trata de pedir ao interlocutor que acredite em premissas extraordinárias ou contra intuitivas, mas de explorar preconceitos que o destinatário cultiva e que, gradualmente, nos levam a confirmar conclusões tendenciosas. (DUNKER, 2017, p.38)

Outro perigo presente neste ambiente de polarização também se origina na lógica da crença e da glória. Este perigo surge quando, em nome do “bem”, a sociedade se polariza, sob uma atmosfera de intolerância, característica de situações de combate forjadas por grupos moralistas, que se autointitulam “do bem”, contra aqueles que seriam “do mal”. Um exemplo de uma situação na qual misturam-se moralismo, religião e violência estrutural seria o momento em que o papa Nicolau V publica, em 18 de junho de 1452, uma bula papal chamada **Dum Diversas**, concedendo a Dom Afonso V, rei de Portugal, o direito de reduzir à escravatura perpétua os habitantes de todos os territórios africanos ao sul do Cabo Bojador:

(...) nós lhe concedemos, por estes presentes documentos, com nossa Autoridade Apostólica, plena e livre permissão de invadir, buscar, capturar e subjugar os sarracenos e pagãos e quaisquer outros incrédulos e inimigos de Cristo, onde quer que estejam, como também seus reinos, ducados, condados, principados e outras propriedades (...) e reduzir suas pessoas à perpétua escravidão, e apropriar e

converter em seu uso e proveito e de seus sucessores, os reis de Portugal, em perpétuo, os supramencionados reinos, ducados, condados, principados e outras propriedades, possessões e bens semelhantes (...). (NICOLAU V apud GELEDÉS, 2009, p.1)

Podemos observar que processos de colonização estão embasados nesta relação de poder, hierárquica e moralizada, que é estabelecida entre colonizador e colonizado, envolvendo, necessariamente, vários tipos de opressão e de violência. Este processo não se estanca no tempo, pois continua reverberando nas gerações futuras das culturas envolvidas e acaba estruturando o que, no futuro, é identificado como situações de desigualdade social. Como podemos ver, a polarização entre aqueles que se consideram corretos e do bem, contra aqueles que são considerados incorretos e do mal, obviamente não é algo recente, e tampouco foi produzido pelas redes sociais. O papel das redes, porém, parece estar impulsionando este tipo de polarização moralizada, que costuma gerar violência entre as pessoas.

Para Pinker (2012), os piores surtos de violência da história humana foram motivados por sistemas de crenças idealistas e moralistas. Segundo o autor, um dos principais motivos para a produção de violência são as crenças que pregam que, se o objetivo final é infinitamente bom e os oponentes são arbitrariamente maus, então, os meios têm total permissão para serem violentos. Quando ocorre a construção de uma imagem glorificada de algo ou alguém, a opinião pública acaba se reduzindo meramente a um ambiente no qual aqueles que apoiam quem é glorificado combatem aqueles que não o apoiam, reduzindo, assim, a diversidade social, política e filosófica a um campo de batalha. É este o tipo de moralismo que agora divide a sociedade entre aqueles que estão do lado dos heróis e aqueles que estão do lado dos inimigos, propiciando, assim, o surgimento de supostos messias, enviados justamente para consertar aquilo que está errado no mundo.



(Malvados - André Dahmer)

Segundo Nilsson (2014), a melhor forma de escapar das armadilhas que as crenças nos proporcionam é expor nossas próprias crenças a críticas fundamentadas de outras pessoas, principalmente especialistas, ponderando, assim, as consequências de se acreditar no que está em jogo. Dito isso, é importante perceber que este é um movimento no contrafluxo do que vem acontecendo, considerando a atuação das mídias e das redes sociais, que se tornaram palco perfeito para aclamações dos homens ‘bons’ e ataques aos homens ‘maus’. A velocidade das interações, os algoritmos que filtram conteúdos, o isolamento causado pelos filtros, a priorização do que é novo, o caráter viciante e distrativo, o ambiente altamente controlado, rastreável e manipulado e acobertado pela ilusão de ser um espaço de liberdade e democrático são algumas características das redes que tornam esse campo tão propício para a exacerbação da reatividade e dos ataques contra aqueles que pensam diferente.

Para me resguardar das artimanhas da ideologia, não posso nem devo me fechar aos outros, nem tampouco me enclausurar no ciclo da minha verdade. Pelo contrário, o melhor caminho para guardar viva e desperta a minha capacidade de pensar certo, de ver com acuidade, de ouvir com respeito, por isso de forma exigente, é me deixar exposto às diferenças, é recusar posições dogmáticas, em que me admita como proprietário da verdade. No fundo, a atitude correta de quem não se sente dono da verdade nem tampouco objeto acomodado do discurso alheio que lhe é autoritariamente feito. Atitude correta de quem se encontra em permanente *disponibilidade* a tocar e ser tocado, a perguntar e a responder, a concordar e a discordar. (FREIRE, 2014, p. 131)

2.3 - Mídiação, tecnologia e corpo



(Malvados - André Dahmer)

A violência é a matéria prima da atualidade. É o principal ingrediente do sensacionalismo. Diariamente, somos informados sobre violências que, aqui ou ali, torturam e marcam profundamente nossos semelhantes. A informação a que estamos submetidos nos posiciona como *voyeurs* do sofrimento e da morte de outros. Já não mantemos certo distanciamento em relação aos fatos que se desenrolam diante de nossos olhos em tempo real. Sem esse afastamento, não há mais lugar para a reflexão. Os meios de comunicação de massa não noticiam as razões e as implicações da violência, apenas a violência propriamente dita. Não suscitam a opinião pública, mas a emoção pública. (MULLER, 2007, p.11)

Para Pinker (2012), o medo é uma das grandes armas de manipulação de uma sociedade, pois tende a ser impulsionado não pelas estatísticas sobre o crime, mas por eventos que as pessoas temem vivenciar no futuro. À medida que a mídia se torna cada vez mais eficaz em exaltá-los, o senso de perigo aumenta, mesmo que a probabilidade de alguém se tornar vítima daquele tipo específico de crime seja pequena. Quando se combina a cobertura da mídia com a tática explícita e intencional de gerar medo, cria-se um cenário perfeito para eventos dramáticos que causam ondas maciças de medo, embora o risco existente para um único indivíduo seja praticamente insignificante. O nome disso, segundo o autor, é terrorismo, cuja estratégia se baseia em utilizar uma quantidade pequena de violência para produzir uma enorme quantidade de medo (PINKER, 2012). Segundo Safatle (2017, p.136) recorrer a estes sentimentos têm uma eficiência precisa, pois “Argumentos que mobilizam móveis psicológicos são, na verdade, maneiras de mobilizar as secções (como o medo, o desejo, o desamparo) que impulsionam nossa adesão a certas formas de vida.”.

A utilização midiática do medo ou de qualquer outra sensação que esteja conectada ao instinto de sobrevivência pode ser um recurso bastante apelativo. Vejamos, por exemplo, uma pesquisa realizada pelo *Our World in Data*, uma publicação científica *on-line* que se concentra em grandes problemas globais, como pobreza, doença, fome, mudança climática, guerra, riscos existenciais e desigualdade, tendo, como fundador, o historiador social e economista do desenvolvimento Max Roser. Esta pesquisa, intitulada “As notícias refletem as causas de nossas mortes?”, indica que, por mais que 30% das mortes humanas sejam causados por doenças relacionadas ao coração, apenas 2,5% da cobertura da mídia se dedica abordar o assunto. E, por mais que apenas 0,01% das mortes humanas sejam causadas por ações terroristas, este assunto consegue ocupar 35% da cobertura da mídia (OUR WORLD IN DATA, 2019).

Ao provocar o medo, a mídia estimula uma parte do sistema cognitivo humano que funciona baseado no impulso e na reatividade. Este sistema cognitivo responsável por todas

as atividades e comportamentos que buscam garantir a sobrevivência do organismo, chamado sistema reptílico ou reptiliano (VIEIRA, 2007), faz parte de um complexo ainda maior, nomeado pelo médico e neurocientista americano Paul Maclean de “Cérebro Trino” (MACLEAN, 1990). Neste complexo, há também mais dois sistemas: o sistema límbico, responsável pelas emoções e impulsos afetivos, e o sistema neocortical, responsável pelos processos de raciocínio analítico, intelectual, abstração e produção de linguagem. Quando percebido em situação de ameaça, o sistema reptílico, pelo fato de ser responsável pela sobrevivência do organismo, tem o poder de tomar o controle sobre todas as ações do sujeito, resultando em atitudes pouco analisadas, impulsivas e irracionais. É por isso que a midiática da violência não se trata apenas de um processo de divulgação de acontecimentos violentos, mas também se transforma uma camuflada ferramenta estratégica e manipuladora.

(...) pensar em televisão ou na mídia em geral nos põe o problema da comunicação, processo impossível de ser neutro. Na verdade, toda comunicação é comunicação de algo, feita de certa maneira em favor ou na defesa, sutil ou explícita, de algum ideal contra algo e contra alguém, nem sempre claramente referido. (FREIRE, 2014, p.136)

Uma outra maneira midiática de se utilizar o medo para manipular o comportamento humano é o caso do *marketing*, que comumente lança mão de termos bélicos para descrever as estratégias de venda, como “táticas”, “gatilhos mentais”, “armas de persuasão”, “público alvo”, o que já é suficiente para ditar o tom do entendimento das relações que pretende estabelecer com quem compra. Dentro deste universo, processos inconscientes regidos pelo medo são utilizados, com objetivo de vender em maior quantidade e mais rápido. Os “gatilhos mentais”, por exemplo, são estímulos utilizados por marqueteiros para acessar, de maneira altamente eficaz, precisa e inconsciente, o sistema límbico das pessoas e influenciá-las diretamente nas suas tomadas de decisão (ROCHA, 2018). “Gatilhos mentais é uma coisa que faz você agir mesmo que o seu eu racional diga para não fazê-lo”, segundo Erico Rocha (2019, 56min57s), uma referência internacional no ramo do empreendedorismo no *marketing* digital. Para ele, é recomendável a utilização de gatilhos mentais que explorem o apelo ao medo e à sensação de escassez: “Apelo por medo: o medo é uma coisa que move muita gente. Logo, você tem que saber usá-lo. Como seria um argumento que apela para o medo?” (ROCHA, 2017, p.124). Portanto, cabe questionar: seriam os “meios de

comunicação” meios que realmente estabelecem uma comunicação, no sentido de servirem como um espaço de troca de informações e de co-construção de novos significados ou estariam eles mais próximos de servirem como um recurso unilateral para propagar, divulgar e manipular a opinião pública?

É por isso que é importante entender que o conceito de mediatização não se resume à simples veiculação de acontecimentos pelos meios de comunicação, e sim uma forma de “mutação sócio-cultural centrada no funcionamento atual das tecnologias da comunicação.” (SODRÉ, 2007, p.17). O conceito de *bios midiático*, sugerido por Sodré (2007), se refere a este contexto de virtualização generalizada, tendo efeitos que não se restringem apenas ao mundo *online*, e se manifesta em todos aspectos da sociedade. O autor nos diz que as novas tecnologias de comunicação, somadas à velocidade de circulação das informações, produzem uma outra qualidade temporal, que se vem chamando de ‘tempo real’. A presença permanente dos usuários na rede e o contínuo e ininterrupto processo de acontecimentos virtuais alteram a percepção do sujeito, que se encontra cada vez mais imerso neste ambiente de “virtualização generalizada da existência” (SODRÉ, 2007, p. 21):

Posta neste novo tempo - temporalidade condensada no presente, o eterno presente -, a informação tende a ser pontuada por sua própria operatividade técnica (a velocidade de transmissão) e pelas características de imediatez, espaço ilimitado e baixo custo de rede cibernética. [...] uma imediatez que, impossibilitando a consciência de representar os fenômenos dentro de uma duração, abole efetivamente o tempo. Os acontecimentos estão sempre à frente da possibilidade de que sejam interpretados pelos indivíduos. [...] Não há tempo de recuo, nenhuma espessura, para refletir ou especular. (SODRÉ, 2007, p.18)

Já Dunker (2017), ressalta que o que acabamos criando com as novas tecnologias é um “tempo irreal”, pois o processo de aceleração das interações por meio das novas tecnologias acaba degradando a experiência do corpo e da fala. Através da entrega veloz de todas as informações ao mesmo tempo, diferentemente do que ocorre em interações que não são mediadas por tecnologias tão aceleradas, nossas capacidades e expectativas são transformadas, afetando a experiência que temos da fala e dos encontros humanos.

A experiência da fala comum exige ainda examinar durante a própria conversa a compatibilidade e pertinência do conteúdo, verificar a congruência deste com sua forma expressiva, reunir a fala com a dimensão não verbal ou corporal da conversa e a assim por diante. Comparando com o tempo icônico do “tudo de uma vez” não conseguimos “falar tudo de uma vez”, temos que ir palavra a palavra. Quando temos um texto, um e-mail ou um torpedo, ou mesmo uma carta, podemos decidir por

onde começar, pelo fim, pelo meio ou pelo começo. Podemos escolher se queremos basear nossa resposta apenas percebendo o remetente, o título ou o assunto.

Pequenas dicas podem decidir todo o futuro do "contrato", permitindo ver o conjunto e decidir sua "interessância" (como os tags automáticos usados pelos anti-spam). E-mails longos são lidos só em seus termos decisivos, e quando a gente quer, onde a gente quiser e se a gente quiser. Na fala, ao contrário, estamos "amarrados" na situação, presos em um jogo de "risco" no qual as coisas devem ser decididas em "tempo real". A aceleração da experiência ataca esse aspecto da palavra, criando um tempo "irreal" em meio a uma degradação da experiência de fala apenas a uma peça de comunicação. (DUNKER, 2017, p.32)

Para Belting (2004), o mundo virtual transforma a relação que estabelecemos com o tempo e, conseqüentemente, com o passado, e com a memória. Em relação ao tempo, o mundo virtual está sempre nos convocando a estarmos conectados, presentes, interagindo, consumindo e compartilhando as informações em tempo real. Conseqüentemente, altera-se não só a sensação, mas também a própria construção daquilo que seria o passado e do futuro. Assim, a memória também se transforma, principalmente quando consideramos a capacidade dos dispositivos tecnológicos de armazenar dados e arquivos, realizando buscas velozes em bancos de informações inalcançáveis às capacidades humanas. Para Belting (2004), acumular memória nos dispositivos técnicos nos enfraquece, por exemplo, a criação de memória coletiva, pois nos desabilitamos cognitivamente a continuar treinando e sustentando esse tipo de capacidade de reencenação. Este é um processo de transformação, no qual a memória coletiva das tradições de uma cultura ganha corpo tecnológico na memória institucional dos arquivos e dispositivos de armazenamento. Assim, quanto mais acumulamos arquivos nos dispositivos técnicos, mais destreinamos a construção da memória coletiva e cultural, até porque as culturas se renovam na lembrança e também no esquecimento. A memória do corpo, viva, criativa e construída na relação entre corpo e ambiente não se trata de um banco de dados e sim de uma reencarnação, uma recriação de um evento que foi significativo para aquela pessoa ou para aquela comunidade. Porém, agora esse processo está sendo afetado pela memória técnica dos aparelhos, que se organiza na forma de um infinito banco de dados asséptico, sempre disponível para consulta.

Para Gazzaley (2013), há uma correlação direta entre a capacidade de memorizar informações e a capacidade de suprimir distrações. Ou seja, quanto mais o sujeito está acostumado com distrações, menos capaz será o sistema cognitivo dele de construir e resgatar memórias. Segundo o autor, além de afetar a capacidade de memorizar, os estímulos distrativos produzidos pelas novas tecnologias também interferem em uma série de outros

aspectos sociais bastante significativos. Entre eles, estão, por exemplo, a qualidade de presença e segurança de motoristas e pedestres, a qualidade de envolvimento de estudantes em tarefas escolares e a qualidade de produtividade e engajamento de pessoas em empresas. Para o autor, estaríamos vivendo experiências críticas e frustrantes, pela incapacidade de realizarmos muitas tarefas ao mesmo tempo e pelo sequestro que as constantes distrações constantes exercem sobre nós. Este fenômeno teria raízes na abundância de informações e interações oferecida pela internet, o que estimularia uma constante busca por mais perspectivas, mais produtividade, mais criatividade e mais diversão, resultando também em mais ansiedade e em um constante medo de não ficar sabendo de algum acontecimento importante ou de não se sentir pertencente a um grupo.

Belting (2004) argumenta que, com a falta de recuo para reflexão e para maturação da informação, somada ao incessante bombardeio de informações e imagens, a capacidade imaginativa também sofre distorções, se tornando cada vez mais domesticada por imagens literais e prontas. A criatividade imaginativa se baseia na ausência de imagens prontas, porém, neste contexto midiático, a capacidade de imaginar acaba se reduzindo à literalidade que as imagens prontas nos proporcionam. As imagens clichê, institucionalizadas e feitas para serem consumidas imediatamente passam a substituir aquilo que antes estimulava a imaginação. E, considerando que a imaginação está diretamente ligada à capacidade de abstrair, refletir e criar, este processo de desabilitação se caracterizaria também como um processo de docilização das pessoas, mencionado por Foucault (1987) em **Vigiar e Punir: o nascimento da prisão**. Assim, a partir do momento em que começa a ser desabilitada a capacidade imaginativa das pessoas, docilizando-as, os dispositivos de comunicação acabam também se tornando violentos.

Para Sodré (2007), a cultura midiaticizada é capaz de afetar as percepções e representações da vida social, mesmo no mundo *off line*, e age de forma que acaba, aos poucos, neutralizando os vínculos das relações comunitárias. Deste ponto de vista, tecnologias midiáticas caminham contra o aspecto comunitário da comunicação:

<a comunicação> designa dois processos: primeiro, o de pôr em comum as diferenças por meio do discurso, com ou sem auxílio da retórica (processo comunicativo); segundo, o de interpretar os fenômenos constituídos pela ampliação tecnológica da retórica, isto é, a mídia, na sociedade contemporânea (processo comunicacional). (SODRÉ, 2007, p. 18)

Comunicar é a ação de sempre, infinitamente, instaurar o comum da comunidade [...] como uma vinculação [...] pois o vínculo é sem substância física ou institucional, é pura abertura na linguagem. O sujeito que se comunica é o mesmo ser como <<entre>>, logo, uma interioridade destinada a uma exterioridade, o outro. (SODRÉ, 2007, p.20)

Trivinho (2007) aborda a violência que a midiaticização e a cibercultura promovem, apontando para o uso saturado, pela sociedade, de materiais e suportes info tecnológicos digitais. Este ambiente em si exerceria uma violência sobre as pessoas, seja pela exclusão tecnológica ou pelo terror provocado naqueles que, perdidos na lógica da velocidade das interações virtuais, não conseguiriam se manter no último nível de atualização tecnológica.



(Malvados - André Dahmer)

O contexto midiático age diretamente na transformação do corpo, pois exerce uma mudança radical em habilidades cognitivas minuciosamente desenvolvidas durante toda a evolução da espécie humana.

(...) vale resgatar uma premissa fundamental de diferentes teorias da Comunicação que é o fato de a tecnologia exercer grande influência sobre os modos de perceber, pensar, dialogar, interagir e expressar-se na sociedade. Se convocamos o auxílio da neurociência para compreender esta perspectiva da sensorialidade humana, temos que a cognição não é um produto isolado do cérebro, mas um desdobramento do arranjo integrado de todo o corpo, incluindo suas diferentes estruturas e camadas, suas habilidades sensórias e perceptivas, suas emoções, impulsos, sentimentos e expressões psicomotoras, e suas relações com o ambiente.

Portanto, os efeitos da tecnologia sobre o humano são efeitos sobre o corpo. E como tem passado o corpo dos brasileiros conectados às redes digitais? A cultura de uso intenso dos *smartphones* significa, por exemplo, que passamos muitas horas imersos na relação com as telas, com um campo visual estreito e bidimensional, e um conjunto de estímulos limitados e muito focados na visão, convocando a cabeça baixa e alguns poucos movimentos de mãos e dedos. Ou seja, a riqueza da

sensorialidade e das habilidades do universo corporal, em todas as suas camadas e conexões internas e com o ambiente, é evocado de modo acanhado.

Isso representa menos estímulo ao caráter conectivo reticular do corpo e mais estímulo a uma conectividade reativa e impulsiva. Esbravejamos, reclamamos, replicamos ... mas a criatividade, o devaneio, o pensamento capaz de alçar voos na imensidão da mente ficam mais propensos a voos de galinha do que voos de condor.

O simulacro de contato com o outro, via digital, também reduz as trocas presenciais, que são onde a imagem do outro ganha tridimensionalidade, gestos dos pés à cabeça, micro expressões no rosto, nas mãos, nos membros e tronco; onde a conversa tem nuances de temperatura, empatia, desacordos, negociações mediadas por uma orquestração psicobiofísica contínua, bem diferente das frequências homogêneas e planejadas do digital. (BARRETO, 2019, p.1)

Mark Johnson (2007, p.277) apresenta o corpo como um organismo ecológico, no sentido de considerá-lo inseparável de seu ambiente. O corpo, seria, então, um corpo-sujeito-ambiente que não opera dentro da separação entre corpo e mente, dentro e fora, biologia e cultura. Consequentemente, o corpo não seria apenas um veículo de comunicação, pois seria a mídia de si mesmo, diferentemente do que Descartes propunha:

[...] Descartes propôs a cognição como sendo auto-referencial, não dependente de nada que não dela mesma. [...] Assim, seu cogito, ergo sum colaborou para consolidar a compreensão, que ainda guia a muitos, de que existe uma essência humana e ela se localiza numa mente (ou alma, ou espírito) separada do corpo. (KATZ e GREINER, 2004, p.78)

Pode-se afirmar que a atividade de processamento de informação do cérebro causa a mente, ou se pode afirmar que ela é a mente, mas em qualquer dos casos são incontestáveis os indícios de que todo aspecto da nossa vida mental depende inteiramente de eventos fisiológicos nos tecidos do cérebro. (PINKER, 2004, p. 68)

Por isso, todos estes recursos tecnológicos, midiáticos e comunicacionais afetam o que percebemos e transformam os processos humanos de comunicação, que têm vital importância para a sobrevivência da espécie, já que a continuidade da vida se apoia, fundamentalmente, na qualidade das trocas de informação. Do ponto de vista das trocas com o ambiente, o corpo está imerso em um ambiente comunicacional altamente midiático e, como sempre, se encontra em constante troca com ele, modificando-se e modificando-o:

As informações do meio se instalam no corpo; o corpo, alterado por elas, continua a se relacionar com o meio, mas agora de outra maneira, o que o leva a propor novas formas de troca. Meio e corpo se ajustam permanentemente num fluxo inestancável de transformações e mudanças. (KATZ e GREINER, 1998, p.90)

[...] o corpo não é um recipiente, mas sim aquilo que se apronta nesse processo coevolutivo de trocas com o ambiente. E como o fluxo não estanca, o corpo vive no estado do sempre-presente, o que impede a noção de corpo recipiente. O corpo não é um lugar onde as informações que vêm do mundo são processadas para serem depois devolvidas ao mundo. O corpo não é um meio por onde a informação simplesmente passa, pois toda informação que chega entra em negociação com as que já estão. O corpo é o resultado desses cruzamentos, e não um lugar onde as informações são apenas abrigadas. [...] A mídia à qual o corpomídia se refere diz respeito ao processo evolutivo de selecionar informações que vão constituindo o corpo. A informação se transmite em processo de contaminação. (KATZ e GREINER, 2006, p.130)

Para entender os processos de permeabilização e impermeabilização das relações, é importante saber que o corpo é inseparável do seu ambiente, que mente e cérebro são corpo, como sugerem PINKER (2004) e VARELA (2001), e que tudo está permanentemente em um trânsito de trocas que se contaminam, em fluxos simultâneos e inestancáveis. Assim sugere também a Teoria Corpomídia, trazendo também o questionamento de outros dualismos absolutos.

A nossa hipótese principal é a de que uma investigação interteórica do corpo e dos processos de cognição revê e sugere novas possibilidades de estudo da cultura como um processo complexo, no qual não se distingue de forma dual e absoluta interno e externo, cultura e não-cultura, sujeitos e objetos. (KATZ e GREINER, 1998, p.77)

Porém, mesmo sabendo que corpo e ambiente são inseparáveis, que tanto o ambiente quanto o corpo estão trocando informações simultaneamente, e que o ambiente midiático não é necessariamente determinista, é importante saber que o ambiente sugere, estimula e cria condições para que os sujeitos interajam de formas específicas, promovendo uma certa força gravitacional que induz o surgimento de certos comportamentos.

Do ponto de vista das redes sociais, Harari (2019), explica que, como toda tecnologia, há prós e contras. Porém, seriam eles em mesma quantidade ou a interação com as tecnologias penderiam mais para o lado dos benefícios? Ou para o lado dos malefícios? Por exemplo, as redes estariam sendo muito positivas em conectar grupos, como a comunidade LGBT QI+. Por outro lado, seria importante agir contra a disseminação de violência, ódio, raiva e assédio nas redes, pois a internet também serve como uma grande ferramenta de articulação de grupos.

Por exemplo, com a comunidade LGBT, agora é potencialmente muito mais fácil para um regime homofóbico descobrir quem são todas as pessoas gays no país, com

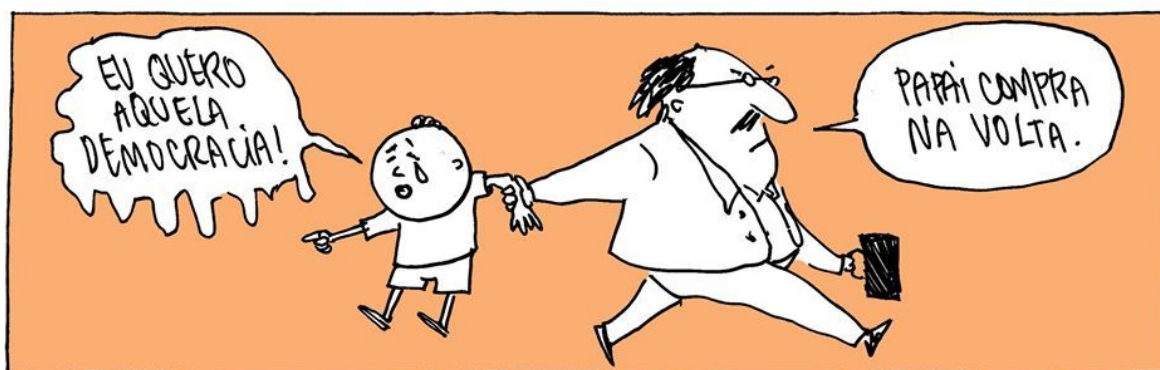
muito mais rapidez e facilidade do que nunca. (...) Estamos chegando ao ponto em que a combinação de tecnologia da informação e biotecnologia terá uma tecnologia para monitorar todo mundo o tempo todo, o que nunca foi possível antes. (...) em 10 anos, bilhões de pessoas, podem estar vivendo em uma ditadura digital, quando não apenas tudo o que fazem, mas mesmo tudo o que sentem é constantemente monitorado.¹⁷ (HARARI, 2019, 39m 16s)

Um bom exemplo desta articulação a favor da exploração de pessoas é o caso recentemente exposto pela BBC News Brasil (16 de novembro de 2019), no qual foi revelado um esquema de compra e venda de empregadas domésticas pela internet, realizado nos países do Golfo, por meio de aplicativos aprovados e disponibilizados pelo *Google* e pela *Apple*.

Para Harari (2019), o grande problema não viria apenas das pessoas que usam a rede, mas também do governo e das corporações poderosas que coletam dados sobre as pessoas e usam esses dados contra as próprias pessoas, controlando e monitorando cada movimento, e criando, assim, uma ditadura digital. O marketing digital, por exemplo, por meio da coleta de dados, registra, rastreia e constrói um perfil de cada usuário, acessando de maneira personalizada o universo de cada um, e, conseqüentemente, oferecendo, de forma cirúrgica, produtos que tenham maior chance de serem comprados. Assim, tanto para questões de consumo, quanto para questões de manipulação e controle, existe uma latência no acesso às informações e aos dados dos cidadãos, que pode representar vulnerabilidade e perigo a muitos grupos sociais.

Para Harari (2019), as grandes empresas de tecnologia têm uma enorme responsabilidade, porque são especialistas na área e devem saber, melhor que ninguém, quais são os perigos potenciais das tecnologias que desenvolvem. Por isso, devem se atentar, não apenas ao lucro e a seus modelos de negócio, mas também às conseqüências que reverberam no sistema político e na sociedade como um todo. Porém, a responsabilidade maior de regular essas tecnologias não seria apenas das grandes corporações, e sim do sistema político e dos cidadãos, do governo e do público que vota no governo. Neste sentido, alguns agravantes para a situação seriam a ignorância, a falta de interesse e de comprometimento de muitos políticos e governantes, que não entendem bem as novas tecnologias e não compreendem o potencial para o futuro, e a falta de pressão popular sobre estes políticos. Mas, para isso acontecer, é necessária a articulação das pessoas, que estão distraídas em suas vidas individualizadas.

17



(Malvados - André Dahmer)

O futuro dos dados é talvez uma das questões políticas mais importantes hoje no mundo, porque os dados estão se tornando o ativo mais importante do mundo. Nos tempos antigos, o ativo mais importante era a terra, e a política era uma luta para controlar a terra, e muito da terra estava concentrado nas mãos de uma pessoa ou de algumas pessoas como uma ditadura. Nos últimos dois séculos, máquinas e fábricas substituíram a terra como o ativo mais importante. A política se tornou a luta para controlar as máquinas, e a ditadura aconteceu quando a maioria das máquinas e fábricas estavam concentradas nas mãos do governo ou de uma pequena aristocracia. E agora os dados estão substituindo as máquinas como o ativo mais importante e a política se torna uma luta para controlar os dados.

Uma ditadura agora significa a concentração de controle em excesso do fluxo de dados pelo governo ou por algumas empresas, e precisamos evitar isso. Precisamos regular a propriedade dos dados, mas ainda não sabemos como fazê-lo. Temos milhares de anos de experiência em regular a propriedade de terras e séculos de experiência em regular a propriedade de máquinas, mas na verdade não temos experiência em como regular a propriedade de dados, por isso não posso e ninguém pode prever como seria o mercado em 20 ou 30 anos.¹⁸ (HARARI, 2019, 3 min 3s)

As tecnologias estão transformando a vida de tal forma que a utilização de dados pode potencializar ainda mais os processos de moralização, radicalização político-ideológica, glorificação e polarização das relações, pois servem como instrumento altamente eficaz no processo de controle, vigilância e manipulação da opinião pública. Não por acaso, recentemente Mark Zuckerberg, criador do *Facebook*, se reuniu secretamente com o atual presidente dos Estados Unidos, Donald Trump, revela Sina Vaidhyanathan, no jornal inglês *The Guardian* (22/11/2019).

A democracia está em retirada em todo o mundo. A violência étnica e racial - geralmente apoiada pelo Estado - está em ascensão. O tecido social está se desgastando. Nossa capacidade de pensar claramente sobre nossos grandes

problemas diminuí um pouco mais a cada dia. O Facebook teve um papel nisso tudo. No entanto, o líder da empresa, que até recentemente foi elogiado como um modelo para os jovens, permanece fora da disputa. A relutância de Zuckerberg em defender a decência humana básica, sua insistência em que toda política é meramente instrumental para o destino de sua empresa e sua crença de que ele sabe o melhor mostram que ele é político da maneira mais covarde. (VAIDHYANATHAN, 2019, p.1)¹⁹

Por mais que a maioria dos sistemas políticos do mundo ainda seja chamada de democracia, existem alterações subterrâneas em curso que se caracterizam como distorções em relação ao que inicialmente se entendia por democracia. O que ainda nos faz chamar o atual sistema político de democracia é a possibilidade de as pessoas votarem em candidatos, de acordo com suas preferências, mas este sistema já é muito diferente do que um dia foi chamado de democracia na Grécia Antiga. Política e economicamente, as vidas das pessoas de países que possuem este sistema que se nomeia democrático estão se tornando bastante frustrantes. Para algumas nações, esta ideia da democracia está se tornando mais convincente e beneficiando mais as vidas das pessoas, mas para outras nações, esta ideia está menos convincente e beneficiando menos. Dunn aponta que, culturalmente parece que este sistema está moldando mais as vidas das pessoas do que em termos políticos ou econômicos, pois há cada vez menos oportunidades, e isso é uma certa contradição com o que se entende por democracia (DUNN, 2016).

2.4 - Horizontalização, cultura karaokê e tribos morais



(Malvados - André Dahmer)

A aparente democratização prometida pela internet, por ser um espaço no qual, teoricamente, todos podem se manifestar do modo como desejarem, também se tornou um espaço de gestação de violência. E, nessa gestação, o apagamento da diferença entre quem conhece um assunto e quem não conhece traz consequências que extrapolam essa aparência de “horizontalização” de direitos.

Para Ugresic (2011), vivemos atualmente em uma “cultura karaokê”, na qual, assim como em um karaokê, ocorre um processo de subversão entre aqueles considerados amadores e aqueles considerados profissionais. Nesta configuração, existe uma ilusão de que todos estão nivelados, livres e capazes de qualquer coisa, um pensamento característico do neoliberalismo. Ou seja, não funcionam mais as restrições que antigamente estavam postas sobre as relações entre amadores e profissionais, quem tinha propriedade sobre um assunto e quem não tinha. Esta aparente libertação estimulou as pessoas a se sentirem à vontade para se autoproclamarem aptas a opinar ou a exercer qualquer tipo de atividade que desejassem, autolegitimando-se capazes de exercer funções, cargos e papéis, mesmo que não tivessem experiência ou propriedade sobre tais especialidades. Desta maneira, corrompem-se as formas anteriores de habilitação, valorização e reconhecimento, cujos processos se baseavam não apenas no respeito ao lugar de fala de cada um, mas também na própria habilitação ao exercício da função de cada especialidade, de acordo com o grau de familiaridade e competência de cada um. O que antes parecia liberador, ganha sentido inverso.

Na “cultura karaokê”, em vez de as pessoas desenvolverem suas próprias ideias e formas de se expressar, elas tentam imitar um modelo pré-estabelecido. Assim, no lugar de amadurecerem suas próprias opiniões e sentidos críticos, reproduzem discursos alheios como se fossem seus próprios discursos, sob a ilusão de que estão se expressando de maneira autônoma. Logo, acabam imersas em ambiente marcado principalmente por um caráter conservador, porque nele, nada se cria, tudo se replica. E esta lógica nos afasta de estarmos em contato com processos de ampliação de repertório e de trocas de informação.

A repetição das mesmas informações e a falta de exposição a novos horizontes criam bolhas de convivência que, aos poucos, nos desacostumam a lidar com a diversidade, impermeabilizando, assim, as relações, que se encontram localizadas em comunidades cada vez mais restritas e isoladas. Este processo é agravado pela característica de algumas redes sociais que, além de iludirem as pessoas com uma falsa ideia de que todos podem ter voz, também se transformam em um grande karaokê, no qual todos apenas repetem informações,

sem se darem conta da bolha em que estão inseridos. Dunker (2017), aponta para o fato de vivermos em uma guerra de grupos que apenas repetem suas certezas, sem estarem abertos à escuta daquilo que não faz parte de seu universo. É um ambiente hostil, cada vez mais radical e conflitante, no qual ganha quem é mais extremo.



(Malvados - André Dahmer)

De certa maneira esta virou nossa forma oficial de diversão: suspender a censura. Quanto mais disso melhor, até o ponto em que, em vez de falar e escutar, o ato de cruzar a censura resume o encontro. E aí entra esta ideia de que em grupo quem fala mais "alto" (no sentido de mais escrachado e chulo) e mais "baixo" (no sentido de desleal e intimidador) leva. Isso cria uma população de pessoas que só pode falar para emitir certezas e conseqüentemente a guerra aberta de opiniões. Ora, como a gramática que liga as pessoas é esta da esquizoparanoia (dividir para perseguir e perseguir para dividir), a solução prevista é o choque de massas vocais, que não estão dispostas à escuta, mas à dominação pelo eco. (DUNKER, 2017, p.36)

Para Greene (2014), vivemos divididos em tribos morais que conflitam, a partir do momento em que conjuntos de princípios morais diferentes se chocam. Cada tribo, em diálogo constante com sua própria história e com os ambientes por onde passou, constrói um conjunto de regras de convivência e estratégias, que ditam o que é ou não permitido, para o bem da própria comunidade.

Estruturas sociais complexas levaram à inteligência social e à necessidade de cooperar e compartilhar informações (...). A sobrecarga de informação das interações com muitas pessoas e a realização de atividades mais sofisticadas levaram à necessidade de uma melhor comunicação para melhor coordenar as transações sociais e atividades de cooperação (...). (LOGAN, 1939, p.71).

Greene (2014) apresenta a moral não sendo construída apenas filosoficamente, mas como o que dá continuidade às capacidades projetadas pela evolução cultural e biológica, em nome da cooperação. Pelo fato de que a moralidade de cada grupo surge a partir de uma necessidade evolutiva de garantir organização e cooperação interna, ela se mostra altamente importante para cada tribo. Por isso, abrir mão do próprio conjunto de acordos morais ou entrar em contato com um conjunto de acordos morais diferentes daqueles conhecidos pela tribo pode parecer tão ameaçador (Greene, 2014). Como vimos com Muller (2007), os indivíduos, quando sentem que sua comunidade se encontra sob ameaça, legitimam a violência como uma estratégia para defendê-la.



(Malvados - André Dahmer)

Bateson (2006) argumenta que percebemos o mundo através das diferenças, pois é na diferença que notamos os limites e as especificidades de cada um e isso nos ajuda a perceber tanto nós mesmos, quanto os outros e o ambiente. Por isso, a importância de estarmos em contato com aquilo que é diferente de nós. Porém, as diferenças podem nos causar conflitos que, se não direcionados a sentidos construtivos, se tornam violência.

Quando as moralidades diferentes construídas por cada tribo entram em contato umas com as outras, se conflitam, desafiando a ideia de que existe um senso comum universal e exigindo que o processo de lidar com conflitos abra espaço para modos menos rápidos e mais manuais de lidar com a diversidade (GREENE, 2014). Segundo ele, estamos acostumados a lidar com as situações do dia a dia de forma acelerada e automatizada, mas quando há situações de conflitos morais, é necessário abrir espaço para o que ele chama de “pensamento lerdo”. Neste modo, conseguimos analisar mais detalhadamente os vários pontos de vista e desenvolvendo as soluções, caso a caso. Por isso, é importante haver um

espaço de desaceleração, no qual não apenas que sejam expressados os conjuntos de valores morais de cada tribo, mas também expressadas as estratégias preferidas por cada tribo para contemplar estes respectivos valores. Expressar os valores e não esclarecer como eles poderiam ser contemplados pode contribuir com o aumento das tensões morais entre grupos (ROSENBERG, 2006).

Se você quer viver democraticamente, você precisa abraçar exatamente o surgimento de diferentes ideias. Você precisa cultivar a possibilidade de diferenças de diversidade e tudo mais. Você precisa fazer as pazes com o conflito. Conflito não é mais um contexto de perigo que anuncia a chegada de violência. É o oposto. O conflito é aquilo que possibilita que todas as diversidades tenham voz e tenham vez. É a aversão ao conflito que cria o perigo. (...) A gente tem uma cultura que tem muito medo de conflito. E quem teme conflito tem fantasias totalitárias. Quem tem medo de conflito está sonhando ocultamente com a chegada de uma solução única. De um grande mandante que vai dar um basta, que vai impor ordem, que vai limpar aquilo que é sujo, aquilo que é confuso. E daí você começa a desejar para o país políticas públicas que são totalmente totalitárias. (...) Então, a questão da nossa relação com o conflito atualmente é realmente uma questão de vida ou morte, pensando na realização de um futuro democrático. (BARTER, 2019, p.1)

Para Fisher, Ury e Patton (2018), o objetivo não deveria ser eliminar o conflito, pois ele é uma parte inevitável e útil, especialmente quando gera descobertas e mudanças. Para eles, poucas situações de injustiça seriam resolvidas sem conflitos intensos. Lederach (2012) aponta que uma maneira construtiva de lidar com conflitos é considerá-los oportunidades de atualizar condições de relacionamento. Para Greene (2014), em situações de conflitos morais, é importante desconfiar dos instintos morais que se ativam no momento do atrito, observando os fatos, compreendendo o que é 'certo' para cada um, e se colocando em uma postura de também querer contribuir com a situação, fazendo ofertas, não apenas demandas.

O grau de abertura, de porosidade e de dialogicidade dos processos de comunicação e de interação depende do quanto se investe para que os indivíduos envolvidos se contaminem, se absorvam, se permeiem, se afetem, se permitam trocar e se abram para produzir subjetividades comuns (DARDOT e LAVAL, 2017). Estes aspectos, contudo, relacionados ao tempo de maturação de um conflito, são bastante minados, quando consideramos as características socioculturais contemporâneas nas quais estamos inseridos, principalmente ao identificarmos a competitividade e a meritocracia presentes no nosso cotidiano, bem como a velocidade acelerada presente nas mídias. Ao se radicalizarem as impossibilidades das relações, impede-se que uma comunicação porosa se expanda, e que os

universos individuais sejam complementados pelo compartilhamento de experiências, favorecendo a hierarquização das relações e reduzindo o potencial dos processos de aproximação. Ao oferecer um ambiente que se caracteriza pela velocidade, competitividade, mercantilização, mediação e moralização das relações, cujos aspectos são definitivamente desfavoráveis à conquista de espaços de encontro e acordo, o contexto social também pode se caracterizar como um contexto estruturalmente violento.

[...] como operar na diferença? Encarar as diferenças pede, ao mesmo tempo, por um olhar rigoroso e uma escuta disponível, ambos despidos de certezas e suposições pré-estabelecidas. Pois, o fato de alguém pensar ou falar diferente de nós não significa dizer que está contra nós; [...] Ações que visam atingir entendimentos e condutas consensuais empobrecem a complexidade pessoal e, conseqüentemente, a de seus decorrentes encontros. Assim sendo, toda tentativa de unificação dos discursos/ações reduz o campo das inteligibilidades possíveis. No entanto, não podemos nos esquecer de que as estratégias capitalistas, voltadas para a geração de condutas socialmente desejáveis, promovem o isolamento do indivíduo, amplificam a competitividade e espetacularizam as experiências individuais. Infelizmente, a consolidação destes predicados comportamentais tem nos incapacitado cada vez mais para o corpo-a-corpo necessário à cooperação. (HERCOLES, 2014 p. 17)

Nos últimos quatro ou cinco anos, vimos o mundo correndo na direção errada. Exatamente quando precisamos de maior cooperação global, o que estamos vendo são maiores tensões, e alguns dos países mais poderosos do mundo, que deveriam ser responsáveis, são realmente esses, como os Estados Unidos, que são os desestabilizadores do sistema global. Eu não acho que o problema é nacionalismo. Eu acho que o problema é um mal-entendido do nacionalismo. O nacionalismo em si é uma coisa maravilhosa. O que precisamos lembrar é que o nacionalismo não é sobre odiar estrangeiros. Nacionalismo é amar seus compatriotas. E, portanto, não há contradição entre nacionalismo e globalismo.

No século XXI, para realmente proteger a segurança e a prosperidade de seus compatriotas, das pessoas em sua nação, você deve cooperar com estrangeiros, tanto no campo econômico, também no que diz respeito às mudanças climáticas, quanto às perigosas tecnologias, de armas nucleares a robôs assassinos. Se você é um bom nacionalista no século 21, precisa ser um globalista. Porque a única maneira de proteger as pessoas no seu país é cooperando com pessoas de outros países. Infelizmente, há esse mal-entendido, que alguns políticos também espalham, que o nacionalismo é sobre odiar estrangeiros e tomar minorias. Então, para provar que sou um grande nacionalista, deveria espalhar o ódio contra os outros. E precisamos corrigir esse erro.²⁰ (HARARI, 2019, 19m 3s)

2.5 – Termômetros, indicadores e agentes

A aceleração da velocidade das trocas de informação, a mercantilização das relações, a midiaticização da vida e a moralização da sociedade são processos sistêmicos que parecem ter como resultado a impermeabilização das relações. As tecnologias atreladas ao contexto capitalista e ao neoliberalista parecem nos deixar mais sedentários, com posturas corporais menos saudáveis, ansiosos, individualistas, confusos, desconfiados, distraídos, mais propensos a nos acidentarmos no trânsito, deprimidos, irritados e vulneráveis. A falta de tempo, calma, profundidade, desenvolvimento argumentativo, análise factual, flexibilidade, empatia e escuta aponta em uma direção diferente da comumente associada à cooperativa ou evolutivamente sustentável. Estaria o estilo de vida contemporâneo ferindo os direitos humanos? Podemos considerar como parâmetros de avaliação, por exemplo, alguns dos direitos humanos elencados pela UNESCO (1988): o direito a liberdade, não-discriminação por raça, cor, sexo, idioma, religião, opinião política ou de outra natureza, origem nacional ou social, riqueza, nascimento, segurança pessoal, não-escravidão ou servidão, não-tortura ou qualquer tipo de tratamento cruel, degradante, desumano, igualdade aos outros perante à lei, não ser preso arbitrariamente, não ser sujeito a interferências em sua vida privada, em sua família, em seu lar ou em sua correspondência, não sofrer ataques à sua honra e reputação. Porém, há quem diga que o mundo está melhor.

(...) os seres humanos hoje cooperam globalmente muito melhor do que em qualquer outra época da história. Você olha para a rede global de comércio e não vê nada parecido anteriormente na história. Você vê a maneira como os humanos têm armas nucleares há 70 anos, e conseguimos evitar até agora uma guerra nuclear e, na verdade, em parte, devido à ameaça de armas nucleares, os últimos 70 anos foram a era mais pacífica da história humana. Ainda existem guerras (...), mas em comparação com qualquer época anterior da história, ainda estamos na era mais pacífica. Hoje no mundo (...) o açúcar é agora mais perigoso que a pólvora. Muito mais pessoas morrem de diabetes e de comer demais do que morrem de violência humana. É uma conquista incrível.²¹ (HARARI, 2019, 23m)

Pinker (2018) ressalta que, nas últimas décadas, 86% dos países do mundo tiveram seu nível de felicidade aumentado, quando são considerados ganhos em saúde, segurança, riqueza, conhecimento e lazer. Porém, há motivos para que haja uma sensação de que a humanidade não vai bem. Para o autor, o principal deles é a combinação entre uma política jornalística que prioriza a exposição constante de notícias negativas e violentas e um processo biológico cognitivo chamado “heurística de disponibilidade”, que se caracteriza pelo fato de

as pessoas projetarem a probabilidade de um evento acontecer, baseando-se no quão facilmente conseguem se lembrar de um exemplo de um evento da mesma natureza. Ou seja, se algum evento recente é publicado, isso afeta a projeção que as pessoas produzem sobre a probabilidade daquilo acontecer de novo, mesmo que estatisticamente este tipo de evento seja muito raro.

Pinker (2018) ressalta um dos principais perigos no pessimismo indiscriminado é o fatalismo, pois, se, depois de tantos esforços, não há resultados, qual seria o motivo para continuar tentando? E, se o mundo está próximo de seu fim, deveríamos, então, deixar de cuidar do que precisa ser cuidado, para nos rendermos ao radicalismo e destruir tudo. Para o autor (2012), as estatísticas mostram que, com o passar do tempo, a violência diminuiu, na história da humanidade, considerando-se a quantidade e frequência do número de crimes de violência física (mortes violentas, índice de mortalidade, homicídios, punições físicas públicas, tortura legal, pena de morte, execuções, escravidão, guerras, linchamentos, estupros, violência doméstica, punição física infantil, espancamentos e punições corporais em geral, violência sexual, perseguição e caça, duelos, perseguição religiosa, esportes sangrentos e genocídios).

Entretanto, é importante considerar a evolução e a metamorfose da própria violência. É possível que ela tenha migrado e se transformado, junto com tantos outros aspectos sociais, e permaneça presente, sob novas configurações, ainda não plenamente reconhecíveis aos olhos contemporâneos. A violência clássica pode ter diminuído, porém, as novas violências ainda estão sendo descobertas. Quais seriam as novas formas de violação, exploração, desumanização, aniquilação, silenciamento, revanche, dominação e abuso da sociedade contemporânea? Quais seriam as novas formas de violência que vão impermeabilizando as relações? Seriam, talvez, violências sutis, macias, fáceis de serem consumidas e digeridas no dia a dia, introjetadas e ofuscadas pelo brilho do sucesso do capital e da velocidade das tecnologias midiáticas. Seriam violências pelo fato de resultarem em isolamento, intolerância, incapacidade de foco, dificuldade de análise crítica, racional e argumentativa, presentes em alguns dos efeitos colaterais da tecnologia.

Para Benjamin (2011), a violência não é o único caminho e, sem dúvida, a resolução não-violenta de conflitos é um princípio possível. Segundo o autor, todos os meios que são violentos podem ser confrontados com os meios não-violentos. Estes não seriam jamais meios de soluções imediatas, mas sempre de soluções mediatas. Para o autor, o exemplo mais

profundo talvez seja o diálogo, considerado como técnica de civilidade no entendimento. Nele, não só seria possível um acordo não-violento, como a exclusão, por princípio, da violência. Para Benjamin (2011), existe uma esfera da não-violência no entendimento humano que é totalmente inacessível à violência: a esfera própria da compreensão mútua, que ocorre por meio da linguagem.

A violência pode ser evitada. Esta não é uma questão de fé, mas uma declaração baseada em evidências. A evidência é um conjunto de sete instruções com base em revisões rigorosas da literatura que examina as evidências científicas para a eficácia de intervenções para prevenir a violência interpessoal e auto-dirigida. Cada instrução se concentra em uma ampla estratégia para a prevenção da violência e, sob esse guarda-chuva analisa as evidências da eficácia de intervenções específicas. As estratégias de prevenção da violência abordadas nos sete itens são: 1. Desenvolvimento de relações seguras, estáveis e estimulantes entre as crianças e seus pais e cuidadores; 2. Desenvolvimento de habilidades para a vida de crianças e adolescentes; 3. Reduzir a disponibilidade e o uso nocivo de álcool; 4. Reduzir o acesso a armas, facas e pesticidas; 5. Promoção da igualdade de gênero para prevenir a violência contra as mulheres; 6. Mudança de normas culturais e sociais que apoiam a violência; 7. Programas de identificação, assistência e apoio às vítimas.²² (OMS, 2010, p.3)

Pinker (2012) argumenta que existem alguns agentes de transformação da violência, como a cultura do autocontrole, que consiste na habilidade de antecipar um comportamento violento, inibindo impulsos violentos a partir da atuação do córtex pré-frontal; a empatia, que consiste na habilidade de sentir a dor do outro; o senso moral, que consiste em respeitar normas e tabus; e a razão, que consiste em analisar as situações utilizando as habilidades racionais para a solução de problemas. Conviver e ter uma vida comum, para Dunker (2017), não se trata somente de suportar ou tolerar o outro, mas sim de pertencer ao mesmo futuro que ele. “Assim também a singularidade de cada um depende das condições que nos damos para fazer com que trabalho, linguagem e desejo resolvam-se em soluções únicas mas que sejam também para todos.” (DUNKER, 2017, p.25).

Safatle (2017, p.128) argumenta que “Para dialogar é necessário pressupor uma gramática comum. Mais do que isso. É necessário pressupor que todos os conflitos e todas as posições conflitantes farão sempre referência à mesma gramática comum.”. Para o autor, este é um ponto crucial, pois, muitas vezes, discutimos sobre “liberdade” ou “justiça”, sem saber exatamente o que o outro lado está entendendo, quando se refere a este conceito. Perceber a inexistência de uma gramática comum é um ponto chave para criar uma ponte com o outro

lado (SAFATLE, 2017). E Rosenberg (2006) complementa com a ideia de que compartilhamos de necessidades comuns, porém desenvolvemos estratégias diferentes para suprir essas necessidades e o conflito surge justamente da diferença entre as estratégias preferidas de um grupo e as preferidas de outro. Para se desenvolverem estratégias que atendam as necessidades de cada lado, seria importante compreender como cada um gostaria de ter as suas necessidades atendidas. Safatle (2017) também diz que, dependendo da complexidade da situação, cabe um ou outro uso de linguagem. O “uso simples” da linguagem é aquele que acontece durante as práticas e situações sociais relativamente simples, como ir ao mercado ou negociar preços, porém o “uso complexo” da linguagem acontece nos "processos comunicacionais onde entro em discussão a respeito da natureza e do sentido de valores complexos, como valores morais e políticos.” (SAFATLE, 2017, p.129).

Podemos dizer que a existência de uma dinâmica não problemática de comunicação nos usos simples da linguagem não me garante que possa generalizar tal procedimento para usos complexos. O fato de saber como estabelecer uma dinâmica comunicacional para resolver problemas simples (...) não significa que posso generalizar tal dinâmica para definir o que devemos entender por liberdade ou se a revolução Soviética foi ou não o evento decisivo da história contemporânea. (SAFATLE, 2017, p.129)

O mesmo autor afirma que as diferenças são algo contínuo e permanente na sociedade, e que, por causa disso, não devem ser combatidas. Porém, traz à tona um ponto de vista sobre os limites do respeito à diferença. Deveria ela ser respeitada em toda e qualquer circunstância? O diálogo seria o caminho para resolver qualquer conflito?

(...) nossas sociedades não são apenas momentaneamente antagônicas. Não estamos simplesmente divididos e voltaremos a nos unir assim que as paixões se arrefecerem. Nossas sociedades são estruturalmente antagônicas e a divisão é sua verdade. Pois julgamos a partir da adesão a formas de vida e o que nos distingue são formas diferentes de vida. Não queremos as mesmas coisas, não temos as mesmas histórias. Neste ponto, há os que dirão que essa é a maior prova de que precisamos de sociedades baseadas no respeito à diferença. Sendo sociedades antagônicas, devemos neutralizar os combates e construir uma forma de convivência entre as diferenças. Mas o que fazer quando temos aqueles que defendem a tortura, que exaltam ditaduras militares ou que naturalizam a espoliação social das mulheres? Há de se respeitar essa "diferença"? Mas é realmente possível acreditar que podemos resolver tais diferenças através do diálogo? Neste ponto seria importante lembrar que nem todos os modos de circulação da linguagem se resumem ao diálogo e à comunicação. A palavra que circula na experiência estética do poema, na experiência analítica da clínica e mesmo nas conversões de toda ordem não argumenta nem comunica. Ela instaura, ela mobiliza novos afetos e desativa antigos, ela reconstrói identificações, em suma, ela persuade com uma persuasão

que não se resume à explicitação de argumentos, e isso vale também para os verdadeiros embates políticos. (SAFATLE, 2017, p.133)

Para a OMS (2002), existem algumas ações que podem apoiar o desenvolvimento de uma sociedade que oferece maior suporte e mais soluções eficientes para a questão da violência: (1) Criar, implementar e monitorar um plano de ação nacional para prevenção da violência. (2) Aumentar a capacidade de coleta de dados sobre violência. (3) Definir prioridades e apoiar a pesquisa sobre as causas, conseqüências, custos e prevenção da violência. (4) Promover respostas de prevenção primária. (5) Fortalecer as respostas para as vítimas de violência. (6) Integrar a prevenção da violência nas políticas sociais e educacionais e, assim, promover a igualdade social e de gênero. (7) Aumentar a colaboração e o intercâmbio de informações sobre prevenção da violência. (8) Promover e monitorar a adesão a tratados, leis e outros mecanismos internacionais para proteger os direitos humanos. (9) Buscar respostas práticas e internacionalmente acordadas ao comércio global de drogas e ao comércio global de armas. Para combater ou equilibrar um sistema que possui uma genética baseada na violência estrutural, parece ser preciso investir, em uma proporção equivalente, na cooperação estrutural, na empatia estrutural e no desenvolvimento crítico estrutural.



(Malvado s - André Dahmer)

Considerando um contexto altamente tecnológico, estamos, segundo Harari (2019), imersos em uma era na qual a tecnologia acabou criando possibilidades muitas novas, despertando também uma certa confusão pelo fato de não termos modelos para entender a nova vida humana. Essa é a vida na qual a maioria das decisões é tomada por um algoritmo, por um computador, que nos conhece melhor do que nós mesmos. Seria como uma espécie de

falência filosófica e espiritual, porque “todos os modelos filosóficos, religiosos e espirituais que temos do passado nos dizem que a tomada de decisões é a grande característica da vida humana e eles não podem realmente conceber uma vida humana de uma maneira em que a maioria das decisões é tomada por um algoritmo”²³ (HARARI, 2019, 1h 3m 51s). Seria, então, importante, além de se investir em políticas públicas, governos reguladores de tecnologias, culturas cooperativas, também investir em auto-observação e autoconhecimento. Harari (2019) explica a importância de nos conhecermos melhor, olharmos para dentro, desenvolvermos o autoconhecimento e observarmos nossos impulsos mentais-emocionais, para não nos deixarmos reféns das estratégias sistêmicas de manipulação e controle. Assim, talvez, consigamos desimpermeabilizar um pouco mais nossas relações.

Especialmente hoje, é muito importante conhecer-se melhor, porque agora você tem todas essas empresas e governos que estão tentando invadir você, monitorar, conhecê-lo melhor e explorar suas próprias fraquezas mentais contra você. Conhecer a si mesmo é um conselho muito antigo, foi o que os líderes espirituais ao longo da história disseram às pessoas. Foi isso que Buda, Jesus e Sócrates disseram às pessoas, há milhares de anos: "conheça-se melhor". Mas anteriormente você não tinha concorrência. Se você deixasse de fazer esse esforço para entender sua própria mente, ninguém fora de você poderia olhar para dentro de você. Então a urgência era menor. Agora é muito urgente. Há todas essas empresas e governos entrando na sua mente, entendendo-o melhor do que você mesmo. E você precisa ficar à frente deles. Você precisa se conhecer e conhecer suas próprias fraquezas mentais melhor do que o governo, que o Facebook ou que a Amazon.²⁴ (HARARI, 2019, 1h 15m 18s)

É preciso se aprofundar no autoconhecimento e, ao mesmo tempo, criar estratégias para regular os sistemas nos quais vivemos. Uma destas estratégias, eficiente contra o ataque de governantes autoritários, por exemplo, é persuadir o povo a votar contra aqueles que ameaçam a democracia. Embora esta não pareça ser uma alternativa inovadora e fazer campanha para um partido tradicional esteja fora de moda entre os ativistas, a participação de um movimento político que esteja genuinamente esperançoso na disputa das urnas continua sendo uma das melhores formas de proteger a democracia (MOUNK, 2019). Para o autor, existem atitudes que podemos tomar na direção de enfraquecer campanhas populistas e fortalecer a democracia.

Então o que exatamente é necessário para vencer um populista nas urnas interrogação (...) A primeira lição é a enorme importância da União ponto em

23

24

praticamente todos os casos em que os populistas assumiram o poder ou foram reeleitos divisões Profundas nas fileiras dos oponentes tiveram papel relevante. (...) A segunda lição é enorme importância de falar a língua da gente comum e se conectar com as preocupações dos eleitores. (...) A terceira lição é enorme importância de passar uma mensagem positiva em vez de ficar enumerando obsessivamente os defeitos dos populistas. (...) Isso remete a última e talvez mais importante das lições dos pontos os Defensores da Democracia Liberal não vão derrotar os populistas enquanto derem a impressão de estar comprometidos com o status quo ponto (...). (MOUNK, 2019, p.227)



(O eleitor brasileiro - André Dahmer)

Ainda assim, considerando que, nas últimas décadas, uma série de candidatos populistas se aproximaram do poder, é importante investir em estratégias de longo prazo que assegurem a liberdade democrática, para que o sistema governamental não fique refém de declínios econômicos ou de erros políticos que os candidatos populistas possam cometer. Será necessário transformar a estrutura política, unir os cidadãos em torno de uma visão comum de suas nações, alimentar movimentos que criem esperança em relação ao futuro econômico e “torná-los mais resistentes as mentiras e ao ódio com que se deparam nas mídias sociais diariamente” (MOUNK, 2019, p.231).

CAPÍTULO 3. CNV e Como você está?


3.1 - Origens do impulso da pesquisa

Neste capítulo, eu relatarei como seu deu a parte empírica desta pesquisa, quais foram as informações observadas e quais foram as perguntas e reflexões que surgiram a partir deste processo. Escolhi escrever este capítulo em primeira pessoa, porque me pareceu que, de certo ponto de vista, seria incoerente não incluir minha própria voz, desta maneira específica, considerando a experiência subjetiva que irei relatar.

Aprendi com a Comunicação Não-Violenta que avaliações universais e generalizadas podem ser perigosas, por mais contraditória que essa frase possa parecer. Esse perigo se deve ao fato de que avaliações generalizantes não costumam dar espaço à diversidade de pensamento e de percepção. Porém, nem toda vez que avaliamos algo, temos consciência de que essa avaliação é um ponto de vista e não uma verdade absoluta. Nem sempre nos damos conta de que nossas avaliações estão sempre sendo formuladas em relação a alguma outra referência. Ou seja, tudo que é avaliado, é avaliado em relação a outra coisa. Isso também nos ajuda a observar que não existe julgamento sem juiz, por mais que a presença daquele que julga não esteja explícita. Então, além de identificar a diferença que existe entre uma informação factual e uma avaliação ou opinião, parece importante também se identificar os avaliadores que existem por trás das avaliações, principalmente quando estas podem correr o risco de serem interpretadas como verdades universais.

Logo, incoerente seria se eu não me incluísse nesta pesquisa, principalmente porque ela partiu de um processo de transformação pessoal, que se desdobrou em um processo de pesquisa acadêmica focado na produção de conhecimento a serviço de contribuir com a transformação social. Neste caso, além de descrever o que convencionalmente chamamos de “objeto de pesquisa”, considero importante também incluir e descrever também o “sujeito observador”. Como não acredito em percepções imparciais, acho relevante ressaltar que a análise e a avaliação deste objeto de pesquisa também vieram de um ponto de vista parcial, e me inspiro no que o filósofo indiano Krishnamurti (2011, 33 min 16s) indaga sobre o assunto: “O observador é diferente daquilo que ele está observando?”. Para o filósofo, o observador é tanto inseparável da sua observação quanto daquilo que ele observa.

Em 2014, estava fazendo um curso de pós-graduação *lato-sensu* chamado Pedagogia da Cooperação e Metodologias Colaborativas, na UNIP (Universidade Paulista) de São Paulo, no qual havia um módulo que abordava o tema da Comunicação Não-Violenta. Neste módulo, o professor Arnaldo Bassoli, que é também facilitador de rodas de diálogo, convidou dois alunos da turma para dramatizar uma situação. Essa dramatização aconteceria no centro da sala, enquanto o resto do grupo sentaria em círculo em volta da cena, e apenas observaria. Durante a dramatização, um destes dois alunos interpretaria um voluntário do CVV (Centro de Valorização da Vida), uma organização que oferece gratuitamente serviços de apoio emocional e prevenção do suicídio no Brasil, sob inspiração do trabalho desenvolvido por Carl Rogers em torno da escuta empática (2009). O outro aluno interpretaria uma pessoa que estava realizando uma chamada telefônica ao CVV, porque andava tendo pensamentos suicidas e, de alguma forma, queria falar sobre isso. Curiosamente, hoje, sou voluntário do CVV, mas, na época, eu nunca tinha ouvido falar da organização.



O CVV oferece apoio emocional de forma gratuita e sigilosa.

É gente de verdade pronta para conversar, sem julgamentos ou críticas, respeitando o que você sente.

Ligue 188
ou acesse cvv.org.br

CVV
COMO VAI VOCÊ?

Desemprego...
ANSIEDADE...
Solidão...
Tristeza...
BULLYING...
Depressão...
PRECONCEITO...

(CVV - Centro de Valorização da Vida)

Naquele momento, a orientação do professor foi para que o aluno que interpretaria o voluntário do CVV simulasse atender a chamada telefônica, perguntando “Olá, como você está?”. Em seguida, a ideia era que esse voluntário oferecesse à outra pessoa uma escuta acolhedora, aberta e empática, sem ficar sugerindo soluções ou expressando julgamentos sobre o que ela expressava. Esta era a provocação inicial e, a partir disso, os dois alunos seguiriam improvisando a conversa. Então, a dramatização começou. O “voluntário” perguntou “Olá, como vai você? Como você está?” e, então, a outra pessoa começou a responder. Porém, durante aquela ligação, o “voluntário” ofereceu à outra pessoa um tipo de escuta que me parecia muito diferente de tudo o que eu havia visto antes. Ele ouvia a outra pessoa com uma certa qualidade de presença que parecia ajudá-la a se abrir e acolher o que ela mesma estava sentindo, mesmo que fossem sentimentos bastante intensos e dolorosos. Aquela escuta parecia não ter pressa, pressão ou obrigação de forçar a outra pessoa a chegar num resultado específico ou em uma solução.

Como Rosenberg (2006, p. 133) explica, muitas vezes, uma presença empática já potencializa processos profundos de transformação: “Presença: não faça nada, apenas esteja lá. A empatia é a compreensão respeitosa do que os outros estão vivendo.”. Em outras palavras, empatia é “ouvir com todo o nosso ser.” (ROSENBERG, 2006, p. 134) e aquela escuta, por mais que fosse uma dramatização, parecia permitir que o personagem acessasse e compartilhasse verdades significativas sobre si. Isso acontecia de maneira bastante próxima à que Rosenberg (2006, p.147) descreve, quando diz que “Permanecendo em empatia, permitimos que nossos interlocutores atinjam níveis mais profundos de si mesmos.”. O momento reverberou fortemente entre todos os alunos, talvez pelo fato de, coincidentemente ou não, estes dois alunos específicos serem pessoas que já tinham alguma familiaridade com práticas cênicas, o que tornou a dramatização poderosa. Durante a dramatização, o grupo vivenciou um aumento da densidade e da tensão no ar, fazendo com que houvesse uma sensação de dilatação no tempo. Foi um mergulho.

Fiquei surpreendentemente emocionado durante o exercício e, ali, na hora, nem soube identificar exatamente o porquê. Eu apenas assistia e chorava. Tempos depois, a minha sensação foi de que eu havia descoberto algo novo sobre mim e, ao mesmo tempo, sobre o ser humano. Fui entender que, mesmo sendo uma simulação, eu fiquei especialmente tocado com aquele exercício, porque era como se eu tivesse acessado assuntos que faziam parte da minha própria história e que nunca haviam sido acessados antes, talvez por falta de condições

favoráveis, talvez por falta de recursos. Mas não se tratava apenas de uma descoberta pessoal e individual sobre mim. Foi como se eu houvesse descoberto uma pista para um outro olhar, mais profundo, sobre o ser humano e sobre outras formas de nos relacionarmos, que até aquele momento eu nem sabia que existia.

Hoje, consigo identificar que aquela dinâmica, por mais que fosse baseada na linha de estudo desenvolvida por Carl Rogers, chamada Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), não sendo uma dinâmica específica de Comunicação Não-Violenta, propunha uma relação entre duas pessoas baseada em princípios fundamentais na CNV: expressar-se honestamente e receber empaticamente (ROSENBERG, 2006). Vale ressaltar o fato de que Carl Rogers foi professor de Marshall Rosenberg, criador da CNV, e, por isso, há elementos comuns às duas linhas de trabalho. No caso da simulação, um dos papéis ali interpretados estava mais concentrado na prática de “expressar-se honestamente” (a pessoa que ligou ao CVV) e o outro papel estava mais concentrado na prática de “receber com empatia” (voluntário do CVV). Porém, a proposta da Comunicação Não Violenta (2006) é que possamos estar simultaneamente acessando estas duas posturas, sempre que estivermos nos relacionando com nós mesmos, com os outros e com o mundo.

A partir dessa vivência, fui estudar mais sobre o assunto. Li livros do próprio Marshall Rosenberg, como **Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais** e **A linguagem da Paz em um mundo de conflitos**, assisti muitos de seus vídeos disponíveis no *YouTube*, fiz cursos de CNV com Dominic Barter, Sandra Caselato, Yuri Haaz, Sven Frohlich e Fabiana Maia, entre outros, e participei também de um treinamento internacional chamado *IIT (International Intensive Training)*, organizado pelo *Center of Nonviolent Communication (CNVC)*. Neste meio tempo, fui percebendo a potência dos espaços que eram criados a partir destes princípios e notando como eles estavam a serviço da diminuição das desigualdades e do atendimento das necessidades humanas.

Marshall foi um psicólogo americano, que desenvolveu a CNV para apoiar as pessoas a se conectarem com elas mesmas e umas com as outras de maneira mais autêntica e empática, e a cocriarem estratégias e soluções que buscam atender as necessidades de todos. É uma prática que ajuda pessoas e grupos a tornar a vida melhor para todos, a transformar as realidades onde vivemos em sistemas mais inclusivos e horizontais onde as necessidades de todos são consideradas. Isso inclui relações familiares e escolares, ambientes de trabalho, grupos diversos e nosso contexto político-social em geral. (CASELATO, 2019, p.1)

Fui observando transformações muito significativas na minha vida, na minha forma de lidar com sentimentos, com necessidades e com os conflitos que surgiam na interação com outras pessoas. Percebi que o meu processo de aprendizado também reverberava de alguma forma nas pessoas com quem eu convivia e notei que, antes, na falta de recursos, eu ficava refém dos únicos caminhos que conhecia para me relacionar e me comunicar. Na verdade, esse era um processo automatizado, e eu apenas me comportava de formas reativas, sem muita consciência de outras possibilidades para lidar, por exemplo, com os conflitos que surgiam. Não sabia nem que existiam outras formas de compreender as relações e de me comunicar com as pessoas, pois estava imerso em paradigmas hegemônicos na sociedade, os paradigmas da culpa, da competição, da punição e da violência. Ao conhecer esses novos caminhos, na minha percepção, mais precisos, conscientes e sustentáveis, ficou mais evidente o alto custo de todas as ações que, antigamente, eu realizava e que hoje considero produtoras de sofrimento. Aos poucos e cada vez mais, incorporei a Comunicação Não-Violenta também na minha carreira, que já tinha um desenvolvimento considerável na linha de facilitação de grupos, especialmente por meio de atividades musicais²⁵. Acabei inaugurando uma outra direção profissional, que caminhava na direção de partilhar a própria CNV nos mais diversos contextos e formatos (*workshops*, treinamentos, atendimentos, cursos, dinâmicas e projetos).

Desde o primeiro contato, percebi que, em praticamente todos os cursos de CNV que eu fazia como participante, era muito comum a presença da pergunta “Como vai você?” como um conteúdo abordado de maneira destacada. De uma forma ou de outra, ela era sempre proposta e essa pergunta me chamou muita atenção, porque, nos cursos, livros e materiais de CNV, ela era abordada com uma perspectiva diferente da que usamos, habitualmente, no dia a dia. Mais tarde, fui perceber que esta é uma das duas principais perguntas que a CNV (2009) propõe para repensarmos nossas atitudes e encontrarmos caminhos menos violentos. A primeira é “O que está vivo?”, representando a busca de identificar quais são nossas observações, sentimentos e necessidades latentes. A segunda é “Como podemos tornar a vida mais maravilhosa?”, podendo até ser interpretada como uma reflexão ingênua, mas, servindo, de maneira significativa, à investigação de como podemos co-criar estratégias para conseguir atender às necessidades latentes em todos, em vez de nos

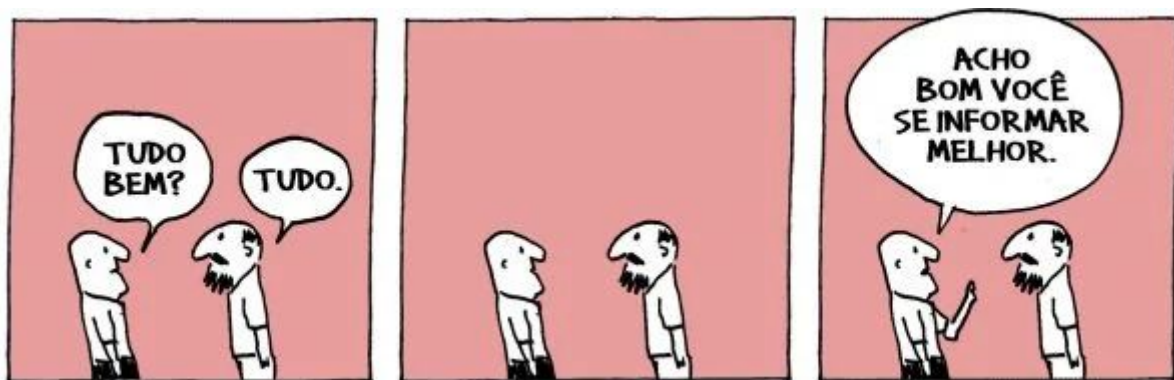
25

basearmos em transformações guiadas pelos paradigmas do medo, da punição, da dominação e da violência. Para Rosenberg (2009), na CNV estas são duas perguntas essenciais para construirmos um mundo menos desigual, violento, destrutivo: “Fomos educados a pensar com base em recompensas e punições em vez de pensar no que está vivo em nós e no que tornaria a nossa vida mais maravilhosa.” (ROSENBERG, 2009, p.37).

O que está vivo em nós? (Perguntas análogas: O que está vivo em mim? O que está vivo em você?). No mundo inteiro, essa é a pergunta que as pessoas se fazem quando se encontram. Não usam, necessariamente, essas palavras. Em inglês geralmente a formulam assim: “How are you?” (Como você está?). Cada idioma tem sua forma de fazer essa pergunta, mas, independentemente de como é feita, ela é muito importante.

Dizemos que é um rito social, mas é uma pergunta muito importante porque, se queremos viver em paz e harmonia, se apreciamos contribuir para o bem-estar mútuo, precisamos saber o que está vivo em cada um de nós. Infelizmente, apesar de fazermos essa pergunta, poucas pessoas a respondem direito, porque não fomos educados a falar a linguagem da vida.

Não nos ensinaram a responder essa pergunta. Sabemos fazê-la, mas não sabemos respondê-la. A CNV, como veremos, propõe uma forma de expressar o que está vivo em nós. Ajuda a se conectar com o que está vivo nos outros, mesmo se não tiverem as palavras para explicarem. Então, essa é a primeira pergunta que a CNV focaliza. (MARSHALL, 2019, p. 37)



(Tudo bem? - André Dahmer)

Habitual e cotidianamente, as perguntas (“Tudo bem?” ou “Como você está?”) são verbalizadas como uma estratégia de contato inicial e superficial, como um ato de saudação no qual as pessoas se mostram presentes umas às outras. É através desses tipos de pergunta que reconhecemos a presença da outra pessoa e demonstramos uma atenção mínima, cumprindo, praticamente, uma cordialidade protocolar e fática: verificando a presença do interlocutor e o funcionamento do canal de comunicação. Contraditoriamente com o fato de

se tratar de uma pergunta, o objetivo dela, geralmente, não é que a outra pessoa a responda sincera ou profundamente, pois esta é uma pergunta que espera apenas um tipo de resposta: “Tudo bem, e você?”.

Note que, semanticamente, “Tudo bem?” e “Como você está?” são perguntas bastante diferentes. Por mais que, no dia a dia, sejam performadas protocolando um cumprimento ritualístico quase burocrático, semanticamente elas indicam caminhos distintos. A primeira (“Tudo bem?”) parece expressar uma expectativa de que tudo esteja bem e induzir um tipo de resposta específica, como uma checagem que parte de um pressuposto fechado, um ponto pré-estabelecido. Enquanto a segunda (“Como você está?”) parece estar mais aberta a uma variedade maior de respostas. Obviamente, uma mesma pergunta pode chegar a interlocutores diferentes, de maneiras diversas, e, por isso, não há como garantir que uma destas frases seja sempre interpretada de uma maneira específica.

Na CNV, costuma-se abordar a pergunta “Como vai você?” de um ponto de vista diferente do habitual e cotidiano, com a intenção de abrir um espaço seguro, sincero, profundo e receptivo a uma infinidade de possibilidades. Neste outro contexto, ela está a serviço de aproximar as pessoas e coletar informações sobre nós mesmos e sobre os outros, para podermos nos mapear, com o objetivo de sabermos mais precisamente como podemos atender nossas necessidades, de formas mais cooperativas e não-violentas. Percebi que este tipo de espaço proporcionado por uma abordagem empática sobre a pergunta “Como você está?” reverberava em mim profundamente e parecia também estimular experiências significativas nos outros participantes dos cursos que eu fazia ou ministrava. Então, decidi estudá-la mais a fundo.

O que acontece com seres humanos, animais sociais, quando verbalizam ou ouvem essa pergunta? Como essa pergunta pode estar a serviço de criar espaços mais dialógicos e cooperativos? Por que será que as pessoas costumam se sentir bem, quando têm a oportunidade de responder essa pergunta sinceramente? Como será que ela pode revelar aspectos da sociedade na qual estamos inseridos?

Percebi que os formatos de abordagem dela podiam variar, de acordo com quem propunha este tipo de dinâmica e também com o objetivo de cada processo. Porém, mesmo sendo abordada de vários pontos de vista diferentes, parecia que algo sempre permanecia: a intenção de aproximar e mapear o estado de alguém em relação aos seus sentimentos e necessidades, com o objetivo de criar mais condições para que as necessidades de todos

pudessem ser consideradas e contempladas. Note que a CNV (2006; 2009) propõe contemplar as necessidades das pessoas e não obrigatoriamente atender exatamente todos os desejos e preferências que as pessoas tenham sobre como gostariam de ver suas necessidades contempladas.

“Como você está?” é uma pergunta bastante utilizada, por exemplo, no início de encontros e de processos colaborativos que envolvam equipes de trabalho, com a intenção de realizar um momento de checagem, de alinhamento e conscientização coletiva. Pode também aparecer em outros formatos (“Como eu estou?”, “Como nós estamos?”, “Como vocês estão?”), mas costuma manter a intenção original de mapear o que está vivo. Nestes contextos, é comumente chamada de “*check-in*”, como explica Fabiana Maia, psicóloga e facilitadora de CNV e de processos sociocráticos.

“O *Check-in* é como a gente chama quando todos os participantes de uma reunião de um encontro, ou de um grupo, vão expressar como é que eles estão chegando naquele dia. Então, o check-in tem algumas finalidades (...) Uma delas é que a gente tira uma temperatura. (...) se o clima desse grupo está mais celebrativo ou mais de enlutamento. Consegue detectar também se tem algum indivíduo desse grupo que está chegando com muita preocupação, com muita ansiedade, com uma questão pessoal mais séria. E os outros participantes também têm chance de conseguir aumentar o grau de empatia, especialmente. (MAIA, 2020, p.1)

Este recurso é bastante utilizado em encontros de empresas, organizações e equipes que já têm uma certa consciência da importância de mapear as condições das pessoas, antes de se iniciar um processo coletivo e colaborativo. Quando se mapeiam as condições psicológicas, emocionais, físicas e espirituais das pessoas, podem ser evitados certos conflitos e mal-entendidos, servindo também como uma fonte de informações preciosas para o próprio grupo e para quem estiver liderando o processo.

(...) quando a gente faz uma reunião de trabalho, por exemplo, sem o *Check-in*, e se tem um integrante desse grupo que está com uma demanda pessoal e emocional muito grande (...) elas não são detectadas no começo, mas elas interferem diretamente na qualidade das tomadas de decisão desse grupo e dos processos que vão acontecer. (...) isso pode gerar uma série de interferências. (...) Então o *Check-in* serve para clarear como que essas pessoas estão chegando, com que carga emocional elas estão chegando e assim aumentar o campo de confiança e empatia dentro desse grupo. (...) o *Check-in* (...) dá informações muito importantes para quem está facilitando esse grupo. (...) pra mim ele é fundamental. Eu não começo nada, nenhum curso, nenhuma reunião, nenhum encontro, que tenha como finalidade resolvermos algo juntos ou aprendemos algo juntos, sem o *Check-in*. E, assim como eu faço o *Check-in*, eu gosto muito de fazer o *Check-out*. Ou seja: como é que a gente sai desse encontro? (...) além de dar um *feedback* bem importante pra

quem facilita, ele dá uma informação pro coletivo do quanto aquele processo está sendo nutritivo ou está sendo tóxico. (MAIA, 2020, p.1)

Fui, então, me dando conta da simplicidade e da potência desta pergunta, e decidi escolhê-la para esta pesquisa. Aproveitei muitos dos *workshops* que ministrei, entre 2018 e 2020, para investigá-la e, dentro dos vários formatos possíveis, preferi criar um recorte específico. Propus um mesmo formato, em várias situações diferentes, e, a partir dele, pude observar como este formato, esta maneira de apresentar a pergunta, também é um elemento que afeta como as pessoas a recebem e reagem a ela.

O formato pesquisado seguiu o seguinte recorte: geralmente, como uma das primeiras atividades dos meus *workshops*, eu convidava os participantes a formar duplas. Logo após formarem as duplas, eu pedia para que eles ficassem de frente, um para o outro, e então, explicava que, nesta atividade, durante 1 minuto, uma pessoa da dupla teria espaço para falar e a outra ficaria apenas ouvindo. Depois deste primeiro minuto, os papéis seriam invertidos: quem havia falado se tornaria ouvinte e quem havia ouvido se tornaria a pessoa que falaria. Depois de explicar isso, eu contava que a pergunta disparadora do exercício seria “Como você está?”.

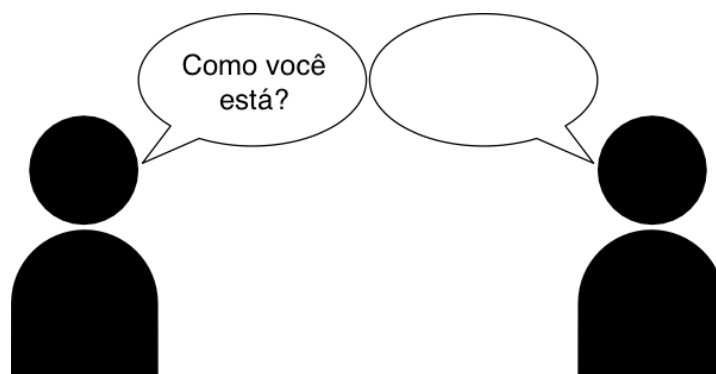
Considerarei importante reforçar a proposta de que, durante 1 minuto, a pessoa que estivesse falando teria a possibilidade de se expressar, verbalizando sincera e livremente, sem interrupções. Enquanto isso, a pessoa que estava ouvindo ficaria somente escutando, sem comentar o que era falado e tentando não reagir de forma exagerada, para não provocar o interrompimento do raciocínio daquele que falava. Foi importante reforçar a ideia de que o silêncio também era bem vindo para aqueles que não tinham clareza do que falar ou que não gostariam de falar, e que não havia necessidade de se preocuparem com respostas certas ou erradas.

Inspirada nos princípios da CNV, a proposta, neste caso, era que uma pessoa estivesse intencionalmente se expressando de forma honesta e autêntica, e a outra estivesse intencionalmente ouvindo e recebendo de forma respeitosa e empática. É importante dizer que, de forma complementar aos princípios da autenticidade e da empatia, Marshall Rosenberg (2006, p.26) também propôs quatro componentes que servem como perspectivas para auxiliar o processo de encontrarmos formas menos inimizadoras de entendermos as relações e, conseqüentemente, nos relacionarmos. Para aumentar as chances de chegarmos

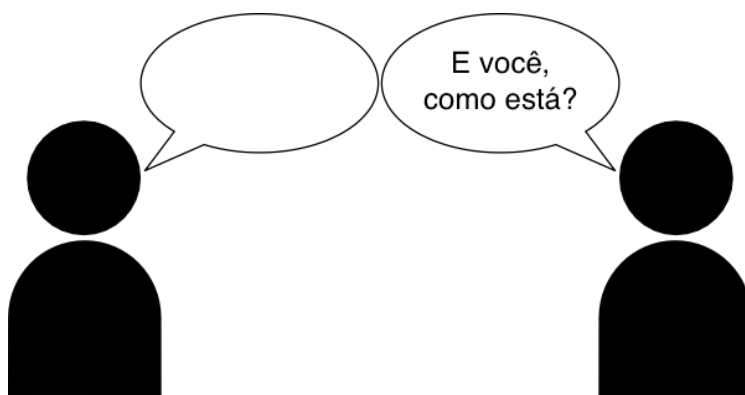
em relações mais cooperativas, a CNV (2006) propõe focarmos em: 1) Observações: “ações concretas que estamos observando e que afetam nosso bem estar”; 2) Sentimentos: “como nos sentimos em relação ao que estamos observando”; 3) Necessidades: “as necessidades, valores, desejos etc. que estão gerando nossos sentimentos”; 4) Pedidos: “ações concretas que pedimos para enriquecer nossa vida.”. Porém, esta pesquisa não focou exatamente em explicitar ou aprofundar estes elementos e sim em oferecer um espaço no qual as pessoas entrassem em contato com os princípios fundamentais da CNV: a autenticidade e a empatia.

Existe um risco em olhar para estes quatro passos ou componentes e concluir que a CNV é uma técnica, um método, uma forma de falar ou uma fórmula a ser aplicada nas situações e na interação com os outros para que eles façam o que queremos. Este entendimento afasta sua prática do propósito real com o qual a CNV foi criada: apoiar as pessoas a se conectarem verdadeira e profundamente consigo mesmas e com os outros, com empatia e autenticidade, e buscar soluções que atendam as necessidades de todos. (CASELATO, 2019, p.1)

Para dar início à prática, eu sugeria que a pessoa que seria a primeira ouvinte da dupla perguntasse à outra “Como você está?”, como uma forma de ajudá-la a ter um ponto de partida. Depois do primeiro minuto, sinalizava um momento de pausa, para que os papéis fossem invertidos, como explicado abaixo.



1 minuto depois...



Após esta etapa, abria um espaço coletivo com o grupo todo, para que as pessoas compartilhassem voluntariamente como haviam se sentido durante o exercício, contando o que haviam percebido e quais reflexões estavam vivas naquele momento. Foi nesta hora que colhi bastante informação sobre como o exercício havia reverberado nas duplas, o que foi complementar ao formulário que enviei a alguns participantes destes grupos, perguntando o que eles achavam que esta dinâmica havia proporcionado.

Apliquei esta atividade em diversos contextos e situações, 46 para ser mais exato. Em 2018: *workshop* de metodologias colaborativas chamado “Carnaval Circular”, curso regular “Laboratório de Música Circular”, palestra sobre CNV no Colégio Rainha da Paz, palestra sobre CNV na empresa *Wescom*, treinamento corporativo de integração com colaboradores da empresa TC Urbes, *workshop* de Música Circular no curso de formação da *Echos-Design Thinking*, dinâmica de grupo musicais para colaboradores da *Adidas*, dinâmica de grupo de integração para colaboradores do Senac Osasco, *workshops* do *IBMF - International Body Music Festival* (Dzodze, Gana), Retiro de Música Circular (Itapeva-MG), colaboração em residência artística com a Cia Pé Na Tábua (Ribeirão Preto - SP), *workshops* de *Circle Music* no *Ca Roman Summer Camp* (Veneza, Itália), *workshop* de *Circle Music and Human Connection* (Lefkada, Grécia; Atenas, Grécia; Brighton e Londres, Inglaterra), dinâmicas de grupo musicais para colaboradores do Senac Aclimação (São Paulo - SP), formação de professores em Inteligência Emocional para a escola AVIVA (São Paulo - SP), dinâmicas de grupo musicais para colaboradores do Senac Santo André (Santo André - SP), treinamento cooperativo para diretoras e gestoras da escola AVIVA (São Paulo - SP). Em 2019, apliquei essa dinâmica em: Retiro de Música Circular (São Roque - SP), *masterclass* aberta de Música Circular (São Paulo - SP), formação de professores em CNV na Escola Juan Uribe Inglês Afetivo (São Paulo - SP), treinamento de colaboradores em CNV na empresa

Nossa Senhora do Ó / Urubupungá / Santa Brígida (São Paulo - SP), *workshop* de formação de facilitadores de Música Circular (São Paulo - SP), Laboratório de Música Circular (São Paulo - SP), roda de conversa sobre Violência e Suicídio com crianças na Escola Lumiar (São Paulo - SP), treinamento de CNV na organização da sociedade civil Auriverde (São Paulo - SP), *workshop* de Música Circular no Sesc Bertiooga (Bertiooga - SP), treinamentos de colaboradores em CNV na Fundação Renova (Governador Valadares - MG, Linhares - ES), dinâmica de grupo musical na Secretaria da Cultura (São Paulo - SP), módulo de Musicoperação no curso de pós-graduação em Pedagogia da Cooperação (São Paulo - SP), Retiro de Música Circular de Julho (Nazaré Paulista - SP), *workshop* de facilitação de Música Circular (São Paulo - SP), curso regular do Laboratório de Música Circular (São Paulo - SP), *workshop* de CNV para a organização Jovens Sem Fronteiras (São Paulo - SP), *workshop* de Música Circular (Tatuí - SP), *workshops* de *Circle Music* no *Ca Roman Summer Camp* (Veneza, Itália), *workshop* de *Circle Music and Human Connection* (Lefkada, Grécia; Atenas, Grécia; Londres, Inglaterra), atividade de integração no *Euphoria Sparta* (Esparta, Grécia), módulo de CNV na instituição Nazaré Uniluz (Nazaré Paulista - SP), *workshop* de Música Circular (Marília - SP), palestra de CNV na VIVO (São Paulo - SP). Em 2020, apliquei essa dinâmica em: Retiro da Música do Círculo (São Roque - SP; Serra Grande - BA) e *workshop* de Comunicação Sustentável na instituição Nazaré Uniluz (Nazaré Paulista - SP).



(Ca Roman Summer Camp - Veneza, Itália)

3.2 - Responsabilidades, vulnerabilidade e automatismo

A partir destas experiências todas, foram observadas as reações dos participantes, tanto de uma perspectiva mais objetiva, por meio de entrevistas escritas, quanto de uma perspectiva mais subjetiva e tácita, por meio da observação de suas reações e expressões, em tempo real, enquanto praticavam o exercício proposto e também no momento de reflexão coletiva sobre como havia sido a vivência. O exercício não determinou, obviamente, como as pessoas se comportariam durante a atividade, porém pareceu criar mais condições para que certos comportamentos florescessem e outros fossem minimizados, o que foi observado com certas reações dos participantes, que se mostraram predominantes em praticamente todos os grupos.

É importante ressaltar que, mesmo em ambientes nos quais eles estavam presentes por obrigação, por exemplo no caso de algumas empresas, todas essas experiências de aplicação da pesquisa foram propostas aos participantes como uma atividade opcional, o que dava a eles a opção de participar ou não. Essa característica foi considerada um elemento

central na experiência pelo fato de já parecer influenciar, de início, a maneira como as pessoas receberam a proposta. A opcionalidade do envolvimento na atividade teve a intenção de estar alinhada com a proposta da Comunicação Não-Violenta, que não se baseia na obrigatoriedade ou na utilização do poder para impor regras, pois estas, muitas vezes, resultam na produção de relações violentas. Isso está em sintonia com a própria definição que a OMS - Organização Mundial da Saúde (2014) - declara sobre violência: a utilização intencional da força ou do poder contra alguém de forma que resulte em dano psicológico, mau desenvolvimento ou privação. Talvez por isso, expor antecipadamente essa opcionalidade do exercício pareceu fundamental para fertilizar o campo. Esse pressuposto tendeu a dar um tom específico ao ambiente que estava sendo construído, pautado no respeito e na autonomia de escolha, o que pareceu reverberar positivamente nos participantes.

Em uma sociedade que nos diz, constantemente, que somos obrigados a permanecer em certos ambientes, realizar tarefas e nos comportarmos de formas específicas, estimulados pelo medo e possíveis punições que viriam a partir do descumprimento destas obrigatoriedades, receber um convite opcional para participar de uma atividade pode criar um contraste revelador da realidade em que vivemos. Ao mesmo tempo em que esse contraste pode abrir uma brecha de respiro fora do ambiente violento em que vivemos, por nós internalizado e trivializado, essa característica opcional da atividade também pode revelar a opressão do sistema sócio-cultural no qual estamos habitualmente inseridos. Isso tudo não foi obviamente percebido de maneira consciente por todos os participantes. Porém, o que eles perceberam e expressaram, logo de início, foi uma sensação de bem-estar, ao serem informados de que o exercício seria opcional. Uma das participantes relatou que se sentia respeitada pelo fato de estar recebendo um convite para participar da atividade e não uma imposição. Outra participante, que vivenciou a atividade mais de uma vez, disse que a experiência para ela acontecia em dois estágios “O primeiro, é que nem sempre eu tava a fim de falar sobre como eu estava, então tinha uma certa resistência. Mas, como era a atividade proposta, acabava fazendo. E, no fim, era legal, acabava mesmo aproximando da outra pessoa. Então, eu tinha uma resistência, mas no fim era legal.”.

Quando avaliamos os grupos nos quais os participantes já se conheciam, se viam regularmente e estavam acostumados a trabalhar juntos, é possível cogitar que, talvez, mesmo sabendo que a atividade era opcional, alguns deles tenham participado, não por sentirem uma sincera curiosidade ou interesse em participar, mas pelo fato de terem medo de não

participarem, se posicionando de forma contrária à maioria, e sofrerem, posteriormente, algum tipo de retaliação de seus colegas ou chefes. Como diria Pranis (2010, p.60) “quando se fala a verdade acerca de questões difíceis, o sentimento é de grande vulnerabilidade”. Ou seja, aquele que se colocasse sinceramente desinteressado em participar estaria, de alguma forma, se vulnerabilizando em frente ao grupo. Barter (2017, p.1) complementa, dizendo que “se há violência, eu me distancio para não me machucar.” e, neste caso, se distanciar poderia ser o equivalente a seguir imitando o que a maioria dos participantes do grupo estava fazendo e não se colocar de uma forma contrastante com o que estava sendo proposto. Outro aspecto referente aos grupos de pessoas que já se conheciam é o que Rosenberg (2006, p. 169) aponta, quando diz que “Pode ser difícil ter empatia com aqueles que estão mais próximos de nós.”. Isso está em sintonia com o que foi observado nos contextos de aplicação desta pesquisa que se caracterizavam como ambientes de trabalho: algumas pessoas já tinham um histórico de convivência e hábitos de se relacionar aparentemente automatizados. Além disso, alguns pareceram se sentir menos confortáveis de se vulnerabilizarem, principalmente quando havia funções hierárquicas misturadas no mesmo grupo.



(Workshop de CNV na Escola Juan Uribe Inglês Afetivo)

Mesmo assim, a característica opcional da atividade também pareceu estimular os participantes a se colocarem em uma posição de autorresponsabilidade em relação ao seu próprio envolvimento na atividade. A partir do momento em que o participante decidia

conscientemente participar da atividade, ele também estava assumindo um papel mais intencional e se posicionando com mais responsabilidade sobre o processo. Ele não era o único responsável pelo que aconteceria durante a atividade, obviamente, mas também não estava isento de todas as responsabilidades. “Ficamos perigosos quando não temos consciência de nossa responsabilidade por nossos comportamentos, pensamentos e sentimentos.”, aponta Rosenberg (2006, p. 45) e a autorresponsabilidade é um ponto de vista que pode colaborar com o processo de compartilhar responsabilidades. Ela parece estimular a autonomia das pessoas, pois cada uma passa a descobrir o que é capaz de fazer para contribuir com a situação e o ambiente em que vive. Como diria Rosenberg (2006, p.48), “Quando estamos em contato com nossos sentimentos e necessidades, nós, humanos, deixamos de ser bons escravos e lacaios.”, mas talvez ela não seja uma postura familiar a todos.

Confesso que quando comecei a fazer essa atividade foi estranho pensar em "como estou me sentindo", não fazia muito sentido para mim pensar sobre isso, senti certa dificuldade em parar e olhar para dentro, verificar meus sentimentos. Depois de algumas vezes "praticando" a percepção dos meus sentimentos, esse momento tornou-se agradável, um cuidado comigo mesma. Ter um tempo para verificar os sentimentos e a oportunidade de compartilhar com um colega me fortaleceu, em momentos que me vi fragilizada. Outra questão importante para mim foi o desenvolvimento da escuta do outro, de parar para pensar em como o outro está se sentindo. (Relato da vivência - C.)

Como vimos, sujeitos e ambientes são inseparáveis e, portanto, corresponsáveis por aquilo que acontece, o que nos ajuda a perceber que as situações não são apenas de responsabilidade exclusiva de um ou de outro. Há responsabilidades intrapessoais, interpessoais e sistêmicas. Logo, a partir deste ponto de vista, responsabilizar uma pessoa inteiramente por aquilo que ela vive pode ser uma prática injusta, como podemos ver na fala de Vieira (2017, p.104): “Ser autorresponsável é ter a certeza absoluta de que você é o único responsável pela vida que tem levado, logo, é o único que pode mudá-la.”. Esta é uma frase que parece querer estimular a autonomia e a capacidade de transformação das pessoas, por meio da distorção da ideia de autorresponsabilidade. É uma passagem que está presente no livro **O poder da autorresponsabilidade: a ferramenta comprovada que gera alta performance e resultados em pouco tempo** (2017), um exemplo de como a ideia de autorresponsabilidade pode tomar caminhos que alimentam a lógica do individualismo, da

produtividade e do capital, ocultando a responsabilidade que as estruturas sistêmicas também possuem sobre a vida que levamos em sociedade. “Como você está?” (diferente de “Como eu estou?”) é um convite a sairmos do automatismo individualista e violarmos a inércia criada pela cultura da impermeabilidade e do egocentrismo competitivo. Esta pergunta deu conta de trazer a atenção das pessoas tanto a elas mesmas quanto às respectivas duplas, pois se alternavam nos diferentes papéis. Ao mesmo tempo, talvez não tenha dado conta de trazer a atenção delas às responsabilidades pertencentes às estruturas nas quais estão inseridas.

Sendo assim, nos guiarmos baseados em posturas empáticas e autênticas, o que é sugerido pela CNV como pilares para a descoberta de caminhos mais cooperativos, não deveria ser entendido como algo de responsabilidade estritamente individual, pois o ambiente também atua como um sujeito oculto dentro dos processos, participando, contaminando, estabelecendo condições, facilitando e dificultando acontecimentos. Talvez, pelo fato de não se tratar de um sujeito mas sim de uma estrutura, a responsabilidade do ambiente pode acabar passando despercebida. É por isso que o discurso da autorresponsabilização também serve como uma armadilha que estimula o individualismo inconsciente, pois não traz à tona a relação com a própria estrutura na qual os sujeitos estão inseridos. Segundo Greiner (2006, p.23) “o homem nunca está separado do ambiente onde vive e dificilmente pode ser compreendido sem uma atenção especial às relações que aí se organizam.” Logo, é importante identificar quais são as responsabilidades que cabem à estrutura, pois “O ambiente não é uma estrutura imposta do exterior aos seres vivos mas, de fato, uma criação co-evolutiva com eles. O ambiente não é um processo autônomo, mas uma reflexão da biologia das espécies.” (GREINER, 2006, p.44).

[...] Thomas Sebeok (1991) salienta que o contexto onde tudo isso acontece é muito importante e o 'onde' tudo ocorre nunca é passivo. Assim, o ambiente no qual toda mensagem é emitida, transmitida e admite influências sob a sua interpretação, nunca é estático, mas uma espécie de contexto-sensitivo.” (KATZ e GREINER, 2006, p.129)

Vimos, no Capítulo 2, que, habitual e culturalmente, estamos inseridos em uma tradição que costuma associar a atribuição de responsabilidades à busca ou daqueles que são os heróis, para que sejam glorificados e recompensados, ou daqueles que consideramos culpados e vilões, para que sejam punidos. Talvez por isso, neste contexto de polarização e hostilidade, assumir responsabilidades ainda possa ser uma atitude arriscada e desconfortável.

Porém, quando esta atividade convidou as pessoas a parar, e dizer umas às outras como elas estavam, possivelmente, este processo de reflexão estimulou caminhos diferentes do habitualmente atribuído ao processo de responsabilização. “Como você está?” pareceu operar numa lógica diferente da lógica à qual estamos habituados, que é ou retributiva ou punitiva.

O desafio estava em ouvir sem responder, sem interromper o outro, sem querer dar soluções supérfluas ou exemplos de empatia. Lá eu pude ver a potência que o escutar implica. Tentando silenciar as vozes em minha mente, abrindo meu ouvido aqui e agora para o ser humano que estava na minha frente. (Relato da vivência - D.)

Lembro-me que às vezes pensava: "uau, talvez espontaneamente eu não teria a chance de conversar com ele; felizmente esse exercício me deu a oportunidade de conhecer uma nova pessoa incrível!!". E acho que é terapêutico explicar todos os dias para outra pessoa seus próprios sentimentos. (Relato da vivência - A.)

Ao perguntar à outra pessoa “Como você está?”, aparentemente, existiu um estímulo para que o participante que respondesse também ganhasse, não apenas mais consciência daquilo que estava sentindo e vivendo, mas do papel que estava exercendo dentro do que vivia. Ao responder à pergunta, os participantes, de alguma maneira, expressavam suas próprias perspectivas sobre o que estavam sentindo e talvez até sobre suas necessidades mais latentes naquele momento. Isso aparentou aumentar as chances de eles se conscientizarem sobre possíveis responsabilidades que tinham em relação ao que estavam vivendo. Uma vez que estavam mais conscientes de seus sentimentos e necessidades, pareceram mais apropriados de suas próprias situações.

Esta pergunta também pareceu estimular que o participante visse a situação que estava vivendo a partir de seu próprio ponto de vista, e não a partir de uma análise generalizada sobre os fatos ou acontecimentos. Como apontaram Galileu Galilei, com o Princípio da Relatividade, dizendo que todo movimento é relativo (KNOX, 2019), e Einstein, com a Teoria da Relatividade, dizendo que tempo e espaço também são relativos (REDD, 2017), é importante nos conscientizarmos sobre a relatividade que existe em nossas percepções e avaliações, lembrando de que, para cada avaliação, existe um ponto de referência específico sendo levado em conta. Logo, este exercício foi um convite à não-generalização, e sim à inclusão consciente de si mesmo na equação referente àquilo que cada um estava vivendo. Não somente estimulou a autorresponsabilidade, mas também abriu um espaço para que quem estava ouvindo também participasse da equação de quem estava se

expressando, como um cúmplice. Pareceu ser um estímulo ao participante refletir sobre como se sentia em relação àquilo que estava vivendo, ao invés de refletir sobre sua própria opinião em relação àquilo que estava vivendo. É como se a pergunta focasse na maneira que os fatos estavam reverberando nele, e não na opinião que ele tinha sobre os fatos que reverberavam nele. Em outras palavras, “Como você está?” seria um estímulo diferente de “O que você acha sobre como você está?” ou mesmo “O que você acha sobre os fatos que reverberam em você?”.

Acho essa ferramenta/experiência muito rica. É um momento de chamada de presença que nos convida para uma sinceridade íntima na hora da fala; além de ser uma oportunidade de conhecer alguém um pouquinho melhor, é um ótimo convite para simplesmente ouvir e expandir a capacidade de manter uma atenção plena continuada. Cada um desses momentos de checkin vai construindo elos de pertencimento/intimidade e o grupo vai se afinando/soltando. São como pímulas-lembretes de auto-conhecimento, aprender a "checar-se" é uma grande chave durante o dia-a-dia, perante tantas atividades, estímulos que fogem nosso controle, pequenas e grandes decisões, etc... dirigir a atenção para dentro e observar-se é, justamente, o que ensinam práticas milenares como yoga, ayurveda e artes marciais. (Relato sobre a vivência - G.)



(Vivência inspirada na CNV na escola Lumiar)

Ao fazerem o exercício e trazerem a atenção para si, os participantes ganharam mais consciência daquilo que estava latente para eles mesmos, de quais eram seus sentimentos, necessidades e percepções, como se estivessem criando, na mesma atividade, um mapa de si e do outro. Talvez, seja válido lembrar do que Korzybski (1994, p. 750) disse, “um mapa não é o território”, o que, em outras palavras, explica que mesmo quando nos esforçamos para mapearmos algo, este mapeamento pode não incluir certas informações, devido à parcialidade de nossa percepção. Esta ideia também pode ser complementada pelo que Spinoza (2009) pensa, quando diz que a imagem que Paulo tem de Pedro diz mais respeito ao estado de Paulo do que ao de Pedro. Ou seja, Paulo não fala de Pedro, mas da ideia que tem de Pedro, o que contribui com o pensamento de que as ideias de alguém também podem servir como mapa sobre esta mesma pessoa.

Para Fisher, Ury e Patton (2018, p.59), em uma negociação conflituosa, é bem mais eficaz descrever um problema da própria perspectiva e do ponto de vista do impacto que ele causou em nós mesmos do que focar no que a outra pessoa fez ou deixou de fazer. Segundo eles, uma declaração sobre como alguém se sente é mais difícil de ser contestada do que uma avaliação sobre o comportamento de alguém: “Você transmite a mesma informação sem provocar uma reação defensiva que os impeça de ouvi-la. Se você os acusa de algo que consideram mentira, vão ignorá-lo ou ficar com raiva; não se concentrarão na sua preocupação”. Tiqqun²⁶ (2019) aponta para como há, muitas vezes, uma falta de consciência sobre a parcialidade de nossas percepções refletida inclusive na maneira como formulamos observações.

O verbo *ser* não em seu emprego auxiliar ou relativo à existência, que é relativamente inofensivo, mas em seu emprego de atribuição - esta rosa é vermelha - e no seu emprego de identidade - a rosa é uma flor -, que autorizam as mais puras falsificações. No enunciado “esta rosa é vermelha”, por exemplo, empresto ao sujeito “rosa” um predicado que não é seu, que, antes, é um predicado de *minha percepção*: sou eu, que não sou daltônico, que sou “normal”, que percebo esse comprimento de onda como “vermelho”. Dizer “eu percebo a rosa como vermelha” já seria menos capcioso. Já o enunciado “a rosa é uma flor” permite que eu me apague oportunamente atrás da operação de classificação que *eu* faço. Seria mais conveniente dizer “eu classifico a rosa entre as flores” - esta que é a formulação comum entre as línguas eslavas. Em seguida, sem dúvida fica evidente que os efeitos do *é* de identidade têm um alcance emocional de todo distinto, uma vez que permitem dizer sobre um homem que tem a pele branca, “é um branco”; de alguém que tem dinheiro, “é um rico”; ou de uma mulher que se comporta mais livremente, “é uma puta”. Aqui, de forma alguma, é o caso de se denunciar a suposta violência de tais enunciados e, assim, preparar o surgimento de uma nova polícia da língua,

de uma *political correctness* ampliada, que esperaria que cada frase levasse consigo sua própria garantia de cientificidade. (TIQQUN, 2019, p.199)

Ao analisarmos a pergunta “Como você está?”, podemos verificar que a conjugação do verbo *ser/estar* pode influenciar diretamente a maneira como a outra pessoa recebe a pergunta. Provavelmente, faria uma grande diferença, caso houvéssimos elaborado esta mesma pergunta, dando ênfase ao verbo *ser*, perguntando “Como você é?”. Talvez estimularia uma reflexão mais existencial e mais inflexível da própria pessoa em relação a ela mesma, contraditória com a condição sempre mutante de tudo o que é vivo. Porém, estamos acostumados a conjugar o verbo *ser/estar* desta forma mais rígida, afirmando que tudo *é*, pois esse costuma ser o pensamento que acompanha a cultura do rótulo, do imediatismo, da assertividade e da não-reflexão. Dizer que alguém *é* violento parece demandar muito menos tempo e energia do que dizer que alguém *está violento*, porque define e resolve a questão, cristalizando uma imagem fixa sobre alguém, um traço característico da sociedade produtivista. Dizemos habitualmente “Quem é você?” ou “Quem é ele/ela?” e essa parece ser a mesma cultura que nos estimula a rotular as pessoas, encaixotar as ideias, decidir rápido pelas coisas, resolver os problemas o quanto antes, eliminar o que incomoda, eliminar o que é diferente e conservar o igual e o conhecido. Não é difícil imaginar que este traço comportamental tenha raízes culturais e também evolutivas, pois é uma postura que está conectada com o instinto de conservar energia para garantir a sobrevivência do organismo. Porém, acaba fomentando uma cultura conservadora, automatizada e mecânica que parece resultar na produção de um sujeito específico, um corpo-máquina.

Greiner (2006, p.27) conta sobre a metáfora do corpo-máquina “analisada por Foucault em seu livro *Vigiar e Punir (Surveiller et punir, 1975)*, onde ele explica a disciplinarização do corpo em escolas, hospitais, fábricas, casernas etc. Trata-se do corpo adestrado e de uma espécie de anátomo-política.”. Este corpo-máquina, por mais que possua sua autonomia e não seja um produto totalmente determinado pelo o ambiente, ainda assim, troca e sofre alterações constantes do entorno. Barter (2017, p.1) diz que "Se as pessoas estão se comunicando de uma forma violenta não é simplesmente por escolha própria. É porque elas foram educadas a fazer isso e estão vivendo em contextos sociais que apoiam isso."

As relações entre o corpo e o ambiente se dão por processos co-evolutivos que produzem uma rede de pré-disposições perceptuais, motoras, de aprendizado e emocionais. Embora corpo e ambiente estejam envolvidos em fluxos permanentes de informação, há uma taxa de preservação que garante a unidade e a sobrevivência

dos organismos e de cada ser vivo em meio à transformação constante que caracteriza os sistemas vivos. Mas o que importa ressaltar é a implicação do corpo no ambiente, que cancela a possibilidade de entendimento do mundo como um objeto aguardando um observador. Capturadas pelo nosso processo perceptivo, que as reconstrói com as perdas habituais a qualquer processo de transmissão, tais informações passam a fazer parte do corpo de uma maneira bastante singular: são transformadas em corpo. (KATZ e GREINER, 2006, p.130)

A maneira como nossa sociedade se organiza não acontece ao acaso. Ela está diretamente relacionada a formas e padrões de pensamento que moldam nosso entendimento do mundo e definem a forma como nos relacionamos entre nós e com o meio onde vivemos. Certos modelos e tipos de pensamento estão na raiz de como entendemos o mundo e o ser humano, e na maneira como nos organizamos cultural e socialmente em instituições e sistemas, na busca de atender nossas necessidades humanas de subsistência, interdependência, propósito, proteção, conexão etc. Por exemplo, na atualidade dividimos geograficamente o planeta em nações/estado (países), onde cada grupo ou região se organiza em um determinado sistema econômico, político, jurídico, educacional, com um tipo específico de alimentação, agricultura, forma de moradia, organização familiar, saúde, cuidado com crianças e idosos, modelos de transporte, um certo consenso ou senso comum sobre o que é considerado bom ou mau, normal ou anormal, adequado ou inadequado, aceitável ou inaceitável etc... (CASELATO, 2020, p.1)

Em uma sociedade, muitas vezes, hostil, vulnerabilizar-se pode ser um risco. Falar dos sentimentos, aceitar emoções, expor fraquezas, fragilidades e incompletudes são práticas vistas como diminuidoras. Aquele que se admite frágil pode ser interpretado como alguém que tem menos valor. E, assim, é criada uma cultura dos super-homens, das pessoas que não querem se mostrar fracas, das imagens de felicidade plástica das redes sociais, da tensão interna insustentável, do isolamento e da impermeabilização das relações. “Com frequência, as situações em que somos mais relutantes em expressar vulnerabilidade são aquelas em que desejamos manter uma ‘imagem dura’, por medo de perdermos a autoridade ou o controle.” (ROSENBERG, 2006, p.162). Este é um comportamento compreensível, especialmente quando o contexto nos estimula a competirmos e nos defendermos uns dos outros. O fato de a empatia estar retraída na sociedade, segundo Barter (2019, p.1) “é uma resposta sensata a uma sociedade punitiva em que assumir seu poder, influência e capacidade de transformar é perigoso.”.

Este receio em se vulnerabilizar foi observado nos contextos de aplicação da pesquisa que tinham um perfil mais corporativo, pois se aproximavam mais de culturas organizacionais baseadas em modelos hierárquicos e de dominação, o que pareceu tender a inibir a vulnerabilização e a cooperação dentro das equipes. Líderes e pessoas que ocupam posições de destaque parecem agir, por influência até da própria estrutura organizacional,

demonstrando alguns comportamentos de perfil autoritário que também geram desconfiança e desconforto nas equipes de trabalho. Porém contra-intuitivamente, “expressar nossa vulnerabilidade pode ajudar a resolver conflitos” (ROSENBERG, 2006, p.67), o que é muito benéfico a qualquer grupo de pessoas que quer conviver de maneira sustentável. Lederach (2012) propõe substituímos o entendimento de “resolver conflitos” pelo entendimento de “transformar conflitos”, principalmente quando não quisermos estancar uma questão e sim impulsionar um processo inclusivo e construtivo mudança a longo prazo.

Outro ponto é que há, socialmente, uma atmosfera à qual ficamos habituados, que intimida ações de vulnerabilização, pois cultiva a discriminação e até a incriminação de certas atitudes. Como foi observado nesta pesquisa, as pessoas que estavam dentro do ambiente corporativo pareceram menos à vontade para falar mais profundamente de como se sentiam do que as pessoas que estavam participando voluntariamente dos *workshops* abertos. Alguns participantes afirmaram que não se sentiram à vontade para contar sobre incômodos e sentimentos desconfortáveis que estavam vivendo, principalmente por se tratar de um ambiente de trabalho. Isto reforça a ideia de que é pouco comum que as pessoas falem sobre emoções em ambientes de trabalho e no universo corporativo tradicional, o que pode tornar as relações mais impermeáveis, principalmente quando consideramos o fato de sermos seres vivos que, a todo o momento, estão, ininterruptamente, sentindo.

As experiências são fruto de nossos corpos (aparato motor e perceptual, capacidades mentais, fluxos emocionais, etc.), de nossas interações com nosso ambiente através das ações de se mover, manipular objetos, comer, e de nossas interações com outras pessoas dentro da nossa cultura (em termos sociais, políticos, econômicos e religiosos) e fora dela. (KATZ e GREINER, 2006, p.46)

“Como você está?” estimulou que os participantes falassem de si, dando informações que poderiam servir como pistas para sentimentos, necessidades ou até pedidos que estivessem ocultos por trás de suas palavras. Na aplicação da dinâmica, foi comum haver pessoas que, na hora de expressarem como estavam, revelaram à sua respectiva dupla estarem sentindo fome, por exemplo. Em mais de uma ocasião, uma ou mais pessoas se mobilizaram rapidamente para atender esta necessidade, o que pode parecer pequeno, porém significativo e simbólico. Caminha na direção que Rosenberg (2006) aponta, quando fala que, ao expressarmos nossas necessidades, temos mais chance de vê-las satisfeitas ou contempladas.

Porém, não necessariamente, quando as pessoas se expressaram, ficou claro aquilo de que estavam precisando.



(Retiro de Música Circular - Julho de 2018)

Rosenberg (2006, p.86) diz que “A partir do momento em que as pessoas começam a conversar sobre o que precisam, em vez de falarem do que está errado com as outras, a possibilidade de encontrar maneiras de atender as necessidades de todos aumenta enormemente.”. E esta direção pode ser estimulada por perguntas como a proposta nesta pesquisa, que se difere de perguntas incriminatórias, como “Quem você acha que é o culpado por isto que você sente?”. Pelo contrário, a pergunta “Como você está” convidou os participantes a parar, observar, sentir, verbalizar e ouvir.

Segundo Rosenberg, (2006, p.48), há diferentes formas de expressar nossos sentimentos, dependendo da cultura em que fomos criados, mas “é importante ter um vocabulário para designar sentimentos que realmente descreva com precisão o que está vivo em nós, e que não seja uma interpretação do que os outros fizeram.”. Porém, “nosso repertório de palavras para rotular os outros costuma ser maior do que o vocabulário para descrever claramente nossos estados emocionais” (Rosenberg, 2006, p.63). Muitos participantes, em vez de falarem sobre como estavam, relataram histórias sobre algo que havia acontecido recentemente e que, de alguma maneira, serviram de estímulo para aquilo

que estavam sentindo. Porém, há uma diferença entre relatarmos acontecimentos e relatarmos como nos sentimos em relação a estes acontecimentos.

Alguns participantes expressaram se dar conta de que seus repertórios de palavras para descrever como estavam ou como se sentiam ainda eram bastante superficiais, aparentando inclusive um interesse por ampliar o conhecimento sobre emoções e as formas de descrevê-las. Por isso, parece importante o desenvolvimento deste tipo de vocabulário que nos ajuda a nomear como estamos e a comunicar isso de uma forma mais precisa. Ao serem perguntadas sobre como estavam, as pessoas foram convidadas a parar e se auto-observar, se aproximando de uma maior consciência daquilo que sentiam e, segundo Rogers (2009), chegando mais perto de condições que propiciem a própria transformação. Houve um depoimento no qual uma participante afirmou apenas se dar conta de que o sapato dela estava apertado e machucando o próprio pé, quando ouviu a pergunta “Como você está?”. Outra participante relatou que parar e refletir sobre como estava a fez perceber que estava muito sonolenta e que estava com vontade de tomar um café, para ver se continuava desperta.

Eu lembro muito bem desse exercício (...) Acho que foi muito útil, uma forma bem legal de conhecer as pessoas, de aprender a ouvir e (...) talvez você não acredite mas quando eu e minha esposa temos problemas na nossa comunicação, alguma briga ou conflito, um dos nós levanta a mão e espera. Então, nos olhamos nos olhos e usamos o seu exercício. (Relato da vivência - E.)

O ato de expressar e contar para alguém, de maneira oral e verbalizada, pareceu implicar aspectos interessantes, como a organização do pensamento, que muitas vezes pode ser caótico e prolixo. Porém, quando a pessoa foi convidada a falar como se sentia, existiu um compromisso de organizar os pensamentos e palavras, articulando-os em forma de uma narrativa que minimamente fizesse sentido e ajudasse a outra pessoa a entender o que estava sendo expressado. Segundo depoimentos, esse processo também pareceu ajudar a clarear as ideias para as próprias pessoas que falavam e isso trouxe mais compreensão sobre coisas que nem mesmo elas entendiam até então. Goleman (2012, p.118) ressalta que, ao ganharmos mais consciência sobre o que sentimos, alcançamos mais facilidade de nos conectarmos empaticamente com as outras pessoas: “A empatia é alimentada pelo autoconhecimento; quanto mais conscientes estivermos acerca de nossas próprias emoções, mais facilmente poderemos entender o sentimento alheio.”.

“Aqui vai uma consideração diagnóstica genérica: quanto menos a pessoa se escuta, pior o prognóstico de vida; quanto menos a pessoa se escuta, mais demanda ser escutada pelos outros. Tendencialmente quanto mais sofremos, menos nos escutam. Por isso, nos tornamos, nessa situação, tão vulneráveis à manipulação, a sermos dirigidos, e chegamos mesmo a obedecerão que qualquer outro nos propuser.” (DUNKER e THEBAS, 2019, p.42)

Em um dos grupos nos quais esta dinâmica foi aplicada, houve uma participante que, ao ouvir a pergunta “Como você está?”, começou a chorar imediatamente e se retirou da sala. Mais tarde, ela relatou que estava passando por um momento bastante difícil e que não havia se dado conta disso até aquele momento. Aparentemente este espaço serviu para trazer à tona sensações e reflexões que estavam anteriormente suprimidas.

Para mim, essa dinâmica representa o momento mais triste de suas oficinas. Moveu muitas lembranças e coisas ruins que estavam escondidas dentro de mim por um tempo muito longo. Lutar contra esse tipo de sentimento foi muuuuito difícil, talvez uma das coisas mais difíceis que eu já fiz. Sabe, eu não choro se algo ruim acontecer. Essa reação me surpreendeu e assustou e ao mesmo tempo. Eu fiquei chateada. Mas, no final, acredito que foi a melhor maneira de superá-las. (Relato da vivência - G.)

É claro que não basta abrir o espaço para que as pessoas se vulnerabilizem, porque também é preciso que elas queiram se vulnerabilizar. Ou seja, abrir este espaço não garante que haja um compartilhamento profundo, porém esta iniciativa pareceu facilitar que certas informações emergissem. E, como foi relatado por alguns participantes, algumas pessoas se expuseram mais do que outras.

3.3 - Presença, silêncio e escuta

É importante ressaltar que estas dinâmicas foram aplicadas sempre de forma presencial e nunca de forma virtual, o que também pode ser um elemento importante a ser considerado, quando lembramos que encontros presenciais oferecem à percepção humana informações diferentes daquelas que percebemos em encontros virtuais. A comunicação não-verbal, como a expressão do corpo todo, a expressão da face, o tom de voz, é um tipo de comunicação evolutivamente mais antiga do que a verbal (LOGAN, 2012). Ela é um componente a ser considerado, principalmente em dinâmicas presenciais, ricas em pequenas nuances e micro leituras que fazemos, o tempo todo, uns dos outros. Ao se sentarem frente a

frente, ou lado a lado, para realizar a atividade, as pessoas estabeleceram uma comunicação que estava para além daquilo que seria dito em palavras, pois estavam também, por meio de sua disposição física, sendo convidadas a abrir, não-verbalmente, um espaço comunicacional baseado no interesse e na disponibilidade. Se observarmos, notaremos que a própria estrutura da atividade sugere um estabelecimento de espaços de legitimação, simplesmente criados através do olhar e da escuta que os participantes oferecem às suas respectivas duplas. Para Rosenberg (2006, p.164), “‘dizemos muita coisa’ ao escutarmos os sentimentos e necessidades das outras pessoas.”, o que faz sentido, principalmente quando consideramos que estamos inseridos numa cultura cada vez mais veloz, na qual são cada vez mais raros os momentos nos quais paramos, olhamos nos olhos uns dos outros e ouvimos com atenção.



(Workshop de CNV na Auriverde)

Sobre a dinâmica, pra mim foi um cuidado valioso. Me ajudou muito no sentido de estar mais confortável em um espaço com semi conhecidos, usufruindo de uma conexão empática logo no primeiro momento da manhã. Percebi que, por mais que esse tempo tenha sido curto (eu acrescentaria mais um minuto, talvez), essa vivência me fez enxergar alguns dos meus processos com outras perspectivas e entender melhor o que as pessoas tanto buscam em suas diversas buscas diante dessa experiência. (...) Essa vivência também me deixou mais feliz por disponibilizar minha atenção, me solidarizar por meio da escuta e poder revelar no contato - olho no olho - o que eu percebia, sentia e celebrava no convívio com a

minha respectiva dupla. Senti profundo que saber desse cuidado, ter essa troca, nutriu o grupo de maneira ímpar. Ressoamos em mais harmonia! (Relato da vivência - A.)

Durante 1 minuto inteiro, foi proposto que houvesse alguém, de um lado, contando como estava e, do outro, alguém em silêncio, escutando. Pode parecer simples e raso, mas, conforme Bohm explica (2005, p.28), quando tentamos nos comunicar mas não somos capazes de ouvir uns aos outros, isso nos dá um sentimento de frustração e faz com que “as pessoas se inclinam cada vez mais para a agressão e a violência, em vez do entendimento mútuo e da confiança.”. Escutar em silêncio, para Brené Brown (2016, p.33), pode ser suficiente para servir como terreno fértil ao florescimento da empatia, pois “a empatia pode ser conquistada sem a necessidade de palavras: basta olhar no olho do outro”. O simples convite para as pessoas se encontrarem em duplas e se ouvirem, muitas vezes, se olhando nos olhos, pode parecer simplista, porém ganha uma outra repercussão, quando consideramos o cenário veloz, digitalizado e globalizado no qual vivemos.

Lembremos que, desde sempre, falar colocando-se realmente no que a gente diz e escutar os efeitos do que a gente diz, sem que suas consequências fiquem esquecidas por trás de tantos dígitos, repetidos, pré-fabricados e vazios, é de fato uma experiência muito difícil e rara. Quando isso acontece, nossa ligação com o outro se modifica, ele não será mais indiferente nem apenas um meio para que nossa demanda funcional seja atendida. Ele passa a entrar em nosso circuito de simpatias e preferências, não só em nosso sistema de interesses, simplesmente porque sentimos que ele ou ela nos escuta de verdade. A demanda funcional mata esse aspecto da fala. (DUNKER, 2017, p.31)

A escuta em silêncio pode ter um papel poderoso em negociações, como afirmam Fisher, Ury e Patton (2018), pois, segundo estes autores, ouvir em silêncio e evitar comentários e questionamentos, que possam estimular ainda mais o conflito, é uma das melhores estratégias para permitir que o outro lado se expresse e até desabafe, principalmente enquanto a conversa estiver emocionalmente carregada. Estes autores dizem que reconhecer, legitimar, compreender tanto as suas próprias emoções quanto as do outro lado facilita lidar com situações de conflitos e de negociação, o que Rosenberg (2006, p. 209) também complementa, quando diz que “Quanto mais escutarmos os outros, mais eles nos escutarão.”.

Esta estrutura pré-definida de papéis diferentes que cada um da dupla assumiu (falar ou escutar), de alguma forma, aparentou criar mais condições para que houvesse menos interferências, distrações e até interrupções do processo de expressão daquele que estava

falando. Por isso, ao estabelecer que o ouvinte ouviria, durante 1 minuto, em silêncio, também se criou um espaço diferente do espaço de conversa habitual e cotidiano. Isso definitivamente não impediu que o ouvinte descumprisse a proposta inicial e fizesse comentários ou interrompesse a fala do outro, mas pareceu diminuir as chances de que isso acontecesse. Logo, esta estrutura artificial, de certo modo, fez emergir outras informações que são comumente suprimidas nas conversas do dia a dia.

No processo da fala e da escuta, a disciplina do silêncio a ser assumida com rigor e a seu tempo pelos sujeitos que falam e escutam é sine qua da comunicação dialógica. O primeiro sinal de que o sujeito que fala sabe escutar é a demonstração de sua capacidade de controlar não só a necessidade de dizer a sua palavra, que é um direito, mas também o gosto pessoal, profundamente respeitável, de expressá-la. Quem tem o que dizer tem igualmente o direito e o dever de dizê-lo. É preciso, porém que quem tem o que dizer saiba, sem sombra de dúvida, não ser o único ou a única a ter o que dizer. Mais ainda, que o que tem a dizer não é necessariamente, por mais importante que seja, a verdade alvissareira por todos esperada. É preciso que quem tem o que dizer saiba, sem dúvida nenhuma, que, sem escutar o que quem escuta tem igualmente a dizer, termina por esgotar a sua capacidade de dizer por muito ter dito sem nada ou quase nada ter escutado. (FREIRE, 2014, p. 114)

Muitos participantes manifestaram achar difícil ouvir sem poderem expressar ou comentar sobre aquilo que ouviam. A frase de Rubem Alves (1999, p.65), “Sempre vejo anunciados cursos de oratória. Nunca vi anunciado curso de escutatória. Todo mundo quer aprender a falar. Ninguém quer aprender a ouvir.”, retrata bem o automatismo dos nossos padrões, pois gostamos de comentar, de sugerir soluções e de criticar, o que se difere radicalmente da ideia de ouvir com empatia.

Em vez de empatia, tendemos a ter uma forte premência de dar conselhos ou encorajamento e de explicar nossa própria posição ou sentimento. A empatia, por outro lado, requer que se concentre plenamente a atenção na mensagem da outra pessoa. Damos aos outros tempo e espaço de que precisam para se expressarem completamente e sentirem-se compreendidos. Há um ditado budista que descreve apropriadamente essa capacidade: “Não faça nada, só fique sentado”. (ROSENBERG, 2006, p. 135)

A nossa primeira reação à maior parte das afirmações que ouvimos das outras pessoas é uma avaliação imediata, é mais um juízo do que uma tentativa de compreensão. Quando alguém exprime um sentimento, uma atitude ou uma opinião, nossa tendência é quase imediatamente sentir: "está certo", "que besteira" "não é normal", "não tem sentido", "não está certo", "não fica bem". Raramente permitimos a nós mesmos compreender precisamente o que significa para essa pessoa o que ela está dizendo. Julgo que esta situação é provocada pelo fato de a compreensão implicar um risco. Se me permite realmente compreender uma outra pessoa, é possível que essa compreensão acarrete uma alteração em mim. E todos nós temos medo de mudar. Por isso, como afirmei, não é fácil permitir a si mesmo

compreender outra pessoa, penetrar inteiramente, completa e empaticamente no seu quadro de referência. É mesmo uma coisa muito rara. (ROGERS, 2009, p.21)

Daí a dificuldade: a gente não aguenta ouvir o que o outro diz sem logo dar um palpite melhor, sem misturar o que ele diz com aquilo que a gente tem a dizer. Como se aquilo que ele diz não fosse digno de descansada consideração e precisasse ser complementado por aquilo que a gente tem a dizer que é muito melhor. (...) Nossa incapacidade de ouvir é a manifestação mais constante e sutil da nossa arrogância e vaidade dos pontos no fundo somos os mais bonitos... (ALVES, 1999, p.67)



(Palestra sobre CNV no colégio Rainha da Paz)

Oferecer escuta e tentar compreender o que alguém expressa é, comumente, confundido com o ato de concordar com o que essa pessoa expressa. Porém, ouvir alguém não significa que é preciso concordar ou mesmo gostar daquilo que a pessoa diz. “Significa que estamos lhe oferecendo o precioso presente de nossa presença; estar presente nesse momento para o que está vivo nela, estar interessado, genuinamente interessado nisso.” (ROSENBERG, 2019, p.102). Para Fisher, Ury e Patton (2018), entender o ponto de vista alheio não significa concordar com ele. Pelo contrário: compreendendo melhor o pensamento da outra parte, podemos reavaliar nossa perspectiva. Logo, entender o ponto de vista alheio não é um custo, e sim um benefício, pois nos permite reduzir a área de conflito e nos ajuda a expressar nossos interesses com mais segurança. Rosenberg (2006, p.241) também ressalta

que a empatia pode servir ao processo de decompressão do estresse: “Desarme o estresse estabelecendo empatia com os outros.”.

Recomendo permitir que os outros tenham ampla oportunidade de se expressar antes de começar a propor soluções ou solicitar ajuda. Quando procedemos depressa demais com relação ao que as pessoas estão nos pedindo, podemos não transmitir interesse genuíno por seus sentimentos e necessidades; em vez disso, as pessoas podem ter a impressão de que estamos com pressa de nos livrarmos delas ou de dar uma solução paliativa a seu problema. (ROSENBERG, 2006, p. 147)

A dinâmica proposta pela pergunta “Com você está?” não quis estipular um lugar específico a se chegar. Não se baseou numa noção de produtividade, e todas as respostas foram acolhidas, algo fundamental para se criar um ambiente dialógico. Bohm (2005) diz que, se quisermos criar condições para dialogar, é importante abriremos espaços para além do debate, da discussão e da deliberação. Esse ambiente dialógico seria um lugar vazio, no qual não devemos tentar mudar a opinião de ninguém, e sim conversar sem pressão ou comprometimento de chegar a uma resposta única, uma decisão ou uma conclusão. Podemos pensar que a aparente disfuncionalidade e improdutividade deste espaço não é nada disfuncional, porque tem o poder de contribuir com a criação de um ambiente mais dialógico, o que é fundamental para a relação humana. Para o autor, neste tipo de ambiente será mais fácil observar e examinar o pensamento, algo fundamental para pessoas que queiram dialogar.

Esta ideia é complementada pelo que diz Kay Pranis (2010, p.73), instrutora de Círculos de Paz e Justiça Restaurativa, quando fala que existe uma grande importância em criarmos espaços para que as pessoas possam “falar a sua verdade” e contar suas histórias, pois isso, de alguma forma, as faz legitimar sua existência. Segundo ela (2010, p.69) “a partilha de pontos de vista diferentes aumenta a compreensão sobre a questão e pode melhorar os relacionamentos”. Para Fisher, Ury e Patton (2018), em contextos de negociação, quando um lado entende os interesses do outro, juntos, eles podem criar opções mutuamente vantajosas e chegar a um acordo sobre quais serão os critérios objetivos a serem adotados para resolver interesses conflitantes.

Nós seres humanos, que nos preocupamos em ser mais humanos, temos uma enorme necessidade de falar e temos também uma enorme dificuldade em ouvir o outro. O tempo todo queremos compartilhar nossas angústias e nossas alegrias e não nos dispomos muito a ouvir. O que eu percebi com essa prática foi que é

bom falar com as pessoas principalmente quando é livre de julgamento e esperando apenas o acolhimento e deixar nossa vida mais leve. E a escuta ela é mais gratificante ainda porque te ajuda a perceber que muitas das angústias de outras pessoas são iguais as tuas e também te traz leveza. Te livra da sensação de estar só em um mundo. Que não é só você vivenciando isso ou aquilo. Todos estão de alguma forma no mesmo barco, buscando mais equilíbrio e mais leveza no dia a dia. (relato da vivência - M.)

Ao saberem que poderiam se expressar com sinceridade, e que não receberiam resposta ou comentário sobre aquilo que expressaram, muitos participantes demonstraram alívio, como se a estrutura proposta oferecesse mais segurança e garantisse mais integridade a eles. Este alívio também foi expressado por muitos daqueles que estavam no papel de ouvintes, pelo fato de não sentirem compromisso ou obrigatoriedade de oferecer resposta àquilo que estava sendo expressado. Para alguns, este silêncio e esta falta de resposta foi angustiante, mas, para outros, foram libertadores. Rubem Alves (1999, p.69) diz que “não ter obrigação de falar é uma felicidade”, porém, nosso contexto cultural e social nos estimula, todo o tempo, a expressarmos opiniões assertivas e defendermos pontos de vista certos, como se não saber ou mudar de opinião fosse uma desvirtude. Além do alívio que pareceu vir do fato de não precisar dar ou receber respostas, houve também um aparente alívio pelo fato de não haver controle ou vigilância sobre o que estava sendo dito nas duplas.

Algumas pessoas relataram uma certa curiosidade, e até uma certa dúvida, em relação a como suas respectivas duplas haviam entendido aquilo que elas expressaram. Como sabemos, a mensagem expressada geralmente é diferente da mensagem recebida (Rosenberg, 2006) e contar algo para o outro não garante que o outro tenha entendido aquilo que gostaríamos que ele tivesse entendido. Porém, esta atividade não deu conta de esclarecer quais foram as compreensões dos ouvintes em relação ao que foi expressado.

(...) eu senti falta dessa parte... Da outra pessoa dizer o que entendeu do que eu falei...No contexto do retiro essa dinâmica me ajudava a parar para pensar como eu estava naquele momento.. se preponderava o cansaço ou a animação ou a ansiedade... Ajudava bastante pra ir me sacando durante os dias... Para isso foi muito bom. Porém eu sentia às vezes falta da outra parte fazer a paráfrase do que eu falei... Até porque das vezes que eu mesma usei essa dinâmica para alguma coisa, o que as pessoas me falaram é que a outra pessoa parafraseando o que você acabou de dizer ajudava elas a se organizarem também... às vezes o resumo da outra pessoa ia mais diretamente ao que ela estava sentindo, "limpando" mais a coisa toda. (Relato da vivência - Y.)

Outro aspecto relacionado à escuta é que o silêncio não garantiu que o ouvinte não estivesse formulando julgamentos moralizadores internamente, até porque eles fazem parte da forma como estamos acostumados a pensar. Porém, com esta estrutura, os julgamentos acabaram sendo suprimidos, para que outras coisas pudessem surgir. Ou seja, esta dinâmica não garantiu que os participantes estivessem praticando ou incorporando os princípios da CNV, mas pareceu fertilizar o campo para isso acontecer.

Baseado nos depoimentos, pareceu que este espaço de expressão garantida também reverberou positivamente em muitas pessoas, no sentido de sentirem que havia um espaço de visibilidade e legitimação de suas falas. Foi como se abrisse uma oportunidade de elas mesmas dizerem como estavam, em vez de ter outras pessoas dizendo por elas. Isso ficou mais aparente em contextos corporativos, principalmente naqueles nos quais havia, na mesma dupla, pessoas que cumpriam funções hierárquicas diferentes e que, possivelmente, nunca tiveram o mesmo tempo espaço de fala. Isso nos ajuda a observar que a fala precisa de escuta para existir.



(Workshop de Inteligência Emocional na Escola AVIVA)

(...) a partir do momento em que percebi que tínhamos momentos de "falar e escutar" recorrentemente, comecei a prestar atenção a meus sentimentos e "guardar" a percepção para compartilhar no momento seguinte. Também achei interessante quando eu era a primeira a falar e a dupla falava em seguida ecoando (contando o como aquilo tinha acontecido para ela também) o que eu tinha falado, me ajudando a "aceitar" o sentimento que eu tinha colocado sobre mim mesma. Mas desses momentos o que mais ficou na minha memória foi um dos últimos em que eu falei

algo sem ter pensado no conteúdo antes. Foi nos últimos dias. Eu falava sobre ser mãe e estar passando tantos dias longe dos meus filhos para uma pessoa que não tinha filhos, e me proporcionou uma reflexão muito profunda: a de que para ser uma boa mãe foi imprescindível aprender a desfrutar e fazer a experiência de educar os filhos ser muito prazerosa, mas que aquele retiro tinha me recordado que era importante reaprender a ter experiências prazerosas sem ser mãe também. (Relato da vivência - V.)

Considerando a importância da escuta para a legitimação da fala, podemos comparar o que aconteceu com esta atividade e o que acontece na interação de um usuário com o *Facebook*, por exemplo. O *Facebook* pergunta ao usuário “No que você está pensando?”, assim que o usuário efetua o *login* na plataforma. Nas atividades em dupla, as pessoas foram convidadas a perguntar umas para as outras “Como você está?”. As duas perguntas podem parecer similares, porém, entre elas, há diferenças gritantes. Do ponto de vista semântico, “No que você está pensando” parece estimular que a pessoa expresse aquilo que ela está pensando, revolvendo opiniões e conclusões sobre o que ela acha das coisas, dos outros, do mundo, infinitas possibilidades. “Como você está” parece convidar a pessoa a se aproximar de si mesma, para conseguir expressar aquilo que está vivo.

Bem, para mim, a pergunta tem efeitos transformadores nas pessoas, porque envolve primeiro observar o ser e tomar consciência do presente e de como estão todos os meus corpos. Depois, relacione-se com outro que ME OUVI e OLHA nos olhos, e então eu o ouço. É uma viagem de ida e volta da comunicação sensorial, porque a linguagem não importa, o corpo se expressa e se a escuta está com toda a atenção, qualquer linguagem é entendida. (...) digo que o incorporei nas minhas aulas de iluminação e cenografia e os resultados foram que os alunos se interessaram mais pelo grupo, pelo outro, e se abriram para uma maneira mais humana de aprender, onde não era apenas importante aprender teoria mas experimentar o aprendizado com empatia e harmonia entre o grupo. Eu os notei mais felizes ao expressar como são e ao serem ouvidos. Eu acho que é uma ferramenta valiosa para ser mais humano! Conectar-se consigo mesmo e servir a comunidade. (Relato da vivência - L.)

Do ponto de vista contextual, há também diferenças. No primeiro caso, quem faz a pergunta é uma máquina, uma plataforma digital que está programada para disponibilizar esta frase, mas não performa esta frase a partir de um interesse legítimo e empático, e sim de um interesse algorítmico e comercial. No segundo caso, a proposta é que seja criado um espaço de expressão autêntica e empática entre dois sujeitos que, ao mesmo tempo, têm características comuns e especificidades que os diferenciam. Este campo está a serviço do estímulo ao vínculo, ao entendimento e à cooperação. Por mais absurdo que possa parecer, talvez não estejamos tão conscientes, como sociedade, da diferença que existe entre

interagirmos com máquinas e interagirmos com pessoas. Porém, dependendo de como propomos esta interação, o encontro humano parece conseguir potencializar aspectos que têm feito falta à experiência humana atual e que as máquinas ainda não estão dando conta de contemplar.

A dinâmica proposta convidou os participantes a investigarem duas posições, dois momentos com papéis diferentes: um momento focado em expressar e um momento focado em receber, e esta inversão de papéis também pareceu estimular reflexões. Rosenberg (2006, p. 168) propõe que “quando escutamos os sentimentos e necessidades das pessoas, paramos de vê-las como monstros.”. Logo, ao se invertermos os papéis, as duas pessoas passam a ter menos chance de se verem como monstros ou inimigos. A inversão também aparentou inserir um espaço mais horizontal entre os participantes, um espaço de poder mais descentralizado e compartilhado, o que pareceu ter um efeito interessante, principalmente nos ambientes hierárquicos. Nos contextos corporativos, pessoas imobilizadas pela estrutura se escutaram e despressurizaram algumas tensões internas, mas, aparentemente, isso não possibilitou que mudassem a estrutura nas quais estavam inseridas.

(...) Pode ser que haja pessoas que nunca tiveram essa experiência de ter alguém para ouvi-las, focar apenas nelas e realmente ouvi-las. Ou pelo menos muito raramente. Neste mundo agitado, estamos tão acostumados a discutir uns com os outros de uma maneira constantemente interrompida por coisas diferentes - nossos telefones celulares, as opiniões da outra pessoa etc., que esses momentos em que as discussões não serão interrompidas são muito, muito raros. Muitas vezes, as pessoas também pensam no que responderão em vez de realmente ouvir o outro, para que o ponto se perca no processo. Então eu acho que isso responde ao famoso ditado "não ouça para responder, ouça para entender". Ou pelo menos dá um espaço, a possibilidade de ensaiar isso. (...)

Considerando que esta estrutura ofertou a mesma duração de tempo para expressar e ouvir, em alguns casos, isso pareceu diminuir o desequilíbrio resultante de privilégios pré-estabelecidos. Entretanto, algumas pessoas pareceram ter mais necessidade de se expressar e serem ouvidas do que outras.

3.4 - Sentimentos, diferenças e empatia

Observando os relatos dos participantes em relação ao processo de se auto-observar e expressar verbalmente os sentimentos identificados, foi possível constatar que, popularmente, sentimentos são entendidos como pertencentes a duas categorias: positivos e negativos. Aqueles considerados negativos, como raiva, tristeza, frustração, medo, ansiedade, angústia, são habitualmente taxados de inadequados e inconvenientes, assuntos que deveriam se restringir ao âmbito pessoal, privado e individual, e não trazidos à tona, em público. Se há um espaço habitualmente considerado apropriado para esse assunto é o consultório de terapias psicológicas, que contribuem muito com autoconhecimento, porém, podem acabar participando de um processo de privatização da experiência emocional. Porém, indo na direção contrária ao que é estimulado na sociedade, quando os participantes expressaram estar vivendo situações dolorosas, isto pareceu constituir, entre eles, um fator de aproximação, e não um fator de distanciamento.

(...) precisamos ser mais abertos, mesmo sobre nossas emoções negativas ou tristes, porque elas precisam existir e precisam ser expressadas também. Se você está realmente conectado a si mesmo, tudo é bom e bonito e precisa ter um espaço de livre expressão. algum dia você não se sente bem, mas tudo bem, não é algo ruim, é exatamente como estamos neste momento preciso e, se não tomarmos tempo para observá-lo, acho que isso cria mais desconforto e desconexão. Percebo que, quando expressei meu sentimento triste, já me faz sentir um pouco melhor, só para dizer uma palavra ou dizer que ok, hoje estou me sentindo assim e, algum tempo, automaticamente, sua mente e seu corpo encontram uma maneira de fazer você se sentir melhor, mesmo que seja apenas um pequeno momento no seu dia. (Relato da vivência - V.)

Quando estes sentimentos foram trazidos e verbalizados, vários participantes relataram sentir uma sensação de despressurização da carga emocional interna, promovendo mais organização às próprias ideias e produzindo também uma sensação de fortalecimento do vínculo com a pessoa que ouvia. Ao mesmo tempo, quando compartilharam sensações e sentimentos prazerosos, habitualmente considerados positivos, como alegria, felicidade, ânimo, excitação, esse processo pareceu contagiar a pessoa que ouvia, de uma forma que ela também acabou se sentindo bem. Ou seja, independentemente da natureza dos sentimentos expressados, pareceu que a experiência foi proveitosa a ambos participantes da dupla, principalmente porque o pressuposto da atividade dava liberdade para que houvesse qualquer tipo de expressão. Além de poderem servir como indicadores e sintomas de como estavam as necessidades das pessoas, os sentimentos também podem ser vistos como um mecanismo de coerência do organismo, que reage à interação que existe entre nossas necessidades e as

condições da estrutura na qual estamos inseridos (ROSENBERG, 2006; 2019). Logo, parece que podemos perder informações valiosas quando os restringimos ao âmbito exclusivamente pessoal, privado e individual.

(...) me ofereceu a possibilidade de olhar para dentro, sintonizar e reconhecer o que havia para mim naquele momento. Também me incentivou a encontrar palavras precisas que descrevessem essas (muitas vezes) sensações levemente abstratas para que eu pudesse expressá-las à pessoa na minha frente. Eu acho que esse tipo de prática é super valiosa para identificar nossos sentimentos, emoções, pensamentos e sensações corporais. Às vezes, podemos estar descartando nossos próprios sinais internos, como aqueles que indicam que nossa fronteira foi ultrapassada porque nunca exercitamos o 'como estou?' o que nos ajudaria a identificá-los. Às vezes, apenas retrospectivamente, percebemos que ignorávamos aqueles sinais valiosos que estavam nos dizendo como algo parecia ruim ou estranho. Claro que também pode nos informar quando algo parece bom. É um exercício realmente interessante que capacita a experiência individual. (Relato de vivência - H.)

Segundo alguns depoimentos, aqueles que se mantiveram na superfície, não se aprofundando no processo de vulnerabilização, ou sem conseguir revelar algo que parecia sincero e real, acabaram oferecendo uma experiência mais rasa e superficial aos seus ouvintes. Esta, mais uma vez, é uma evidência que o ambiente não determina exatamente o que pode acontecer, porém manifesta condições para que certas coisas aconteçam mais do que outras.

Fiquei triste quando a pessoa não se expressava de uma forma mais íntima e quando ela ouvia de uma forma que parecia que estava pensando "Não quero ouvir isso" ou "estamos perdendo nosso tempo" (...). Às vezes me sentia entediada, como se não estivesse obtendo informações reais quando não era uma conversa íntima. (...) Outras vezes, surpreendi o ouvinte por ser bastante íntima naquilo que eu expressava (...) Foi ótimo quando o ouvinte estava olhando nos meus olhos sem reação (...) Não responder ao interlocutor me fez ouvir mais. (...) eu estava escolhendo as informações que compartilhava com base na idade e aparência da outra pessoa. (...) Mesmo tendo compartilhado informações com apenas uma pessoa de cada vez, me senti conectada ao grupo todo. (...) É muito importante que você não escolha seu parceiro (...) O contexto real em uma comunicação verbal é a parte não verbal. (Relato da vivência - Y.)

Entretanto, mesmo tendo algumas interações que foram consideradas mais superficiais, a grande maioria das interações parece que atingiu um grau maior de sinceridade e empatia, quando comparadas à forma cotidiana das pessoas se relacionarem. Esse grau de sinceridade e empatia, talvez, não fosse possível se não houvesse uma estrutura que garantisse o estímulo dessas relações, pois, como uma sociedade automatizada, estamos

constantemente sendo estimulados a não nos aprofundarmos. Logo, a estrutura pareceu favorecer a profundidade que, independentemente de sentimentos habitualmente considerados mais “positivos” ou mais “negativos”, reforçou o vínculo entre as pessoas, mesmo dentro de poucos minutos.

Sinceramente, no começo, fiquei meio irritada. Tive a sensação de "perder" tempo ou, muitas vezes, estava ao lado de uma pessoa que não gostava muito e não sentia muita vontade de conversar. Então percebi que essa prática me oferecia a chance de me aprofundar, ouvindo meus sentimentos, as necessidades do "outro" (muitas vezes diferentes das minhas, às vezes idênticas). Isso me deu tempo para digerir e analisar alguns processos envolvidos em sua abordagem pedagógica. E, dia após dia, me sentia mais à vontade com ele, descobrindo quão preciosos são os momentos em que nos é permitido perguntar "como estou?" O que eu quero ... Pedindo para "o espelho" do outro ou apenas dentro de nós. (Relato da vivência - F.)

Ao vivenciarem espaços baseados nos princípios da autenticidade e da empatia, os participantes experimentaram observar semelhanças e diferenças entre si. Vários disseram se conectar principalmente a partir dos aspectos que tinham em comum com a outra pessoa, o que Rosenberg (2006, p. 211) também aponta ao dizer que “Quando escutamos os sentimentos e necessidades da outra pessoa, reconhecemos nossa humanidade em comum.”. Foi por meio do que parecia comum aos dois da dupla que os participantes relataram se sentir mais próximos uns dos outros. Ao ouvir como seu respectivo par se sentia, muitas vezes, o ouvinte se identificava com o que ouvia e sentia uma sensação de conexão, pelo fato de também estar sentindo ou já ter sentido sensações parecidas. Quando os participantes identificaram aspectos comuns na dupla, principalmente aqueles que relataram estar passando por algum momento difícil na vida, pareceu haver um alívio ao notarem que não eram os únicos a passar por aquilo. Ao saberem que outras pessoas também sentiam emoções parecidas, houve uma sensação de companhia, cumplicidade e até pertencimento entre eles.

É interessante refletir sobre a relação que estabelecemos, quando identificamos semelhanças e diferenças com os outros, pois aquilo que difere, discorda, conflita, muitas vezes, é interpretado como obstáculo e fator de desconexão ou elemento de distanciamento. Porém, para Deleuze (2006), a comunicação e o pensamento acontecem dentro de um processo que envolve necessariamente a diferença. Essa diferença provoca um tipo de violência, pois informações desconhecidas violam e desestabilizam informações conhecidas. O autor explica que este seria um encontro como um “acordo discordante”, que produz o

movimento de pensar e comunicar. E, considerando informações que se assemelham e informações que se diferem, propõe duas perspectivas: no processo de diferenciação, há uma importância daquilo que se assemelha. Ou seja, precisamos ter um mínimo de semelhança, para que as nossas diferenças sejam capazes de impulsionar um processo de comunicação. E também, o contrário, há uma importância da presença da diferença entre os semelhantes, pois precisamos dessa diferença, para que o pensamento e a comunicação sejam impulsionados e se desenvolvam. Paulo Freire complementa (2014):

“Escutar é obviamente algo que vai mais além da possibilidade auditiva de cada um. Escutar, no sentido aqui discutido, significa a disponibilidade permanente por parte do sujeito que escuta para a abertura à fala do outro, ao gesto do outro, às diferenças do outro. Isso não quer dizer, evidentemente, que escutar exija de quem realmente escuta sua redução ao outro que fala. Isso não seria *escuta*, mas autoanulação. A verdadeira escuta não diminui em mim, em nada, a capacidade de exercer o direito de discordar, de me opor, de me posicionar. Pelo contrário, é escutando bem que me preparo para melhor me colocar ou melhor me situar do ponto de vista das ideias. (...) Não é difícil perceber que há umas tantas qualidades que a escuta legítima demanda do seu sujeito. Qualidades que vão sendo constituídas na prática democrática de escutar. (...) Aceitar e respeitar a diferença é uma dessas virtudes sem que a escuta não se pode dar. (...) Se me sinto superior ao diferente, não importa quem seja, recuso a escutá-lo ou escutá-la. (...) Se a estrutura do meu pensamento é a única certa, irreprensível, não posso *escutar* quem pensa e elabora seu discurso de outra maneira que não a minha.” (FREIRE, 2014 p. 117)

Barter (2017, p.1), também menciona a importância da diferença, numa perspectiva política e dialógica: “Sem saber dialogar, nossa cultura tem medo de conflito. E democracia necessita do conflito saudável entre possibilidades diferentes, sem a desumanização do outro.”. Então, como lidar com as diferenças de forma que isto esteja a serviço da cooperação?

Na verdade, o advento da revolução da negociação trouxe mais conflitos, não menos. A hierarquia tradicional tende a conter o surgimento de conflitos, mas, conforme ela dá lugar a redes de relacionamento mais horizontais, os conflitos acabam sendo libertados. As democracias trazem o conflito à tona, em vez de tentar suprimi-lo, motivo pelo qual muitas vezes parecem mais confusas e turbulentas que a sociedades mais autoritárias. O objetivo não pode e nem deve ser eliminar o conflito. Ele é uma parte inevitável - e útil - da vida, que costuma levar a mudanças e gerar descobertas. Poucas injustiças são resolvidas sem conflitos intensos. (...) O desafio não é eliminar o conflito, mas transformá-lo. É mudar a forma como lidamos com as diferenças - de uma luta destrutiva e antagônica para uma resolução de problemas prática e harmônica. (FISHER, URY, PATTON, 2018, p.11)

Ao observar as impressões dos participantes ficou nítido que o espaço proposto não estimulava uma valorização específica de semelhanças ou de diferenças. Pelo contrário, tanto pelas semelhanças quanto pelas diferenças, pareceu ser possível aos participantes se aproximar uns dos outros, algo que parece ter sido oferecido a partir dos princípios que embasaram a dinâmica: um espaço de autenticidade e empatia.

(...) empatia, a melhor lembrança de que não estamos sozinhos. Em vez de julgamento (que só aumenta a vergonha), a empatia transmite um simples reconhecimento: “Você não está sozinha.”. Empatia significa conexão; é uma escada para fora do buraco da vergonha. (...) A empatia não exige que tenhamos exatamente as mesmas experiências da pessoa que divide um segredo conosco. (...) Empatia é se conectar com o sentimento que alguém está experimentando, e não com o acontecimento ou a circunstância. (BROWN, 2016, p.62)

Para Rogers (2009), a promoção da sensação de segurança numa conversa facilita a comunicação e a empatia é um dos caminhos que não apenas oferece essa segurança, mas também proporciona uma das sensações mais poderosas e transformadoras que pode haver num processo de comunicação, a sensação de ser compreendido. Para ele, é a compreensão exercida por aquele que escuta que facilita a libertação daquele que se expressa.

Assim como a empatia é considerada uma sensibilidade que podemos desenvolver, ela é também um sistema que possui raízes neurais e biológicas desenvolvido na própria evolução da espécie (GOLEMAN, 2012). Serve como recurso evolutivo para identificar o que o outro está sentindo e, desta forma, obter informações importantes para a própria sobrevivência, como aponta Goleman (2012). Diz que este sistema nos ajuda a determinar padrões e, muito rapidamente, decidir como reagir à presença do outro. Logo, vale refletir: já que somos seres sociais e interdependentes, como não nos interessarmos por aquilo que o outro está vivendo, especialmente considerando que isso atua diretamente nas informações que temos uns sobre os outros?

Um dos motivos de não nos mostrarmos vulneráveis e expressarmos sinceramente aquilo que estamos sentindo é a constante presença de julgamentos moralizadores e o receio das consequências que possam vir a partir daquilo que está sendo expressado (ROSENBERG, 2006; 2009). Já a empatia, quando substitui os julgamentos moralizadores, aumenta as chances de as pessoas serem sinceras, autênticas e honestas com aquilo que estão observando, sentindo e necessitando (ROSENBERG 2006). Porém, mesmo que seja proposto um espaço para que haja uma experiência empática, nem sempre o participante vivenciará uma

experiência prazerosa. É possível que a pessoa tenha até mesmo uma experiência violenta, pois a intenção não garante a experiência, como um relato demonstra:

Pelo que me lembro, foi um pouco desconfortável / intimidador, porque geralmente é assim a minha experiência de falar sobre como eu me sinto com alguém que não conheço bem, mesmo que essa pessoa se sinta bem comigo. Estive nessas situações muitas vezes na minha vida e acho que pessoalmente preciso de mais tempo para poder fazer isso livremente. Então, talvez esse exercício possa ser feito no final dos workshops (quando as pessoas já trabalham e compartilham atividades há algum tempo) ou no meio do workshop ... se bem me lembro, acho que essa atividade foi feita muito no início de sua oficina. (Relato da vivência - I.)

Para Rosenberg (2006), o contraponto e a complementaridade que existe entre empatia e autenticidade nos permite não só colher informações úteis para cuidar de necessidades latentes, mas também realizar a celebração e o enlutamento de acontecimentos que afetam nosso bem estar, o que tem um papel fundamental no processamento de experiências significativas. Esta complementaridade entre a expressão autêntica e a escuta empática é sugerida por Rosenberg (2006) como um processo simultâneo e não necessariamente organizado em funções ou papéis alternados, como ocorreu nas dinâmicas aplicadas. Sem a proposta de uma escuta empática, a expressão sincera e autêntica não faria sentido. E, sem a proposta de uma expressão autêntica, a escuta empática também ficaria incompleta. Porém, por mais que Rosenberg proponha as duas de forma simultânea, a estrutura oferecida pela a atividade pareceu servir como caminho didático para fertilizar o campo do desenvolvimento destas habilidades, possivelmente incorporadas simultaneamente no futuro.

Pareceu que, mesmo sendo uma atividade curta, a alternância entre empatia e autenticidade continuou reverberando nos participantes nos momentos seguintes. O grupo, após realizá-la, tendeu a se mostrar mais calmo, mais disposto a ouvir, mais organizado e fluente na alternância das falas, com menos interrupções, menos conversas paralelas e mais respeitoso com o tempo de fala de cada um. Foi como se a dinâmica convidasse o grupo a operar em um certo ritmo e este ritmo ecoasse nos momentos seguintes ao término dela.

“Precisamos rever as demissões” foi o que disse a coordenadora de uma das escolas nas quais foi aplicada esta pesquisa, após participar de uma roda de atividades que foi iniciada com esta proposta. A partir deste comentário, podemos ver que algo se transformou na percepção dela, pois, aparentemente, esta dinâmica mudou a compreensão que ela tinha e

flexibilizou certas decisões que estavam prestes a serem tomadas. É provável que os efeitos de um encontro de duas horas, baseado em atividades de autenticidade e empatia, não se equivalham aos efeitos de uma atividade de dois minutos, baseada nos mesmos princípios. Porém, às vezes, em dois minutos, é possível despertar ideias e *insights* que não são despertados em um encontro de duas horas. Ou seja, o tempo de atividade não garante a produção de reflexões significativas, mas, esta pesquisa também evidenciou que, quanto mais tempo cultivarmos a construção de espaços autênticos e empáticos, maior a chance de assimilarmos e incorporarmos estes princípios. A mesma reflexão vale em relação à regularidade, que se mostrou um elemento também bastante influente, mesmo para aqueles que se incomodaram com a previsibilidade produzida pela repetição.

(...) eu gosto bastante desse espaço de começar o dia (ou as atividades) podendo pesquisar e compartilhar como estou me sentindo, além de interagir com outra pessoa (muitas vezes desconhecida). Então além de calibrar e ter um tempo pra me perceber (e com isso me relacionar com o que estou sentindo, avaliando necessidades, possibilidades, formalizar pedidos e desejos), esse espaço oferece um encontro com outra pessoa do grupo e um encontro mais amplo, menos superficial... gerando comunidade, estreitamento de laços e possibilidade de percepção sobre o grupo e suas nuances também, o que ao meu ver, potencializa demais o processo em grupo. Agora, trazendo um contraponto, gosto mais quando não acontece sempre, tipo todos os dias em um retiro de uma semana, pois acredito no poder da imprevisibilidade de ter que lidar com as coisas que os facilitadores me oferecem, quando "sei" o que vai ser proposto, inconscientemente e até conscientemente também, já me "preparo" de alguma forma para o que vai acontecer e sinto que isso pode reduzir minha espontaneidade e presença. (Relato da vivência - L.)

Quanto mais regulares eram as práticas dos exercícios, maior pareceu ser o aprofundamento e desenvolvimento da maturidade das reflexões que surgiram. Os grupos que vivenciaram esta atividade com mais regularidade, se mostraram mais conectados e profundos na produção de reflexões. David Bohm já dizia que é importante que as pessoas cultivem uma prática regular para estabelecer este espaço de diálogo (2005).

NO LUGAR DE UMA CONCLUSÃO - Algumas reflexões para a continuidade

O objetivo desta pesquisa foi investigar diálogos entre princípios da Comunicação Não Violenta e o contexto atual. Nesse processo, vimos emergir reflexões baseadas naquilo que acontece quando nos perguntamos ‘Como você está?’, sustentados por um espaço fundado na empatia e na autenticidade. A partir disso, questionamentos surgiram. Por exemplo, a que formas de violência estamos expostos hoje em dia? Quais seriam os possíveis caminhos para nos tornarmos mais conscientes e capazes de escolher outras formas de vida que estejam a serviço de um equilíbrio social maior? Como estabelecer relações menos violentas e interações nas quais todas as partes possam se beneficiar? Evidentemente, não houve apenas um tipo de resposta para estas perguntas. Porém, foi possível pensarmos em ideias e pistas que impulsionem, a partir do que foi observado, outras estratégias de investigação e de criação de espaços que diminuam a desigualdade, a injustiça e a violência.

O ponto de partida foi a suspeita de que espaços criados a partir de certos princípios, como os da Comunicação Não Violenta, poderiam ser benéficos. Porém, muito mais apareceu aqui. Foram observadas não apenas as reações dos participantes, mas também a emergência (ou não) de informações referentes à sociedade em que vivemos. O que a pergunta principal desta pesquisa (“Como você está?”) pôde provocar foi revelador de algumas características do contexto globalizado, capitalista, neoliberal, veloz e, muitas vezes, violento, no qual estamos inseridos. Este contexto, formado por uma série de outros contextos menores, obviamente, não possui apenas estas características, mas, apresenta, de uma forma predominante, estes elementos, que parecem estar cada vez mais compartilhados e homogeneizados no mundo. Pelos relatos, algumas características da sociedade atual foram destacadas. Porém, outras pareceram estar imperceptíveis.

A nova razão do mundo (DARDOT e LAVAL, 2016) apontou para a criação sistêmica de sujeitos pautados no consumo, no individualismo e na mercantilização dos vínculos, um ambiente que estimula uma certa produção de relações. O novo capitalismo parece criar estruturas e ambientes que favorecem encontros diferentes daqueles promovidos pelos princípios da Comunicação Não Violenta. Não podemos dizer que não existe cooperação no capitalismo, até porque a cooperação promovida num ambiente neoliberal

pode ocorrer de maneira intensa, principalmente quando condicionada à produção de mais capital e não à produção de justiça social ou de saúde coletiva. Em um contexto altamente capitalista, como abrir espaço para aquilo que não está a serviço exclusivo do capital?

Como vimos com a teoria corpomídia (KATZ e GREINER, 1998; 2006; 2010), sujeito e ambiente não se separam, ou seja, sustentam trocas contínuas. Porém, o ambiente não determina totalmente o sujeito e nem o sujeito determina totalmente o ambiente. Sendo assim, surge uma pergunta: pensando em uma esfera mundial, cada vez mais pautada nesta nova razão do mundo, seria possível o surgimento de comportamentos mais cooperativos? Uma das reflexões que surgiu nesse processo foi a de nos questionarmos se deveríamos continuar polarizando e moralizando as relações entre cooperação e competição. Existem aqueles que defendem a competição como modo de vida e aqueles que defendem a cooperação. Porém, o que parece mais interessante aqui é questionar a serviço de que estaria a competição ou a cooperação? Uma cooperação que esteja a serviço exclusivo da produção de capital parece muito mais prejudicial do ponto de vista da desigualdade social do que uma competição que esteja a serviço da diminuição de injustiças.

Os princípios da CNV pareceram fertilizar relações que, se continuassem sendo expostas a estes princípios, provavelmente enfraqueceriam entendimentos moralizadores e ‘inimizadores’ das relações, fomentando entendimentos mais dialógicos e cooperativos. Os encontros propostos pareceram estimular relações diferentes daquelas habitualmente cultivadas nas redes sociais e, caso tivessem uma continuidade e um aprofundamento, provavelmente, também passariam a modificar a qualidade da presença destas pessoas também nas redes sociais, subvertendo o sistema em algum nível. Porém, é importante ressaltar a questão da quantidade de horas nas quais estamos expostos a cada uma destas propostas. As pessoas que participaram desta pesquisa foram expostas a uma atividade que durou, no máximo, vinte minutos, incluindo o momento de reflexão pós-prática. Porém, quanto tempo será que elas passam sendo expostas a atividades e conteúdos que estimulam relações competitivas, moralizadoras, dominadoras e individualistas? O tempo de exposição a um tipo de lógica parece ser proporcional ao quanto aquilo nos contamina. Quanto tempo passamos nas redes sociais treinando nossos hábitos cognitivos?

A consciência sobre como utilizamos a internet e como a utilização das plataformas das redes sociais nos afeta pode contribuir para transformarmos a maneira como interagimos neste universo, fomentando, inclusive, a criação de órgãos reguladores destas

plataformas. É importante reconhecer os processos de espetacularização da vida, a alta taxa de vigilância, o rastreamento dos dados particulares das pessoas, o papel da velocidade na potencialização dos conflitos, a piora da saúde mental, o processo de desabilitação das capacidades de lidar com opiniões diferentes e os muitos riscos aos quais estamos expostos pela vivência continuada *on-line*. A estética, a política, o sistema econômico, os valores que embasam as relações, tudo isso parece estar, por meio da velocidade da troca de dados, pasteurizando muitas das características únicas que identificavam, anteriormente, cada sociedade.

A troca de informações, em si, não seria um problema, porém, quando são estabelecidos modelos de vida a serem seguidos por todos, e quando estes modelos estão baseados em competição, individualismo, moralismo e polarização, isso pode nos trazer um grande problema, especialmente pelo fato de pertencermos a uma espécie interdependente e se alimenta das conexões sociais para sobreviver. A violência pode vir com a velocidade das mudanças e da quantidade da informação. Porém, não necessariamente ocorre apenas em contextos ultra velozes. Ela também pode vir sorrateira, permeando aos poucos as estruturas nas quais escolhemos viver, se manifestando em forma de novos estilos de vida mais “práticos” e “eficientes”, nos distraindo de nossos direitos, nos iludindo e se travestindo em pele de cordeiro. Violências atuais, como, por exemplo, os processos de desinformação, parecem atuar ambos na agilidade veloz do espalhamento de notícias quanto na lenta e sorrateira infiltração da lógica moralizadora nos hábitos cognitivos dos usuários.

Por isso, parece importante também aprendermos sobre as relações entre violência, cultura e mídia, compreendendo as diversas formas de violência atuais e trazendo à tona o papel das crenças moralizadoras e da polarização das relações na produção de violência. Talvez, seja importante nos questionarmos: as ferramentas comunicacionais que utilizamos hoje em dia nos trazem mais benefícios ou mais prejuízos? A midiaticização da vida, a modificação da cognição humana na interação com a tecnologia, a possibilidade de espalhar informações de uma forma nunca vista antes, tudo isso está a serviço de sustentarmos um mundo mais justo, mais saudável e mais equilibrado? Como podemos desenvolver parâmetros que nos ajudem a guiar nossas ações nesta direção?

Vimos que existem vários tipos de responsabilidades (intrapessoais, interpessoais e sistêmicas), abordamos o papel da vulnerabilidade na criação de vínculos e o automatismo invisível que se apoia na inércia da vida cotidiana. Esta pesquisa deixou mais nítido o papel

dos espaços que são criados e que, invisivelmente, vão propondo certos tipos de relações. E também ficou explícita a falta de consciência em relação à responsabilidade que os ambientes têm na proposição de relações violentas. Muitos participantes refletiram sobre suas próprias responsabilidades, dizendo “Nossa, a gente deveria se ouvir mais”, porém, poucos relatos refletiram sobre o papel da própria estrutura nesta equação. Ninguém pareceu questionar “E se esta empresa fomentasse mais espaços dialógicos?”, “E se o governo criasse iniciativas para estimular a cooperação?” ou mesmo “E se a publicidade pudesse ter uma regulamentação maior em relação à ética de suas propagandas?”. A responsabilidade daquilo que alguém vive, geralmente, é atribuída inteiramente a essa pessoa, afinal, estamos inseridos na cultura do empreendedorismo individualista. Isso faz com que a responsabilidade do contexto e das estruturas sistêmicas passe despercebida. Por mais que os espaços propostos não determinem aquilo que eles propõem, existe uma soberania referente ao meio e à estrutura, tanto na escalada da violência, quanto na facilidade ou dificuldade de criação de vínculos e no estímulo à aproximação das pessoas e ou na produção de cooperação. Nesse processo, ficou nítido que certas informações têm mais dificuldade de emergir em certos ambientes e mais facilidade em outros.

Como aqui não estamos entendendo a cultura separada da biologia, não é possível afirmar que o individualismo tenha raízes apenas culturais. Por isso, entendemos que o individualismo é um instinto bio-cultural que levou a sociedade para condições autodestrutivas, principalmente quando observamos os impactos globais que a humanidade tem provocado, condições contrárias à própria existência da espécie. Porém, ao vivenciar espaços que propuseram outros caminhos para nos relacionarmos, houve indícios de que esta pode ser uma prática reveladora e fertilizadora.

Uma dúvida ainda paira no ar: para além daquilo que foi observado nas pessoas que participaram das atividades, o que será que continuou reverberando nas vidas delas? Como será que esta atividade impactou na direção em que estavam indo? Com certeza, algumas foram mais impactadas do que outras. Apenas perguntar ‘Como você está?’ e sustentar um espaço para ouvirmos uns aos outros com mais sinceridade e empatia do que o habitual, talvez, não seja suficiente para transformar estruturas sociais. Inclusive, como dissemos, esta é apenas uma das duas perguntas propostas pela CNV. A segunda pergunta complementar a primeira, nos convidando a refletir sobre como podemos co-criar estratégias para conseguirmos atender as necessidades latentes em todos, em vez de nos

basearmos em transformações guiadas pela punição, pela dominação e pela violência. As muitas pessoas que participaram desta atividade continuam inseridas em ambientes profissionais ou pessoais que aparentam ser tóxicos e violentos a elas mesmas. Teriam elas mais chance de se darem conta disso, após realizarem a atividade? Pareceu que sim. Mesmo se tratando de um mapeamento das condições mais pessoais de cada um, que refletem também como o ambiente as afeta, talvez este mapeamento não seja suficiente. Para que serve a prática de mapearmos algo? Mapear-mo-nos pode revelar informações importantes, principalmente, se queremos ter mais consciência daquilo que nos empurra inconscientemente em direções específicas.

Não se trata obviamente de impor à população espoliada e sofrida que se rebele, que se mobilize, que se organize para defender-se, vale dizer, para mudar o mundo. Trata-se, na verdade - não importa se trabalhamos com alfabetização, com saúde, com evangelização ou com todas elas -, de, simultaneamente com o trabalho específico de cada um desses campos, desafiar os grupos populares para que percebam, em termos críticos, a violência e a profunda injustiça que caracterizam a sua situação concreta. Mais ainda, que sua situação concreta não é destino certo ou vontade de Deus, algo que não pode ser mudado. (FREIRE, 2014, p.77)

Não se trata apenas de um mapeamento, porque o que ocorreu foi também uma experiência de lidar com algo profundo, de reconhecer aquilo que as pessoas tinham em comum e aquilo que as diferenciava. Puderam também passar por um momento de respirar para fora da bolha e do automatismo, se dando conta de fatores que tendem a passar despercebidos. Se observarmos atentamente, veremos que os participantes passaram por, pelo menos, três processos de mapeamento: 1) como eu estou? 2) como esta pessoa que está na minha frente está? e 3) como foi esta experiência?. Este último mapeamento foi fundamental para trazer à tona aquilo que havia sido vivenciado nas fases anteriores, promovendo um espaço de troca e construção coletiva de significados com o resto do grupo, o que dificilmente haveria ocorrido sem que este espaço fosse proposto. Os papéis da presença, do silêncio e da escuta, como agentes transformadores e inspiradores de mudanças, indicaram que podem contribuir com o processo de permeabilização das relações e de interrupção das violências naturalizadas, especialmente quando propostos de forma estrutural.

Propostas sistêmicas das atividades oferecidas aos grupos e elaboradas para serem realizadas de maneira coletiva parecem ter uma força incomparável, pois atuam como um rio que possui uma correnteza. As pessoas podem nadar contra ela, se tiverem essa habilidade,

mas, muitas vezes, é mais fácil seguir com o fluxo das águas. Porém, também é possível nos questionarmos sobre quais fluxos desejamos seguir, e, para isso, sair do rio pode ser útil. O que é preciso, para mudarmos o curso de um rio? Quanto mais subirmos em direção à nascente, àqueles fatores fundamentais, mais parece que teremos opções de redirecionarmos as águas. Para isso, podemos sair do rio, caminhar pelas margens, descobriremos onde fica a nascente e desenvolvermos estratégias para chegarmos lá. Porém, além disso, talvez seja importante sabermos para que lado desejamos que as águas sejam redirecionadas. Do que adianta querermos mudar o curso do rio, sem sabermos para que direção queremos que ele siga? Ter consciência de para onde queremos ir pode nos ajudar a ter mais precisão no processo de redirecionamento. A CNV nos ajuda a pensar nesse sentido, quando propõe que exercitemos compreender o que gostaríamos que houvesse no lugar daquilo que nos incomoda. A pesquisa evidenciou quais são as águas nas quais estamos inseridos. E também evidenciou como ainda há oxigênio, se criarmos espaços para que haja. Ao saírem do rio, por dois, quatro, vinte minutos, muitas pessoas se deram conta de parte do percurso que o rio está traçando. E devemos isto ao olhar respeitoso que dedicamos à pergunta “Como você está?”.

Olhando para trás, na história da humanidade, será que conseguiríamos rastrear desde quando nos fazemos essa pergunta? Por que será que começamos a nos perguntar isso? Qual seria a função evolutiva dela? Se dependemos de outras pessoas para sobreviver, parece lógico que queiramos checar como estas pessoas, que fazem parte do nosso convívio, estão. Porém, a vida que temos vivido não parece facilitar que saibamos realmente como estamos. A ênfase estimulada atualmente foca em como gostaríamos ou até deveríamos estar (bem sucedidos, penteados e sorridentes), e não em como, de fato, estamos. Dizemos que estamos de um jeito e não estamos desse jeito. Criamos um estilo de vida no qual mentimos, selecionamos, ocultamos, ignoramos, suprimimos informações úteis à sobrevivência da própria espécie.

Ao vivenciar os princípios representados por ‘Como você está?’, foi possível praticar a horizontalidade, mesmo em relações hierárquicas. Pessoas de hierarquias diferentes, em uma mesma empresa, puderam se encontrar em uma conversa mais horizontal e, partir do que ocorreu neste tipo de situação, ficou mais evidente ser necessário investirmos no equilíbrio entre o que há de vertical e horizontal, nas relações humanas. Relações demasiadamente verticais e hierárquicas parecem oferecer condições mais áridas de relacionamento. Para escutar, é preciso renunciar ao exercício do poder sobre os outros,

disseram Dunker e Thebas (2019), e a escuta se mostrou um caminho para horizontalizar um pouco mais relações demasiadamente verticais. Ao mesmo tempo em que estruturas de dominação se servem de hierarquias e autoritarismos, a radicalidade da horizontalização também parece criar um risco de se apagarem as especificidades de cada um. Em um momento histórico no qual a internet prometia a horizontalização das vozes, dando o mesmo peso para a voz de um ignorante e de um especialista, é preciso também ressaltar o papel indispensável que as hierarquias cumprem, no sentido de evitar a pasteurização das vozes, que tende a promover a desinformação. Então, parece que há de se buscar um equilíbrio entre aquilo que é vertical e aquilo que é horizontal. O equilíbrio não significa um estado de estaticidade, e sim, o seu contrário, uma oscilação que se atualiza constantemente, na distribuição dos pesos.

Se precisamos de empatia para dar empatia (ROSENBERG, 2006), quem poderia oferecer esta empatia em um momento em que todos precisamos dela? Se estamos com capacidades empáticas atrofiadas, como seria possível mudar este cenário? O papel da criação de ambientes empáticos parece contribuir com este ponto. Ou seja, mesmo que não estejamos capazes de oferecer empatia naturalmente neste momento, as estruturas nas quais estamos inseridos poderiam considerar a importância da empatia na proposição de formas de relacionamento. E, então, podemos nos perguntar: o que seria possível alterar nas nossas estruturas sistêmicas e coletivas, para estimularmos mais empatia entre as pessoas? Como ressaltar a importância disso em um mundo que caminha de maneira veloz em outra direção? A autenticidade parece ser um aspecto já bastante promovido na sociedade individualista, porém, esta autenticidade já promovida parece ser diferente da proposta pela CNV, pois esta última está a serviço da aproximação entre as pessoas. A empatia, diferentemente da autenticidade, que envolve a mudança de perspectiva, parece ser menos estimulada na sociedade competitiva. E esta pesquisa pareceu indicar que, ao haver espaços que cultivam uma postura empática em relação à expressão das pessoas, isso também criou uma maior liberdade para que fossem mais autênticas, honestas e sinceras.

Podemos, a partir destas observações e avaliações, imaginar como a combinação entre as três perspectivas, intrapessoal, interpessoal e sistêmica, poderia nos ajudar a criar espaços nos quais pudéssemos não apenas mapear aquilo que está vivo, mas também desenvolvermos estratégias para co-criarmos outros sistemas. O papel desta pesquisa talvez seja diferente para cada um que a visite, mas o desejo é que seja entendida como uma

estratégia para estimular a criação de espaços mais autênticos e empáticos, como tentativa de transformar os ambientes nos quais estamos inseridos.

(...) se vamos sobreviver às transformações ecológicas e tecnológicas em curso de uma forma ou outra nós vamos precisar descobrir. A ausência de diálogo — com nós mesmos, com o outro, na sociedade — está produzindo formas de viver insustentáveis. Não há futuro coletivo sem diálogo. (BARTER, 2019, p.1)

No âmbito intrapessoal, o que poderíamos fazer para diminuir as violências que exercemos a nós mesmos? Seria o autoconhecimento um caminho para contribuir com esse aspecto? Já no âmbito interpessoal, como podemos nos relacionar de formas menos violentas e mais cooperativas? Conseguiremos praticar formas mais cooperativas de lidar com os conflitos interpessoais? E no âmbito sistêmico, quais estruturas poderiam ser utilizadas para estimularmos esses princípios em grande escala? Seria possível desenvolver políticas públicas, órgãos reguladores, leis, propostas de educação, conteúdos midiáticos e plataformas digitais que estimulem este tipo de relação entre as pessoas? Incompleto seria considerarmos que, simplesmente, devemos nos adaptar ao cenário atual. É importante considerarmos a responsabilidade e o poder de recriarmos os ambientes nos quais estamos inseridos e aos quais, simultaneamente, nos adaptamos. Se escolhemos nos transformar, transformaremos os ambientes também. Daniel Goleman (2012, p.26) sugere: “Já antevejo o dia em que o sistema educacional incluirá como prática rotineira a instilação de aptidões humanas essenciais como autoconsciência, autocontrole e empatia e das artes de ouvir, resolver conflitos e cooperar.”.

Segundo a OMS (2017), a violência é evitável e seus impactos podem ser reduzidos com estratégias comprovadas e promissoras de prevenção da violência, principalmente quando são abordadas as causas subjacentes, como baixos níveis de educação, parentalidade dura e inconsistente, pobreza concentrada, desemprego e normas sociais de apoio à violência. Os programas comunitários, por exemplo, podem desempenhar um papel na prevenção da violência. Estratégias de prevenção comprovadas e promissoras focadas nas comunidades incluem aumentar a disponibilidade e a qualidade dos serviços de assistência à infância, programas escolares para abordar questões de gênero e atitudes para melhorar o ambiente escolar, incluindo práticas aos professores, políticas escolares e segurança. A promoção de relacionamentos positivos e estimulantes nas famílias também pode prevenir a violência. Estratégias de prevenção da violência focadas nas famílias incluem treinamento

para pais em desenvolvimento infantil, disciplina não-violenta e habilidades para resolver problemas. Promovem o envolvimento dos pais na vida de crianças e adolescentes, e os vínculos entre jovens de alto risco e adultos cuidadosos, a fim de desenvolver habilidades sociais e proporcionar um relacionamento sustentável (WHO, 2017). Rosenberg (2019) também recomenda a criação de redes de apoio, dizendo que só é possível dar de si de uma maneira amorosa na mesma medida em que se recebe amor e compreensão de similares. Por isso, recomenda que sejam criadas comunidades de apoio com amigos e outras pessoas que possam nos dar a compreensão que precisamos, para conseguirmos estar presentes e co-criar outras formas de nos relacionarmos.

Martin Luther King Jr (2013) ressalta a importância de termos nitidez do sonho que queremos seguir buscando. Reforça que este caminho não se dará pelo embate violento e ‘inimizador’, e sim pelo interrompimento das injustiças a serviço da integração de todos. Para isso, precisamos de criatividade e imaginação na hora de pensarmos caminhos que não são habitualmente estimulados pelo contexto nos quais estamos inseridos. Nesta direção, também parece importante o desenvolvimento da criatividade, uma habilidade tem sido cada vez mais reconhecida e valorizada. É entendida por Gun (2020) como a capacidade de utilizar a imaginação para resolver problemas complexos, e por Robinson (2007) como o processo de ter ideias originais que possuam valor, geralmente causado pela interação entre a forma como diferentes disciplinas entendem um mesmo assunto.

Graças a Paul Maclean (1990), sabemos que nem sempre a consciência e a vontade racional de transformar hábitos garante que esses hábitos sejam realmente transformados. Isso pode ser observado, por exemplo, nos comportamentos que repetimos, mesmo quando não queremos repeti-los. É observado também no fato de instintos de sobrevivência, sentimentos e emoções serem, muitas vezes, o que nos move inconscientemente nos processos de tomada de decisão. Uma reflexão racional e lógico-matemática realizada pelo sistema neocortical pode fazer bastante sentido na criação de planos para produzir transformação social. Porém, esta racionalidade também pode ser impedida de se tornar uma ação concreta, por conta dos impulsos reativos dos sistemas límbico e reptiliano. Então, como poderíamos usufruir desse conhecimento, a nosso favor, como sociedade? Estes são sistemas que sempre interessaram aos que desejam controlar os comportamentos humanos, desde o *marketing* de produtos até a manipulação da opinião pública, e quem souber considerá-los também conseguirá conduzir a sociedade à direção que desejar.

Sabendo que a razão não dá conta sozinha de produzir mudanças, e que as emoções e os instintos de sobrevivência, muitas vezes, nos dominam e nos sequestram, principalmente quando estão sob ameaça ou inebriados por algo que os ilude, como podemos utilizar nossas reflexões para criar mais ambientes que potencializem os processos de produção de cooperação e de diminuição das desigualdades? Como podemos ser menos vulneráveis à volatilidade que existe nas emoções e nos nossos instintos de sobrevivência? Como podemos nos fortalecer em relação àquilo que ameaça o equilíbrio social? Como podemos criar dinâmicas que conectem perspectivas intrapessoais, interpessoais e sistêmicas, para caminhar nessa direção?

Se eu uso a Comunicação Não-Violenta para liberar as pessoas para ficarem menos deprimidas, para se darem melhor com sua família, mas não as ensino, ao mesmo tempo, a usar sua energia para transformar rapidamente sistemas no mundo, então eu faço parte do problema. Estou essencialmente acalmando as pessoas, tornando-as mais felizes em viver nos sistemas como estão, então estou usando a CNV como narcótico.²⁷ (ROSENBERG, 2019, p.1)

BIBLIOGRAFIA

AGAMBEN, Giorgio. “A Arqueologia da Glória”, p.217-282, em **O Reino e a Glória**, São Paulo: Boitempo, 2011.

ALVES, Rubem. **O amor que acende a lua**. Campinas, SP: Papirus: Speculum, 1999.

AOUN, Joseph E. **Robot-Proof. Higher Education in the Age of Artificial Intelligence**. The MIT Press, 2017.

ASSIS, José Carlos de. **O que afinal é “bancarização” e “financeirização” da economia**, 2019. Disponível em: <<https://portaldisparada.com.br/economia-e-subdesenvolvimento/bancarizacao-financeirizacao/>>. Acesso em 12 de junho de 2020.

BARBOSA, Catarina. **Desigualdade no Brasil registra pior índice desde 2012**, 2020. Disponível em: <<https://www.brasildefato.com.br/2020/05/09/desigualdade-no-brasil-registra-pior-indice-desde-2012>>. Acesso em 14 de maio de 2020.

BARRETO, Ricardo. **COMO NOSSO CORPO É AFETADO PELA TECNOLOGIA DIGITAL E COMO ISSO IMPACTA AS RELAÇÕES SOCIAIS**, 2019. Disponível em: <<http://pagina22.com.br/2019/09/18/como-nosso-corpo-e-afetado-pela-tecnologia-digital-e-como-isso-impacta-as-relacoes-sociais/>>. Acesso em: 9 de nov 2019.

BARTER, Dominic. **Salto para o Futuro - Comunicação Não-Violenta**, 2019. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=umLdcbC0b34&t=1077s>>. Acesso em 26 de setembro de 2019.

_____. **Dominic Barter: “Nossa cultura tem medo do conflito”**, 2019. Disponível em: <<https://apublica.org/2019/06/dominic-barter-nossa-cultura-tem-medo-do-conflito/>>. Acesso em 10 de out de 2019.

_____. **Pesquisador de atritos**, 2017. Disponível em: <<https://atomo.cc/pesquisador-de-atritos-d366615963fb>>. Acesso em 22 de maio de 2020.

BBC News Brasil. **Empregadas à venda: investigação da BBC revela mercado online de escravas**, 2019. Disponível em: <<https://youtu.be/txRG90jkOdY>>. Acesso em 4 de Janeiro de 2020.

BENJAMIN, Walter. **Escritos sobre mito e linguagem (1915-1921)**. Organização, apresentação e notas de Jeanne-Marie Gagnebin; tradução de Susana Kampff Lages e Ernani Chaves. São Paulo: Editora 34; Duas Cidades, 2011.

BELTING, Hans. **Pour une anthropologie des images**, Paris : Gallimard, 2004

BOHM, David. **Diálogo - comunicação e redes de convivência**. São Paulo, Palas Athena, 2005.

BOLTANSKI, Luc e Chiapello, Ève. **O novo espírito do capitalismo**, São Paulo, Martins Fontes, 2009.

BROWN, Brené. **A coragem de ser imperfeito**. Tradução: Joel Macedo. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

BUTLER, Judith. **Distinctions on violence and nonviolence**, 2016. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=3sSFCqzvTEI>>. Acesso em: 25 de setembro 2019.

CARR, Nicholas. **What the Internet is Doing to Our Brains**, 2015. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=PF1JgIWbSIQ>>. Acesso em: 06 mar 2018.

CACIOPPO, John T. e PATRICK, William. **Loneliness. Human Nature and the Need for Social Connection**, Nova York e Londres: W.W.Norton & Company, 2008.

CAPETTI, Pedro. **Um em cada 5 lares no Brasil não tem acesso à internet**, 2020. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/economia/um-em-cada-5-lares-no-brasil-nao-tem-acesso-internet-24400200>>. Acesso em 14 de maio de 2020.

CASELATO, Sandra. **Conexão com a natureza e ciclos femininos**, 2019. Disponível em <<https://sandracaselato.blogosfera.uol.com.br/2019/12/03/conexao-com-a-natureza-e-ciclos-femininos/>>. Acesso em 04 de Dez de 2019.

_____. **Afinal, o que é privilégio?**, 2020. Disponível em: <<https://sandracaselato.blogosfera.uol.com.br/2020/01/28/afinal-o-que-e-privilegio/>>- Acesso em 9 de fev 2020.

_____. **Roberto Alvim e a "banalidade do mal"**, 2020. Disponível em: <<https://sandracaselato.blogosfera.uol.com.br/2020/01/21/roberto-alvim-e-a-banalidade-do-mal>>. Acesso em 23 de maio de 2020.

CEPVPS (Comitê Estadual de Promoção da Vida e Prevenção do Suicídio do Estado do Rio Grande do Sul / Comissão da Criança e do/a Adolescente). **GUIA INTERSETORIAL DE 2019 PREVENÇÃO DO COMPORTAMENTO SUICIDA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES**, 2019. Disponível em: <<https://saude.rs.gov.br/upload/arquivos/carga20190837/26173730-guia-intersectorial-de-prevencao-do-comportamento-suicida-em-criancas-e-adolescentes-2019.pdf>>. Acesso em: 9 de nov 2019.

DARDOT, Pierre e Laval, Christian. **Comum. Ensaio sobre a Revolução no Século XXI**. São Paulo: Boitempo, 2017.

_____. **A nova razão do mundo: ensaio sobre a sociedade neoliberal**. Tradução Mariana Echalar. 1. ed. São Paulo: Boitempo, 2016.

DAUGHERTY, Paul R., WILSON, H. James. **Human + Machine. Reimagining Work in the Age of AI**, Harvard Business Review Press, 2018.

DEBORD, Guy. **Sociedade do Espetáculo Guy Debord 1973 (legendado português)**, 2015. disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=q0AJ66Rb-1o>>. Acesso em 26 de nov 2019.

DELEUZE, Gilles. **Diferença e Repetição**. Tradução de Luiz Orlandi e Roberto Machado. Rio de Janeiro : Graal, 2006.

DENNETT. Daniel C. "Turning our minds inside out", p.335-413, em **From Bacteria to Bach and Back**. The Evolution of Minds. New York e Londres: W.W. Norton & Company, 2017.

DELEUZE, Gilles. "Controle e Devir" em **Conversações**. São Paulo: Editora 34,

DORMEHL, Luke. **Thinking Machines. The Quest for Artificial Intelligence and Where It's Taking Us Next**. New York: Penguin Books, 2017.

DUFOUR, DANY/Robert. **A Cidade Perversa. Liberalismo e Pornografia**. Rio de Janeiro; Civilização Brasileira, 2013.

DUNN, John. **A História da Democracia. Um ensaio sobre a libertação do povo**, p.37-105, São Paulo: Editora Unifesp, 2016.

DUNKER, Christian e SAFATLE, Vladimir. **Ética e Pós-Verdade**, p.9-41 e p.125-136, Porto Alegre: Editora Dublinense, 2017.

EDISON RESEARCH. **The Social Habit**, 2019. Disponível em: <<https://www.edisonresearch.com/the-social-habit-2019/>>. Acesso em 3 de Dez de 2019.

ESTADO DE SÃO PAULO, O. **Números de telefone de 419 milhões de usuários do Facebook vazam na internet**, 2019. Disponível em: <<https://link.estadao.com.br/noticias/geral,numero-de-telefone-de-419-milhoes-de-usuarios-d-o-facebook-vazam-na-internet,70002996730>>. Acesso em: 9 de nov 2019.

FIA. **Sociedade 5.0: O que é, Objetivos e Como Funciona**, 2019. Disponível em: <<https://fia.com.br/blog/sociedade-5-0/>>. Acesso em 15 de junho de 2020.

FISHER, Roger; URY, William; PATTON, Bruce. **Como chegar ao sim: como negociar acordos sem fazer concessões**. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

FONTENELLE, Isleide Arruda. **Cultura do consumo. Fundamentos e formas contemporâneas**, São Paulo, FGV, 2017.

FORBES. **GLOBAL 2000 - The World's Largest Public Companies**, 2020. Disponível em: <<https://www.forbes.com/global2000/#5ca1d571335d>>. Acesso em 7 de junho de 2020.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. Petrópolis, 1987. Vozes.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa**. Rio de Janeiro, 2014. Paz e Terra.

_____. **Pedagogia do Oprimido**. Rio de Janeiro, Paz e Terra, 1980.

FREIXO, Marcelo. "E os Direitos Humanos dos policiais?", 2019. Disponível em: <<https://www.facebook.com/MarceloFreixoPsol/videos/2560704284005902/>>. Acesso em 2 de Janeiro de 2019.

FROST, Samantha. **Biocultural Creatures. Toward a New Theory of the Human**. Duke University Press, 2016.

GALTUNG, Johan. **Violence, Peace, and Peace Research**. Vol. 6, No. 3, p. 167-191. London: SAGE Publications, 1969.

GELEDES. **1452-55: quando Portugal e a Igreja Católica se uniram para reduzir [praticamente] todos os africanos à escravatura perpétua**. 2009. Disponível em: <<https://www.geledes.org.br/1452-55-quando-portugal-e-igreja-catolica-se-uniram-para-reduzir-praticamente-todos-os-africanos-escravatura-perpetua/>>. Acesso em: 8 de out de 2019.

GHANDI, Arun. **Autor mostra como transformar a raiva em combustível para mudar**, 2018. Disponível em: <<https://claudia.abril.com.br/noticias/arun-gandhi-raiva-combustivel-mudar>>. Acesso em: 11 mar 2018.

GLOBO, O. **Facebook pagou terceirizados para ouvir e transcrever áudios de usuários do Messenger**, 2019. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/economia/facebook-pagou-terceirizados-para-ouvir-transcrever-audios-de-usuarios-do-messenger-23874683>>. Acesso em: 9 de nov 2019.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

GREENE, Joshua. **Moral Tribes. Emotion, Reason and the Gap Between Us and Them**. New York: Penguin Books, 2014.

_____. **Joshua Green: "Moral Tribes: Emotion, Reason, and the Gap Between Us and Them" | Talks at Google**, 2014. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=VaoTKurm_1k>. Acesso em 8 de abril de 2020.

GREENPEACE. **Cultivando Violência**, 2019. Disponível em: <https://storage.googleapis.com/planet4-brasil-stateless/2019/12/0e135bff-relatorio_cultivando_violencia.pdf>. Acesso em 22 de maio de 2020.

GREINER, Christine. **O corpo: pistas para estudos indisciplinados**. 2. ed. São Paulo: Annablume, 2006. 152 p. ISBN 85-7419-486-7.

_____.; KATZ, H. (Org.) . **Arte e Cognição**, corpomídia, comunicação, política. 01. ed. São Paulo: Annablume, 2015.

GUARDIAN, The. **Instagram tests hiding how many people like a post. That has influencers worried**, 2019. Disponível em: <<https://www.theguardian.com/technology/2019/nov/15/instagram-likes-influencers-social-media>>. Acesso em 3 de DEz 2019.

_____. **Fake online influencers a danger to children, say campaigners**, 2019. Disponível em: <<https://www.theguardian.com/media/2019/nov/04/fake-online-influencers-a-danger-to-children-say-campaigners>>. Acesso em 3 de Dez 2019.

GUN, Murilo. **HABILIDADES DO FUTURO - Episódio 3 de 3**, 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8fRxAFPIJ_A>. Acesso em 13 de junho de 2020.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

HARARI, Yuval. **Roda Viva | Yuval Harari | 11/11/2019**, 2019. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=pBQM085IxOM>>. Acesso em: 15 de nov de 2019.

HARAWAY, Donna J. **Staying with the Trouble. Making Kin in the Chthulucene**. Durham e Londres: Duke University Press, 2016.

HERCOLES, Rosa. **As Inesperadas Configurações dos Encontros**. In: MORAES, Marcos (Org.). In: A cozinha performática. São Paulo: Árvore da Terra, 2014. p.15-21.

HEWITT, Andrew. **Social Choreography. Ideology as Performance in Dance and Everyday Movement**, p.1-35, Durham: Duke University Press, 2005.

KANG, Cecilia. GOLDMAN, Adam. **In Washington Pizzeria Attack, Fake News Brought Real Guns**, 2016. Disponível em: <<https://www.nytimes.com/2016/12/05/business/media/comet-ping-pong-pizza-shooting-fake-news-consequences.html>>. Acesso em: 30 mar 2018.

KARNAL, Leandro. **Roda Viva | Mario Sergio Cortella, Leandro Karnal e Luiz Felipe Pondé | 16/12/2019**, 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8y3Q_PnhQYo&t=210s>. Acesso em 24 de mar de 2020.

KATZ, Helena. “O Papel Do Corpo na Transformação da Política em Biopolítica”. In: GREINER, Christine. **O corpo em crise: Novas Pistas e o Curto-Circuito das Representações**. 2.ed. São Paulo: Annablume, 2010. p. 121-132. ISBN 978-85-391-0108-5. (Coleção Leituras do Corpo).

_____. “Corpo apps: do dispositivo ao aplicativo” em **Arte e Cognição: corpomídia, comunicação e política**, 2015. Organização: Helena Katz; Christine Greiner. São Paulo: Annablume, 2015.

_____; GREINER, Christine. “A Natureza Cultural do Corpo”. In: PEREIRA, Roberto e SOTER, Sílvia (Orgs.). **Lições de dança 3**, Rio de Janeiro: UniverCidade, 1998. p. 77-102.

_____; _____. Por uma Teoria do Corpomídia. In: GREINER, Christine. **O Corpo: Pistas para Estudos Indisciplinares**. 2.ed. São Paulo: Annablume, 2006. p. 125-133. ISBN 85-7419-486-7.

KER, Than. **What is Darwin's Theory of Evolution?**, 2018. Disponível em: <<https://www.livescience.com/474-controversy-evolution-works.html>>. Acesso em 14 de junho de 2020.

KING, Martin Luther. **Discurso COMPLETO de Martin Luther King - Eu tenho um sonho (I Have a Dream) Legendado em Português**, 2013. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=-QT1IogxcZo>>. Acesso em 12 de junho de 2020.

KNOX, Lloyd. **3: Galilean Relativity**, 2019. Disponível em: <https://phys.libretexts.org/Courses/University_of_California_Davis/UCD%3A_Physics_156_-_A_Cosmology_Workbook/A_Cosmology_Workbook/02._Galilean_Relativity>. Acesso em 14 de junho de 2020.

KORZYBSKI, Alfred (1994). **Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics** (5th ed.). Brooklyn, NY: Institute of General Semantics.

KRISHNAMURTI, Jiddu. **J.Krishnamurti - O Observador é a coisa Observada? - Video 6**, 2011. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=D2vUjEIUUZc>>. Acesso em 28 de maio de 2020.

LEDERACH, John Paul. **Transformação de conflitos**. Tradução de Tônia Van Acker. São Paulo: Palas Athena, 2012.

LIMA, Glenda. **Relações de trabalho mudam com o avanço da Quarta Revolução Industrial**, 2017. Disponível em: <<https://wsf2018.org/relacoes-de-trabalho-mudam-com-o-avanco-da-quarta-revolucao-industrial>>. Acesso em: 25 fev 2018.

LOGAN, Robert K. **Que é informação?: a propagação da informação na biosfera, na simbolosfera, na tecnosfera e na econosfera**. Rio de Janeiro: Contraponto/PUC-Rio, 2012.

MACHADO, Lucyana A. **Crimes Cibernéticos**, 2014. Disponível em: <<https://www.direitonet.com.br/artigos/exibir/8772/Crimes-ciberneticos>>. Acesso em: 10 fev 2018.

MAIA, Fabiana. **Sobre o check-in**, 2019. Entrevista concedida por *Whatsapp* a Pedro Consorte, em 4 de Janeiro de 2020.

MANDELA, Nelson. **Relatório mundial sobre violência e saúde**, 2002. Disponível em: <<https://opas.org.br/wp-content/uploads/2015/09/relatorio-mundial-violencia-saude.pdf>>. Acesso em: 9 de nov 2019.

MASSUMI, Brian. **Ontopower**. Durham: Duke University Press, 2014.

MACLEAN, Paul D. **The triune brain in evolution: role in paleocerebral functions**. Nova Iorque: Plenum Publishing Corporation, 1990.

MANOVICH, Lev. **Software Takes Command**, 2008. Disponível em: <http://softwarestudies.com/softbook/manovich_softbook_11_20_2008.pdf>. Acesso em 9 de nov 2019.

MARTINEZ, Raoul. **Creating Freedom. The Lottery of Birth, the Illusion of Consent, and the Fight for our Future.** New York: Vintage Books, 2017.

MCLUHAN, Marshall. **Os meios de comunicação como extensões do homem.** Tradução: Décio Pignatari. São Paulo: Cultrix, 1969.

MICHAELIS, Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa. **LOGRO**, 2019. Disponível em: <<http://michaelis.uol.com.br/busca?r=0&f=0&t=0&palavra=logro>>. Acesso em: 9 de nov 2019.

MCINTYRE, Lee. “Science denial as a road map for understanding post-truth” e “The roots to cognitive bias”, p.17-62, e “Did post-modernism lead to post-truth” e “Fighting post-truth”, p.123 – 172, em **Post-Truth**. Cambridge: MIT, 2018.

MOUNK, Yascha. **O povo contra a democracia. Porque nossa liberdade corre perigo e como salvá-la**, p.219-315, São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

MULLER, Jean-Marie. **Princípio da Não-Violência.** São Paulo: Palas Athena, 2007.

NILSSON, Nils J. ”Evaluating Beliefs”, p.35-50, e “The Scientific Method”, p.75-103, em **Understanding Belief**. Cambridge: MIT, 2014.

NOYS, Benjamin. “The Grammar of Neoliberalism”, p.36-54 em **Dark Trajectories**, Politics of the Outside, <http://creativecommons.org>, 2013.

OMS. **RELATÓRIO MUNDIAL SOBRE A PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA**, 2014. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/145086/9789241564793_por.pdf?sequence=5&isAllowed=y>. Acesso em: 25 de setembro de 2019.

_____. **World report on violence and health ABSTRACT**, 2002. Disponível em: <https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/abstract_en.pdf>. Acesso em 15 de nov 2019.

ONU. **ONU: 1 em cada 3 pessoas no mundo não tem acesso a água potável**, 2019. Disponível em:

<<https://nacoesunidas.org/onu-1-em-cada-3-pessoas-no-mundo-nao-tem-acesso-a-agua-potavel/>>. Acesso em 14 de maio de 2020.

OUR WORLD IN DATA. **Causes of Death**, 2019. Disponível em: <<https://ourworldindata.org/causes-of-death>>. Acesso em 13 de junho de 2020.

_____. **Does the news reflect what we die from?**, 2019. Disponível em: <<https://ourworldindata.org/does-the-news-reflect-what-we-die-from>>. Acesso em 15 de junho de 2020.

PAÍS, El. **Facebook compartilhou dados dos usuários com fabricantes de celulares**, 2018. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2018/06/04/tecnologia/1528102021_796611.html>. Acesso em: 9 de nov 2019.

_____. **Vazamento de dados do Facebook causa tempestade política mundial**, 2018. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2018/03/19/internacional/1521500023_469300.html>. Acesso em 5 de Março de 2020.

PALIHAPITIYA, Chamath. **As críticas de um ex-executivo do Facebook à rede social**. 2017. Disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/expresso/2017/12/12/As-cr%C3%ADticas-de-um-ex-executivo-do-Facebook-%C3%A0-rede-social?utm_source=socialbttns&utm_medium=article_share&utm_campaign=self>. Acesso em 10 de out de 2019)

PARISER, Eli. **Popping The Filter Bubble with Eli Pariser**, 2018. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=3vKnmy9BhTk>>. Acesso em: 06 mar 2018.

_____. **Eli Pariser: tenha cuidado com os “filtros-bolha” online**, 2011. Disponível em: <https://www.ted.com/talks/eli_pariser_beware_online_filter_bubbles?language=pt-br#t-271228>. Acesso em: 06 mar 2018.

PARKER, Sean. **Sean Parker unloads on Facebook: “God only knows what it's doing to our children's brains”**, 2017. Disponível em: <<https://www.axios.com/sean-parker-unloads-on-facebook-god-only-knows-what-its-doing-to-our-childrens-brains-1513306792-f855e7b4-4e99-4d60-8d51-2775559c2671.html>>. Acesso em: 06 mar 2018.

PINKER, Steven. **Tábula rasa: a negação contemporânea da natureza humana**. Trad. Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

_____. **The Better Angels of Our Nature: A History of Violence and Humanity**. 2012. (19m49s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=sjT4HINJNgI>>. Acesso em: 12 jun. 2019.

_____. **Is the world getting better or worse? A look at the numbers**. 2018. (18m32s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=yCm9Ng0bbEQ>>. Acesso em: 13 jun 2019.

POVINELLI, Elizabeth A. **Geontologies. A Requiem to Late Liberalism**. Duke University Press, 2016.

PRANIS, Kay. **Processos Circulares de construção de paz**. São Paulo: Palas Athena, 2010.

PSCHERA, Alexander. **Animal Internet. Nature and the Digital Revolution**. New York: New Vessel Press, 2016.

TIQQUN. “Uma metafísica crítica poderia nascer como uma ciência dos dispositivos” e “A propósito de Tiquun”, posfácio de Giorgio Agamben, p.176-266, em **Contribuição para a Guerra em Curso**. São Paulo: edições n-1, 2019.

REDD, Nola Taylor. **Einstein's Theory of General Relativity**, 2017. Disponível em: <<https://www.space.com/17661-theory-general-relativity.html>>. Acesso em 12 de junho de 2020.

REPLIKA. **Three Myths About Replika**, 2017. Disponível em: <<https://medium.com/@replika/three-myths-about-replika-7717c2d2237>> Acesso em 5 de mar de 2020.

RIBEIRO, Mônica. “Cognição e afetividade na experiência do movimento em dança: conhecimentos possíveis”, p.23-75, em **Arte e Cognição**, org. Helena Katz e Christine Greiner, São Paulo: Annablume, 2015.

ROBBINS, Tony. **Why we do what we do**, 2006. Disponível em: <https://www.ted.com/talks/tony_robbins_why_we_do_what_we_do>. Acesso em 24 de mar 2020.

ROBINSON, Sir Ken. **Do schools kill creativity? | Sir Ken Robinson**, 2007. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=iG9CE55wbtY>>. Acesso em 13 de junho de 2020.

ROCHA, Erico. **VOCÊ PERDE VENDAS POR NÃO SABER DISSO | ERICO ROCHA**, 2018. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=cEXFMifwZzA>>. Acesso em 4 de janeiro de 2020.

_____. **RETROSPECTIVA DO PODCAST 6 EM 7 DE 2019 | PODCAST 6 EM 7 #36**, 2019. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=03qhs3Yc6cs>>. Acesso em 24 de Janeiro 2020.

_____. **Como usar a internet para alavancar suas vendas ou criar um negócio digital do zero**, 2017. Disponível em: <http://s3.amazonaws.com/erico-blog-prod/wp-content/uploads/2017/10/27150435/erico-rocha_miolo-1.pdf>. Acesso em: 5 de Março de 2020.

ROGERS, Carl. **Tornar-se pessoa**. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2009.

ROSAS, Rafael; SARAIVA, Alessandra; SCHINCARIOL, Juliana. **Número de brasileiros abaixo da linha da pobreza para de crescer, mas ainda soma 52 milhões**, 2019. Disponível em: <<https://valor.globo.com/brasil/noticia/2019/11/06/numero-de-brasileiros-abaixo-da-linha-da-pobreza-para-de-crescer-mas-ainda-soma-52-milhoes.ghtml>>. Acesso em 14 de maio de 2020.

ROSENBERG, Marshall. **Comunicação Não-Violenta** - técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Agora, 2006

_____. **NVC Marshall Rosenberg - San Francisco Workshop - FULL ENGLISH SUBTITLES TRANSCRIPTION**, 2015. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=l7TONauJGfc&t=732s>>. Acesso em 07 mar 2018.

_____. **A linguagem da paz em um mundo de conflitos** - sua próxima fala mudará o mundo. São Paulo: Palas Athena, 2019.

_____. **Criar filhos compassivamente: maternagem e paternagem na perspectiva da comunicação não violenta**. São Paulo: Palas Athena, 2019.

_____. **Can the Social Order Be Transformed through Personal Practice? The Case of Nonviolent Communication**, 2019. Disponível em: <https://thefearlessheart.org/can-the-social-order-be-transformed-through-personal-practice-the-case-of-nonviolent-communication/#_ftn2>. Acesso em 12 de junho de 2020.

ROUBICEK, Marcelo. **A desigualdade de renda no Brasil é alta. E vai piorar**, 2020. Disponível em: <<https://www.nexojornal.com.br/expresso/2020/05/11/A-desigualdade-de-renda-no-Brasil-%C3%A9-alta.-E-vai-piorar>>. Acesso em 14 de maio de 2020.

SALEM, Joana. **Neoliberalismo precisa da violência, diz historiadora sobre 46 anos do golpe no Chile**. 2019. Disponível em: <<https://www.brasildefato.com.br/2019/09/11/neoliberalismo-precisa-da-violencia-diz-historiadora-sobre-46-anos-do-golpe-no-chile/>>. Acesso em 11 de out de 2019.

SENNETT, Richard. **Juntos**. Tradução de Clóvis Marques. Rio de Janeiro: Record, 2013.

SODRÉ, Muniz. **Sobre a episteme comunicacional**. Revista Matrizes. N.1, São Paulo: ECA-USP, 2007.

SPINOZA, Benedictus de. **Ética**. [tradução de Tomaz Tadeu] - Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2009.

TEGMARK, Max. **Life 3.0 Being Human in the Age of Artificial Intelligence**. New York: Alfred A. Knopf, 2017.

TIROLE, Jean. **Economics for the Common Good**, Princeton e Oxford: Princeton University Press, 2017.

TRIVINHO, Eugênio. **Introdução à dromocracia cibercultural: contextualização sociodromológica da violência invisível da técnica e da civilização mediática avançada**, 2005. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistafamecos/article/download/3338/2595>>. Acesso em: 21 abr 2018.

UGRESIC, Dubravka. “Why Karaoke, and What’s Culture got to Do With it?”, “It All Began So Innocently”, “Karaoke is a Communist invention” e ”Karaoke People”, p.5-44, em **Karaoke Culture**. Rochester: Open Letter, 2011.

UNESCO. **Declaração Universal dos Direitos Humanos**, 1988. Disponível em: <<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000139423>>. Acesso em 24 de mar de 2020.

UNICEF. **Homicídios de crianças e adolescentes cresceram 47% no Brasil em 10 anos, aponta Unicef**, 2019. Disponível em: <<https://g1.globo.com/df/distrito-federal/noticia/2019/11/12/homicidios-de-criancas-e-adolescentes-cresceram-47percent-no-brasil-em-10-anos-aponta-unicef.ghtml>>. Acesso em 27 de maio de 2020.

_____. **Conflitos prolongados, crise climática, aumento de doenças mentais e desinformação online entre as maiores ameaças emergentes para as crianças**, 2019. Disponível em: <<https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/conflitos-prolongados-crise-climatica-doencas-mentais-desinformacao-online>>. Acesso em 13 de junho de 2020.

UOL. **Amazon lidera ranking de marcas mais valiosas de 2020; Google passa a Apple**, 2020. Disponível em: <https://economia.uol.com.br/noticias/redacao/2020/02/23/amazon-lidera-ranking-de-marcas-mais-valiosas-de-2020-google-passa-a-apple.htm?aff_source=56d95533a8284936a374e3a6da3d7996>. Acesso em 28 de maio de 2020.

VAIDHYANATHAN, Siva. **Surprised about Mark Zuckerberg's secret meeting with Trump? Don't be**, 2019. Disponível em: <<https://www.theguardian.com/commentisfree/2019/nov/22/surprised-about-mark-zuckerbergs-secret-meeting-with-trump-dont-be>>. Acesso em 3 de Dez 2019.

VIEIRA, Jorge de Albuquerque. **Ciência: formas de conhecimento - arte e ciência uma visão a partir da complexidade**. Fortaleza: Expressão Gráfica e Editora, 2007.

VIEIRA, Paulo. **O poder da autorresponsabilidade: a ferramenta comprovada que gera alta performance e resultados em pouco tempo**. São Paulo: Editora Gente, 2017.

WISEGRAD INSIGHT. **Global Crisis on Trust and Disinformation**, 2020. Disponível em: <<https://visegradinsight.eu/global-crisis-of-trust-and-disinformation/>>. Acesso em 13 de Junho de 2020.

WHO (WORLD HEALTH ORGANIZATION). **Ten threats to global health in 2019**, 2019. Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/ten-threats-to-global-health-in-2019>>. Acesso em 12 de junho de 2020.

_____. **10 facts about violence prevention**, 2017. Disponível em: <<https://www.who.int/features/factfiles/violence/en/>>. Acesso em 12 de junho de 2020.

WORLDOMETER. **COVID-19 CORONAVIRUS PANDEMIC**, 2020. Disponível em: <<https://www.worldometers.info/coronavirus/>>. Acesso em 6 de julho de 2020.