

BEM-ESTAR

Por que andamos tão zangados?

Os especialistas concordam: não é que a nova geração seja mais violenta – mas é cada vez mais importante “conectarmo-nos a nós próprios”.

Daniel Dias

28 de Fevereiro de 2020, 14:52



LUSA/ANTÓNIO PEDRO SANTOS

No final de Janeiro, em Pombal, um revisor de um comboio Intercidades foi **agredido depois de fechar uma janela que um passageiro insistia em ter aberta**. Aquele foi o segundo ataque em duas semanas, depois de, no início do ano, receber tratamento hospitalar devido a uma investida de um passageiro que viajava sem bilhete. Dos carris para a sala de operações, **uma médica foi agredida por uma utente** no hospital de S. Bernardo, em Setúbal, nos últimos dias de 2019, um dos muitos casos de agressão a profissionais de saúde, que dispararam no ano passado. Isto sem falar do escalar de violência em **escolas** ou **estádios de futebol**.

O que se passa, os portugueses estão mais agressivos? **“O aumento de visibilidade de um fenómeno não significa que tenha crescido”**, começa por salvaguardar Margarida Gaspar de Matos, coordenadora nacional do estudo **Health Behaviour in**



School-aged Children (HBSC), que acompanha os comportamentos dos jovens entre os 11 e os 15 anos, analisando os efeitos sobre a saúde dos **“ambientes sociais”** nos quais os inquiridos se inserem. Para Gaspar de Matos, os casos de violência começam a ser mais noticiados a partir do momento em que esta “deixa de ser admissível”. As novas gerações têm “tolerância zero” em relação à violência, o que, para a professora na **Universidade de Lisboa**, constitui um significativo “avanço civilizacional”.

Desde 2002 — o estudo HBSC é feito de quatro em quatro anos —, que **os índices de violência recolhidos, desde a verbal à física, têm registado uma descida**. “Antes, os pais batiam nos filhos e nas mulheres, os professores batiam nos alunos, resolvia-se tudo à pancada. **Não queremos mais compactuar com isso**”, frisa. A rede de investigação assinala que “os comportamentos estabelecidos durante a adolescência podem continuar na idade adulta”, influenciando o **bem-estar mental** ou contribuindo para alterações na dieta e nos níveis de actividade física, por exemplo.

Helena Marujo, coordenadora da cátedra da Unesco em **Educação para a Paz Global Sustentável**, tende a concordar: Se, no passado, as práticas violentas “ficavam no espaço privado”, uma **“maior mediatização da violência”** contribui hoje para o crescimento da “capacidade de **entendemos o que não é adequado**”. No entanto, reconhece que **actualmente existe uma maior “incapacidade em nos mantermos serenos”**. **Esta deve-se ao “crescendo de pressão social” a que as pessoas estão a ser expostas**. Criar uma **“conciliação positiva”** entre a família e o trabalho torna-se cada vez mais difícil e desenvolver uma “relação saudável com as emoções” é igualmente complicado. Está a aumentar uma sensação de “insegurança quanto ao sucesso”, possivelmente porque, “em vez de estimularmos o conceito de comunidade, temos estimulado o de individualidade e solidão”, acredita a professora universitária.

Dificuldade em gerir o que não é prazer

O crescimento da **“era dos ecrãs”** pode ajudar a explicar a forma agressiva como as pessoas gerem as situações, avalia **Rosário Carmona e Costa**, psicoterapeuta no Centro de Apoio ao Desenvolvimento Infantil (Cadin), em Cascais. Nas redes sociais somos “permanentemente estimulados”, estamos constantemente à procura da “recompensa imediata”, é uma corrida pela “gratificação instantânea”, justifica a especialista nas áreas de **cyberbullying** e inteligência emocional. Esta pode levar a perturbações no “desenvolvimento do autocontrolo”. **Ao não aprendermos o “adiamento da recompensa”, desce a “tolerância à frustração”**.

“Estar online é um prazer”, e, em contrapartida, quando nos confrontamos com a vida real **“há dificuldade em gerir situações que não são prazerosas”**, confirma **Ivone Patrão**, investigadora no Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA). “Não temos prazer todos os dias, não ‘passamos de nível’ no quotidiano”, ilustra a especialista.

O online, onde “descarregamos raiva e ofendemos com facilidade”, “retira o medo da avaliação social”, analisa Alexandra Carvalheira dos Santos, professora e investigadora no ISPA. É por isso que pode ser **palco privilegiado para a violência**: “Estamos menos expostos, por isso dizemos o que queremos.” Trata-se da “sensação de impunidade



derivada do anonimato”, explica Helena Marujo. Se acreditamos que “não tem consequências”, temos luz verde para “humilhar”, acrescenta.

Este não é, segundo Rosário Carmona e Costa, **o único dos problemas**. Nas redes sociais, somos perseguidos por uma sensação de “insatisfação constante” porque estamos sempre perante “vidas que parecem melhores do que as nossas”. **“Sentimos que estamos atrás e que precisamos de fazer algo para mudar, a toda a hora.”** É por isso que Helena Marujo destaca a necessidade de, tanto nas redes como fora delas, “estimularmos processos opostos”, desde a “comunicação não-violenta” à promoção de **“pacificação e coesão social”**.

A culpa é dos media?

Para Helena Marujo, os meios de comunicação social também têm responsabilidades. “O jornalismo deixa-nos com menos confiança no futuro” sempre que ajuda a criar “uma visão do mundo desmotivadora”, afirma. A psicóloga reconhece nos media “uma capacidade de influência extraordinária”, pelo que reforça a necessidade de os mesmos valorizarem “visões construtivas” mais do que **“ódio e violência”**. **“Os meios de comunicação não espelham a realidade; eles criam a realidade. O jornalismo pela paz é cada vez mais importante.”**

Ao “enquadrarem os problemas de certos modos e não de outros” e ao “favorecerem determinadas soluções”, os órgãos de comunicação são “verdadeiramente decisivos na vida quotidiana das pessoas”, salienta Rita Basílio de Simões, doutorada em Ciências da Comunicação pela Universidade de Coimbra. A **“responsabilidade jornalística é maior perante histórias de violência”** porque estas “naturalizam ideias para pensar as causas e soluções dessa violência, assim como valores para avaliar a conduta das pessoas retratadas”.

“Há um debate antigo e inconclusivo sobre os efeitos das notícias nos comportamentos dos indivíduos”, continua a professora. A co-autora de *Justiça e comunicação: o diálogo (im)possível* acredita que os cuidados relacionados com a programação televisiva são sempre importantes, “de forma a evitar o risco de determinados conteúdos influenciarem negativamente crianças e jovens, gerando um efeito de imitação” mas, lembra, os meios de comunicação têm o poder de “sinalizarem os **problemas que merecem ser de ordem pública**”.

A visualização de conteúdos, acrescenta Ivone Patrão, “activa memórias”. “Há uma **sensação de identificação associada**, uma espécie de ‘isto já me aconteceu’”. Os meios de comunicação divulgam as respostas a casos de violência, mostram como a sociedade reage aos mesmos e lembra que não caíram no esquecimento. **Alguém que tenha sido alvo de um episódio violento sente que houve denúncia e apoio**”, conclui.

Se, sublinha Rosário Carmona e Costa, a “nova geração não é mais violenta” – embora, por estarmos “constantemente expostos a conteúdo violento”, este por vezes tenha deser “muito violento para impressionar” –, Margarida Gaspar de Matos refere que “a violência contra nós próprios” nunca esteve tão presente. “Andamos stressados com a gestão do



nosso tempo. As horas livres tornaram-se quase nulas, estamos sempre sob pressão, acabaram-se os **dias em que não tínhamos nada para fazer.**”

A doutorada em Educação Especial e Reabilitação diz que **faz falta “um espaço de serenidade”**. Alexandra Carvalheira dos Santos, que é professora de **mindfulness** há dez anos, deixa a receita: “Precisamos de **aprender a abrandar**”. Na correria do dia-a-dia, “as pessoas não sabem quais são as suas necessidades”. Por isso, **“satisfazemos essas necessidades através de coisas. Roupa, comida, sexo, comprimidos.”**

Esta “ilusão de preenchimento e realização” aumenta a nossa irritabilidade, torna-nos impacientes. Tudo isto pode ser um gatilho para a violência. Se não exteriorizada, pode ser auto-infligida. Daí que Alexandra Carvalheira dos Santos deixe o repto: “É importante conectarmo-nos a nós próprios.”

Texto editado por Bárbara Wong