# Relacionamentos Interpessoais e Tecnologia

## Redes sociais: amor à primeira vista?

As redes sociais vieram como uma facilidade para as relações humanas: nos aproxima dos nossos amigos, ajuda a conhecer gente nova, acompanhar e articular movimentos sociais. Isso tudo teve seu boom por volta dos anos 2000, quando internet teve um aumento significativo de presença no trabalho e na casa das pessoas.

Porém, hoje sabemos que essa primeira impressão foi como uma paixão à primeira vista: estamos tirando essa máscara e vendo suas reais consequências, fora dessa utopia inicial.

Muitos estudos atuais\* demonstram as sensações causadas pela forma como usamos as redes e como elas estão inseridas no nosso cotidiano. Estão entre os principais efeitos do seu uso a inveja subliminar, diminuição da empatia, narcisismo, desatenção, e comportamentos contraintuitivos em geral: quanto mais amigos a pessoa tem, e quanto mais ela posta, mais ela tende a ser egocentrista e indiferente aos outros. Também, quando a pessoa está online, ela fica desinibida, devido à distância física. Assim, basta um clique para curtir ou replicar o que uma pessoa disse, ficando mais fácil para pessoas apoiarem no elogio assim como na agressão. Todos esses comportamentos são reflexos da forma como usamos as redes, comportamentos esses que muitas vezes passam despercebidos por já terem sidos normalizados.

O que veio para facilitar nossa socialização agora está dificultando-a e as mudanças no jeito de socializar online estão causando mudanças no jeito real de se socializar. As pessoas agora têm dificuldade de estabelecer laços reais umas com as outras. E com as redes, outros tipos de pressão social foram criados - a necessidade por likes, a necessidade de ser notado, e ter seguidores, por exemplo. E considerando este público, boom das redes e consequentemente destes reflexos comportamentais, pode-se observar o aumento de suicídios entre jovens\*\*.

Bastaria desligar o celular para nos desconectarmos? Não seria bem assim, pois as redes sociais mexem com o sistema de recompensa do cérebro, que entende que aquilo é prazeroso e logo vital para a sobrevivência, como comer e se reproduzir. Apenas mais um indício da forma complexa de se internalizar na vida das pessoas.

Entretanto, essas mudanças de comportamento não são um reflexo apenas do funcionamento da rede social por si própria, não são apenas os usuários causando essas mudanças de comportamento. A rede modifica a timeline dos usuários, causando alterações de humor; e ela utiliza dessa Adulteração de conteúdo para gerar lucro em cima disso.

O social das redes sociais, na realidade, pode ser considerado como uma grande ilusão. Acreditamos que estamos nos relacionando com pessoas de diversos lugares, conhecendo pessoas novas, em um universo perfeito e harmônico. Mas acabamos ficando fechados em uma bolha a qual acreditamos ser o mundo todo, desconsiderando diversas realidades do mundo real. Ou seja, no final das contas, acaba agravando o abismo entre elas. Além disso, as relações que acreditamos formar são na maioria das vezes artificiais, ocasionadas por algoritmos e ocorrendo no ambiente virtual, quando a pessoa fica mais desinibida devido à distância física, a à distância apenas de um clique.

E quanto aos likes, faz parte do jogo do Facebook. Se você cria uma página com 100 seguidores, apenas uma quantidade muito pequena vai receber seus posts. O Facebook vive da publicidade. Se você aceita pagar, ele distribui seus posts e você ganha seus likes – na realidade, você paga por eles. A maioria das pessoas vai participar desse jogo - se a pessoa vive disso para a divulgação do seu negócio por exemplo: o Facebook tem nome, as pessoas vivem nele, e só tem esse jeito efetivo de você divulgar seu negócio. Mas só vai ser divulgado se você pagar. Pronto, já está no jogo.

Como possíveis ações para manter bom relacionamentos e aliviar a negatividade das redes, podemos tentar filtrar contas que seguimos, por exemplo, para apenas amigos próximos ou conteúdos que tenha a ver com seus hobbies. Além disso, um bom hábito é desligar as notificações dos aplicativos, pois assim você mesmo decide quando vai entrar na rede, sem influências e pressões colocadas pelo aplicativo.

\*Universidade de Michigan e Leuven, 2014; Daniel Spritzer UFRGS; Universidade de Michigan 2010; Universidade de Illinois, 2010; Cristiano Nabuco (grupo de pesquisas em dependência tecnológica da USP)

\*\*Mapa da violência, 2014, elaborado pela Faculdade Latino-Americana de Ciências Sociais