

ATLANTE. CUADERNOS DE EDUCACIÓN Y DESARROLLO

latindex IDEAS EconPapers Dialnet MIAR ÍNDICES CSIC

FAMÍLIA 4.0: COMUNICAÇÃO NA ERA DIGITAL

Daniela von Mühlen

Faculdade Futura – Curso de Pós-Graduação *Latu Sensu* em Terapia Familiar

danielavm.psi@gmail.com

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Daniela von Mühlen: "Família 4.0: comunicação na era digital.", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo, ISSN: 1989-4155 (vol 13, Nº 4 abril 2021, pp. 16-26). En línea: <https://www.eumed.net/es/revistas/atlanter/2021-abril/familia-era-digital>

RESUMO: Partindo da realidade da quarta revolução industrial, a Família 4.0 tem grandes desafios na área da comunicação e habilidades relacionais mediadas pela tecnologia também de forma presencial no seu dia-a-dia. O presente artigo tem como objetivo geral verificar formas de comunicação familiar na atual era digital e tem como objetivos específicos, contextualizar o papel da família atualmente; identificar as principais formas de comunicação destrutivas e construtivas e apontar aspectos relevantes sobre comunicação entre casal e filhos. A pesquisa tem a abordagem qualitativa e segue os procedimentos de pesquisa bibliográfica com objetivo exploratório, a técnica para análise dos dados foi a interpretativa com base nas fontes pesquisadas e seleccionadas. Não pretendemos apresentar uma solução ou receita de bolo, pois a família e as relações estão em constante mudança e adaptações, então estar em movimento e abertos ao diálogo é necessário para qualidade de vida e saúde mental individual e coletiva.

PALAVRAS-CHAVE: Família; Comunicação; Tecnologia; Terapia Familiar; Sistêmica.

FAMILIA 4.0: COMUNICACIÓN EN LA ERA DIGITAL

RESUMEN: Partiendo de la realidad de la cuarta revolución industrial, Familia 4.0 tiene grandes desafíos en el área de la comunicación y las habilidades relacionales mediadas por la tecnología también en persona en su día a día. El presente artículo tiene como objetivo general verificar las formas de comunicación familiar en la era digital actual y tiene como objetivos específicos, contextualizar el papel de la familia hoy; identificar las principales formas de comunicación destructivas y constructivas y señalar aspectos relevantes sobre la comunicación entre parejas e hijos. La investigación tiene un enfoque cualitativo y sigue los procedimientos de la investigación bibliográfica con un objetivo exploratorio, la técnica para el análisis de datos fue interpretativa en

base a las fuentes investigadas y seleccionadas. No pretendemos presentar una solución o receta de pastel, ya que la familia y las relaciones cambian y se adaptan constantemente, por lo que estar en movimiento y abiertos al diálogo es necesario para la calidad de vida y la salud mental individual y colectiva.

PALABRAS CLAVE: Familia; Comunicación; Tecnología; Terapia familiar; Sistémico.

FAMILY 4.0: COMMUNICATION IN THE DIGITAL AGE

ABSTRACT: Starting from the reality of the fourth industrial revolution, Family 4.0 has great challenges in the area of communication and relational skills mediated by technology also in person in its day-to-day. The present article has as general objective to verify forms of family communication in the current digital age and has as specific objectives, to contextualize the role of the family today; identify the main forms of destructive and constructive communication and point out relevant aspects of communication between couples and children. The research has a qualitative approach and follows the procedures of bibliographic research with an exploratory objective, the technique for data analysis was interpretative based on the researched and selected sources. We do not intend to present a cake recipe or solution, as family and relationships are constantly changing and adapting, so being on the move and open to dialogue is necessary for quality of life and individual and collective mental health.

KEYWORDS: Family; Communication; Technology; Family Therapy; Systemic.

1 Introdução

Estamos vivendo a chamada quarta revolução industrial e nesta realidade muito se questiona sobre a influência das tecnologias digitais na comunicação familiar. Buscar um culpado para a falta de comunicação familiar parece ser objetivo de muitos. Cada vez de forma mais rápida nos deparamos com novas formas de comunicação que parece nos afastar das pessoas mais próximas e nos aproximar das mais distantes. Neste intuito surge a atual pesquisa que será apresentada neste artigo.

A pesquisa tem como objetivo geral verificar formas de comunicação familiar na atual era digital e tem como objetivos específicos, contextualizar o papel da família atualmente; identificar as principais formas de comunicação destrutivas e construtivas e apontar aspectos relevantes sobre comunicação entre casal e filhos.

Este trabalho tem como motivação pessoal a preocupação com culpabilização das tecnologias de comunicação no afastamento e esfriamento das relações familiares. A pesquisa auxilia na exposição de formas de comunicação destrutiva e construtiva, contribuindo para a reflexão sobre a influência da comunicação na saúde mental da sociedade em geral, tendo assim sua relevância também para a Psicologia e Terapia Familiar, bem como para o campo de pesquisa científico.

2 Desenvolvimento

A presente pesquisa tem a abordagem qualitativa e segue os procedimentos de pesquisa bibliográfica com objetivo exploratório, pois proporciona maior familiaridade com o problema pesquisado, buscando torná-lo mais explícito.

A escolha pela abordagem de pesquisa qualitativa se deu por responder a questões muito particulares. "A abordagem qualitativa aprofunda-se no mundo dos significados das ações e relações humanas, um lado não perceptível e não captável em equações médias e estatísticas" (Minayo, 2002, p. 22).

Os procedimentos da pesquisa bibliográfica foram feitos a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios eletrônicos. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto. Existem, porém pesquisas científicas que se baseiam unicamente na pesquisa bibliográfica, procurando referências teóricas publicadas com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta (Fonseca, 2002).

A coleta de dados ocorreu por meio de pesquisas bibliográfica disponíveis em livros e na internet. Os artigos utilizados como fonte foram selecionados a partir de consulta das palavras "Comunicação na família", "Família 4.0" e "Comunicação na era digital" no site de buscas "Google Acadêmico" sendo escolhidos aqueles de maior relevância e que poderiam contribuir e atender aos objetivos desta pesquisa.

Os dados coletados foram referência para construção deste artigo, buscando estabelecer uma conexão entre teoria e prática e construir um texto crítico desde o referencial teórico até as considerações finais.

A técnica para análise dos dados identificada como apropriada para o trabalho foi a interpretativa com base nas fontes pesquisadas e selecionadas. O paradigma interpretativo exige esforços específicos do pesquisador, incluindo as questões que ele propõe ao trabalho e as interpretações que ele traz como relevantes (Denzin, 2006).

Por fim, são apresentadas as considerações finais sobre o tema pesquisado.

2.1 Família

O conceito de família de forma generalista varia desde o senso comum até a visão de especialistas de acordo com o contexto que desejam utilizá-la. Lugar de amor, paz e harmonia é a visão idealizada que se mantém até os dias de hoje e tendo como expectativa um lugar seguro, onde pode-se voltar a qualquer momento e ser aceito, receber carinho e aconchego. Na literatura também vemos conceitos de família como sendo uma unidade social cuja função é a socialização das crianças, organizador da sociedade (Macedo, 1994).

Para a psicologia das relações familiares, segundo Macedo (1994, p. 2), a família é:

O primeiro ambiente no qual se desenvolve a personalidade nascente de cada novo ser humano. Assim, a família é vista como o primeiro espaço psicossocial, protótipo das relações a

serem estabelecidas com o mundo. É a matriz da identidade pessoal e social, uma vez que nela se desenvolve o sentimento de pertinência que vem com o nome e fundamenta a identidade social, bem como o sentimento de independência e autonomia baseado no processo de diferenciação.

A família é composta de relações de afeto e compromisso e tem como característica a circularidade nas interações, formando uma teia de relações em que as mesmas pessoas ocupam diferentes posições nestas relações. A família pode ser identificada como um sistema, com partes interdependentes onde o foco são as relações e não os indivíduos. As regras deste sistema são formadas pelas próprias relações, envolvendo todos os participantes. Este sistema pode ser funcional ou não, é certo que a família passará por inúmeras situações de mudança durante o seu ciclo vital conforme afirma Macedo (1994, p.5), "a família está sujeita a pressões externas e internas relativas ao desenvolvimento dos que a constituem. A mudança de cada membro implica mudanças no sistema total".

Cabe ao sistema familiar manejar da melhor forma possível estes pontos de transição, estas crises, pois cada membro encontra-se em pontos diferentes do ciclo de vida familiar e estes momentos de virada tornam a família mais vulnerável. Quando não há no sistema recursos suficientes para implementar as mudanças necessárias, surgem os sintomas.

Mesmo em constante processo de transformação e evolução, o sistema familiar tem um papel fundamental na constituição dos indivíduos, sendo de extrema importância na determinação e na organização da sua personalidade, além de ter um papel primordial no amadurecimento e desenvolvimento biopsicossocial de seus componentes (Pratta, E. M. M. & Santos, M. A. dos, 2007).

Podemos então considerar família como esfera social formada por indivíduos que possuem laços afetivos muito fortes a ponto de gerar uma necessidade de convivência que, por sua vez, dá origem ao núcleo familiar. Não necessariamente laços biológicos, mas sim, conviverem num mesmo ambiente físico, compartilhado presencialmente, não sendo relevante aqui os tipos ou composições familiares, e sim as relações estabelecidas entre os indivíduos que optaram, por algum motivo, viverem juntos (Cabral, 2012).

2.2 COMUNICAÇÃO DESTRUTIVA X CONSTRUTIVA

Toda família é diferente, é influenciada por valores e cultura de gerações passadas, mas se pode aprender, treinar e adaptar para melhorar a comunicação na família e as habilidades relacionais. Os relacionamentos são dinâmicos e estão sempre mudando. Nada mais vai ser como era antigamente, tudo muda todo dia.

Não há em lugar algum uma família sem problemas, que viva sempre feliz. Todas as famílias sofrem por diversas e diferentes realidades onde estão inseridas e ter isso em mente já é um recurso importante para lidar com as adversidades diárias do convívio familiar.

Observar a forma de comunicação nos revela muito sobre uma família. As palavras têm um poder incrível. Elas podem nos acalmar e nos fortalecer, mas também podem nos derrubar e nos machucar. A comunicação pode ser construtiva ou destrutiva.

2.2.1 Comunicação Destrutiva

Não podemos ignorar que a convivência gera conflitos que muitas vezes nos deixam com emoções à flor da pele. Até certo ponto, os conflitos são positivos porque representam oportunidades de mudança.

A violência verbal é uma forma de comunicação destrutiva em que uma pessoa ofende a outra. É um padrão comunicativo sustentado ao longo do tempo em que, de forma mais ou menos intencional, exerce-se um abuso verbal contínuo que afeta a autoestima da vítima causando emoções desagradáveis e gerando dúvidas sobre o seu valor como pessoa. (Suarez, 2019, p.1)

Isso ocorre quando há um padrão recorrente; isto é, quando os gritos, insultos, ameaças e humilhações são continuamente usados para subjugar o outro. Conforme Suarez (2019) a comunicação destrutiva pode se subdividir e se apresentar de várias formas:

a) Insultos e gritos

Insultos e gritos são a expressão mais óbvia do abuso verbal.

b) Humilhação e crítica destrutiva

Há um tipo de abuso verbal mais sutil, mas muito prejudicial: humilhação e crítica destrutiva. Neste caso, a pessoa não recorre aos gritos, mas ao sarcasmo, à vergonha, aos gestos desdenhosos e à degradação para exercer controle. O outro pode recorrer a piadinhas que fazem você se sentir mal ou usar palavras e gestos que o depreciam e / ou fazem você se sentir incompetente.

c) Acusações e culpa

Em alguns casos, o abuso verbal esconde uma manipulação. A pessoa te responsabiliza por todas as coisas ruins que acontecem, se isentando de qualquer responsabilidade, com o propósito de fazer você se sentir mal. Essa pessoa não hesitará em acusá-lo e culpá-lo, culpando-o sempre por más intenções ou total incompetência.

d) Trivializar

Esse tipo de abuso verbal é mais sutil e difícil de detectar, pois consiste em minimizar suas opiniões e sentimentos, a ponto de fazer com que você se sinta completamente insignificante. Essa pessoa não demonstra empatia, minimiza continuamente seus problemas e até se recusa a abordá-los. Desprezar, fazer de conta que não está acontecendo nada.

e) Ameaças

Além das ameaças típicas pelas quais uma pessoa tenta controlar seu comportamento, há também ameaças que recorrem a um tipo de chantagem emocional. Um dos exemplos mais extremos é: “Se você me deixar, eu me mato”, mas existem muitas outras formas de ameaças e extorsão em todos os tipos de relacionamentos. Entra muitas vezes a alienação parental também.

f) Coisificação

Neste caso, geralmente não há insultos ou gritos, a pessoa simplesmente se limita a tratá-lo como se você fosse um objeto, o que significa que você não presta atenção ou satisfaz suas necessidades emocionais. Essa pessoa sistematicamente ignora você, fingindo que você não existe.

g) Bloqueio do diálogo

Geralmente, identificamos agressão verbal com gritos e insultos, mas o silêncio também pode ser brandido como uma arma para causar feridas profundas. Não falar com uma pessoa, com o objetivo de fazê-la sentir-se mal, impedir o diálogo que possa resolver os conflitos que existem no relacionamento, é uma forma de violência verbal.

2.2.2 Comunicação Construtiva

É impossível impedir que os relacionamentos familiares sofram danos ou feridas. Mas manter uma comunicação construtiva é necessário para a saúde mental individual e familiar. Oliver (2018) traz algumas formas de manter uma comunicação construtiva na família:

a) Comunicar-se de forma aberta e honesta, compartilhar sentimentos, desejos, expectativas e necessidades. Antes de responder, pare, pense e escolha, todos temos escolhas.

b) Evitar os segredos na família. O segredo pode ser devastador pois está ligado a fantasia das pessoas, a imaginação que muitas vezes pode ser muito mais cruel do que a realidade.

c) Compromisso, sacrifício e entrega. É necessário haver esforço, fazer ajustes em seu estilo de comunicação para aumentar a qualidade da relação.

Comunicação construtiva abrange não apenas palavras, mas atitudes e olhares. Prevenir é melhor do que remediar, reuniões diárias e um dia de descanso semanal dedicado à família são boas práticas para estabelecer paz e harmonia dentro de casa.

2.3 EVOLUÇÃO DA COMUNICAÇÃO FAMILIAR

Segundo Pratta, E. M. M. & Santos, M. A. dos. (2007, p.248), "a estruturação da família está intimamente vinculada com o momento histórico que atravessa a sociedade da qual ela faz parte", na atualidade, são vários os fatores que exercem pressão no sistema familiar, dentre eles, o papel da mulher na sociedade, em busca da sua identidade pessoal, além do lar, como profissional, com projetos pessoais, muda a configuração familiar, bem como a valorização da participação do homem na educação dos filhos, maior envolvimento afetivo. Também estimula-se o relacionamento entre pais e filhos pautado na possibilidade de diálogo em um relacionamento aberto, ou seja, a tendência da família moderna é uma maior simetria na distribuição dos papéis e obrigações tanto internas no contexto familiar, quanto externa num contexto cultural e profissional (Macedo, 1994; Pratta, E. M. M. & Santos, M. A. dos, 2007).

Outro aspecto importante é o fato de estar inserida no mundo tecnológico com grandes desafios no que diz respeito às suas relações e funcionamento, o acesso a redes sociais, comércio virtual, TV digital e demais ferramentas virtuais, individualizam cada vez mais as pessoas, causando um possível distanciamento e enfraquecimento das relações reais na família. O computador pode levar as pessoas a viverem isoladamente, mesmo que fisicamente viverem num mesmo ambiente que outras, o que as unem é o espaço físico, pois suas mentes podem estar conectadas a outros lugares, não necessariamente reais (Cabral, 2012).

Mesmo assim, as relações geradas através da rede podem ser transpostas para o mundo real, pois no mundo virtual o sujeito também constitui laços sociais e os mantém, neste caso, a internet tem grande influência nas relações sociais e também familiares (Cabral, 2012). Os componentes destas famílias que estão em contato com tecnologias e vivenciando as relações virtuais de seus integrantes, estão desenvolvendo suas próprias formas de ajustarem-se as circunstâncias relativamente inexploradas em que se encontram. O desafio é manter o vínculo afetivo e projetos de vida com propósitos em comum, gerando e mantendo o comprometimento mútuo (Teixeira, 2014).

Atualmente, estamos vivendo a chamada quarta revolução industrial, Indústria 4.0, Comércio 4.0, Educação 4.0, Gestão 4.0, Internet das Coisas, Big Data, Inteligência Artificial, Internet 5G, Impressora 4D. É o mundo se preparando para grandes mudanças que já estão acontecendo, estão em nosso trabalho, nosso lazer, nossa escola e em nossa casa também.

Podemos nos questionar o quanto estamos preparados para este mundo novo, regido pela tecnologia da comunicação, informação na palma da mão. Estamos nos inteirando do assunto e nos preparando para acompanhar esta nova era no mercado de trabalho, na área da educação e também em nossa casa, em nossa família, nossas relações. Como estamos nos preparando ou agindo para acompanhar todas estas mudanças e manter a comunicação saudável e necessária no núcleo familiar?

Independente do tipo e composição da família, precisamos falar sempre de comunicação. Como acontece a comunicação entre os integrantes da sua família. Nos tempos de hoje a comunicação está mais fácil ou mais difícil do que antigamente?

Não raramente nos deparamos com comentários do tipo...

“No meu tempo não era assim...”

“Antigamente é que era bom!”

“A família está em crise!”

“No meu tempo bastava olhar que a criança ficava quieta...”

“Os pais não sabem educar os filhos!”

“Os jovens comportam-se cada vez pior.”

Será que antigamente havia mais comunicação entre as pessoas? Não podemos generalizar nem o ontem, nem o hoje. Também não podemos culpar as tecnologias pela falta de comunicação, pois cada época teve as suas tecnologias, o seu desenvolvimento, as suas formas de comunicação. O que devemos observar sim é como cada indivíduo lida com as tecnologias que estão a sua disposição na sua época, como cada casal e/ou família trabalha sua comunicação.

Claro que as tecnologias atuais causam impacto na vida das pessoas e na dinâmica da família, temos que aprender a lidar com a rapidez das mudanças também com a facilidade e intensidade dos acessos as mais variadas tecnologias.

Cortella (2017) traz várias reflexões sobre a comunicação em família. Estamos perdendo a capacidade de nos comunicar? A palavra está perdendo o sentido? Com a tecnologia da comunicação na palma da mão, o uso de aplicativos de comunicação, muitas vezes parece que essa mesma comunicação sofre ruídos e interferências.

Devemos ter em mente que não podemos ser possuídos por aquilo que nós possuímos. A tecnologia não pode ou não deve nos dominar.

A tecnologia, as redes sociais, aplicativos de comunicação geram expectativas, número de curtidas, familiares que não comentam as postagens, visualizações sem respostas, etc. Saber utilizar estas ferramentas de forma saudável pode agregar na comunicação familiar, mas não pode nos tornar reféns ou causar adoecimento pela forma e intensidade do uso das mesmas.

Saber dosar a tecnologia com a vida real é essencial. A tecnologia não pode nos dominar, mas nós podemos e devemos nos apropriar dela e usar a nosso favor.

Então será que estamos perdendo a capacidade de nos comunicar por causa das tecnologias? Ou as tecnologia são apenas mais uma desculpa para nossa falta de interesse em praticar e aprimorar nossas habilidades relacionais? Se toda essa tecnologia veio pra ficar, se o mundo 4.0 já é nosso presente e a tendência é avançar, será que realmente isso é um problema? Será que é tão ruim assim? Se veio para facilitar a vida, melhor os negócios, pode ter vindo também para acabar com a família?

2.3.1 Comunicação entre o casal

O casal é considerado a base da família. Comunicação entre o casal deve ser prioridade. Ajustar as falas e respeitar-se é fundamental. Independente se o casal ainda está em matrimônio ou separados, a comunicação deve ser mantida para um bom convívio e a educação dos filhos.

Oliver (2018) fala sobre a relação do casal, que embora tanto se fale que ninguém é de ninguém e se defenda um amor com leveza, sem cobranças nem compromisso, dentro de muita gente bate um coração que deseja se entregar de corpo e alma a um amor de verdade. No fundo o que todos querem é amar e ser amados.

Os que se casam, ingressam numa escola onde nunca, nesta vida, se diplomarão. Mas todo ser humano é imperfeito e investir em um relacionamento todos os dias é essencial para a construção de uma relação sólida.

Aprender com os erros faz parte do processo de crescimento, então já não há mais espaço para ocultar fatos e encobrir sentimentos. Não há segredos escondidos, mas confidências compartilhadas. É necessário ser aliado e não adversário, além de ter responsabilidade, confiança, comunicação aberta, transparente, administrar conflitos (Grzybowski, 2017).

Então vai haver um lugar para voltar depois de um dia difícil de atividades, com amor e respeito onde cada um faz a sua parte.

Oliver (2018) também lembra que deve-se evitar corrigir em público, pois é deselegante e potencialmente destrutivo para a qualidade de um relacionamento. Cuidar com as piadinhas sobre casamento e família, isso não edifica em nada. Deixar de lado o que afasta um cônjuge do outro e de sua família. Dedicar-se a quem realmente importa.

Por fim, não ser duas metades que se completam, sejam dois inteiros que se transbordam, pois quem ama, cuida!

2.3.1 Comunicação com os filhos

Sobre a relação com os filhos, Oliver (2018) lembra que não existe filho perfeito ou melhor, todo filho é perfeito do jeito que é. Também traz questões a serem pensadas sobre as relações familiares:

Antes de apontar para o casamento, família ou filho dos outros, observe, reflita e cuide do que é seu. Educar bem demanda tempo. Colocar carreira e bens como prioridade com a justificativa de que são para o bem e conforto da família é vago e distante, pois se esperar a aposentadoria para “aproveitar” a família, você corre o risco de encontrar os filhos crescidos e um casamento desfeito. O tempo é um dos maiores bens concedidos a cada pessoa. E nossa maneira de usá-lo demonstra o que realmente importa para nós.

O importante não é a quantidade de tempo, mas a qualidade, será? A qualidade de tempo não compensa a quantidade. Quantidade também influencia na qualidade. Comunicação com os filhos, isso é qualidade e só se conquista com quantidade, ou seja, com a vivência diária, o exemplo, a proximidade, o vínculo, a conquista da confiança. Ações falam mais que mil palavras, então você precisa estar presente para ser referência e exemplo. Terceirizar a educação dos filhos não é a melhor opção em nenhum caso.

Ter medo não é respeitar, pois o medo inibe e gera segredos. Ter abertura com respeito isso é exercício diário e dá trabalho. Compartilhar as alegrias e dificuldades da família é uma boa forma de conquistar a confiança dos filhos, mas os problemas da vida conjugal devem ficar bem longe da vivência dos filhos, o que é do casal fica entre o casal, o que é da família, deve ser compartilhado com os filhos (Grzybowski, 2017).

Família é lugar para se falar sobre tudo, sem segredos, coisas ruins e coisas boas. Pois o imaginário é muito maior do que a realidade, quando as coisas não são ditas, elas são imaginadas, fica na base do achismo e aí é muito pior, pois o imaginário é muito criativo e vai muito mais longe do que a realidade.

Sempre é melhor falar, comunicar-se, por pior que seja a situação, se não falar, o imaginário toma conta da situação e cria problemas muito maiores do que os reais. Falando é possível obter o perdão.

Sobre perdoar alguém que te fez mal, Oliver (2018) diz que é a parte mais difícil de amar. Perdoar não é se tornar um capacho para ser pisado. Não é tornar o outro menos responsável por seus atos nem simplesmente esquecer. Perdoar é abrir mão da necessidade de punir a outra pessoa. E esse exercício deve ser praticado dentro da família.

Os casais que aprendem a trabalhar juntos, em equipe, durante os bons e maus momentos, veem seu casamento e sua família não só sobreviver, como também prosperar e, de fato, vivem felizes para sempre. Família é lugar das experiências mais desafiadoras e também lugar das maiores alegrias de nossa vida.

Definitivamente não é a tecnologia que nos afasta ou que piora as nossas relações, mas nossas habilidades relacionais, nosso comportamento frente as situações. Ter intimidade, respeito, amor, perdão e confiança é fundamental para manter e prosperar sua família.

Gratidão pelas pequenas e muitas coisas que temos também é um sentimento a ser valorizado e cultivado, pois o vazio sempre existirá, sempre estaremos em busca de algo mais, isso é movimento, é saúde mental, mas quanto espaço essa insatisfação ocupa em nossa vida. Devemos ter tempo e olhos para as pequenas coisas boas que encontramos no caminho, pois sempre estaremos em busca de algo, mas sem desmerecer o que temos e o que adquirimos pelo caminho.

Nosso saber torna-se cada vez mais específico e, ao mesmo tempo, mais limitado. Fascinados pela complexidade do cérebro, desconhecemos e relegamos a riqueza da alma humana (Blazer, 2002). Todos nós temos problemas, nossa família nunca será perfeita, está em constante mudança e aprendizado. Portanto, reconhecer nossa limitação frente a situações nas quais não temos poder de realizar mudanças também nos permite algum fortalecimento pessoal. Apesar de ser paradoxal, a resignação (o reconhecimento de que não temos força para tudo) pode nos mostrar que não somos obrigados a resolver tudo, não porque não queremos, mas porque às vezes isso é impossível.

3 Conclusão

Diante das reflexões aqui levantadas sobre a Família 4.0 e a comunicação na era digital, após as pesquisas realizadas, podemos concluir que muito se espera, muito se fala, mas talvez pouco se reflita e se mude.

As relações são dinâmicas e são vias de mão dupla, quando falamos de relações familiares então, devemos ter em mente várias relações onde todos estão interligados e tem seus direitos e também deveres.

Culpar a tecnologia de esfriar ou afastar relacionamentos e comunicação familiar é “tapar o sol com a peneira”, pois é apenas uma forma de desviar a responsabilidade que cada membro da família tem em relação ao funcionamento deste grupo.

Este artigo não tem pretensão de encerrar o assunto ou apontar culpados, muito menos apresentar soluções definitivas, temos apenas a certeza de que vivemos em movimento e devemos sempre estar abertos as mudanças e também nos responsabilizando pelas nossas relações para que tenhamos uma qualidade de vida e saúde mental favorável.

4 Referências

- Blazer, D. (2002). *Freud versus Deus*. Viçosa, MG: Editora Ultimato.
- Cabral, R. T. M. (2012). *A constituição das relações familiares na era digital: diálogos com a educação ambiental*. Rio Grande: FURG. Retirado em 04/03/2020, do <http://www.argo.furg.br/bdtd/0000010109.pdf>.
- Cortella, M. S. (2017). *Família: urgências e turbulências*. São Paulo: Cortez.
- Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (2006). *O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens*. Porto Alegre: Artmed.
- Fonseca, J. J. S. (2002). *Metodologia da pesquisa científica*. Fortaleza: UEC. Apostila.

- Grzybowski, C. & Maldonado, J. E. (2017). *Acontece nas melhores famílias: famílias da Bíblia à luz da terapia familiar*. Viçosa/MG: Ultimato.
- Macedo, R. M. (1994). *A família do ponto de vista psicológico: um lugar seguro para crescer?* São Paulo: PUC. Retirado em 04/03/2020, do <http://publicacoes.fcc.org.br/ojs/index.php/cp/article/view/877>.
- Minayo, M. C. S. (2002). *Pesquisa Social*. Petrópolis: Vozes.
- Oliver, W. E. (2018). *Esperança para a família: o caminho para um final feliz*. Tatuí/SP: Casa Editora Brasileira.
- Pratta, E. M. M., & Santos, M. A. dos. (2007). Família e adolescência: a influência do contexto familiar no desenvolvimento psicológico de seus membros. *Psicologia em estudo*, 12(2), 247-256. doi:10.1590/s1413-73722007000200005. Retirado em 04/03/2020, do <http://www.scielo.br/pdf/pe/v12n2/v12n2a05>.
- Suarez, J. D. (2019). *Violência Verbal: Palavras que machucam*. *Mente e Movimento*. Retirado em 04/03/2020 do <https://www.menteemovimento.com.br/single-post/2019/08/06/Viol%C3%Aancia-Verbal-Palavras-que-machucam>.
- Teixeira, G. A. S. (2014). *Família e escola: considerações sobre o papel social dessas instituições na sociedade contemporânea*. Dourados: UFGD. Retirado em 04/03/2020, do http://www.uel.br/grupo-estudo/processoscivilizadores/portugues/sites/anais/anais14/arquivos/textos/Workshop/Trabalhos_Completos/Geiliane_Teixeira.pdf.