

A evasão estratégica

Nunca na História da Humanidade estivemos tão expostos a notícias trágicas como durante a pandemia do coronavírus. Diversas investigações analisaram as mudanças relacionadas com o consumo de notícias neste período.

Destacam o já conhecido como *doomscrolling* (consumo tóxico de notícias negativas) e a evasão estratégica (um modo mais racional de estar informado).

Um estudo sobre os hábitos de consumo de notícias durante o primeiro confinamento na Noruega analisou essa tendência, que surgiu precisamente como uma reação lógica ao excesso informativo e ao consequente desgaste emocional: a evasão estratégica.

Um grupo importante de pessoas, embora procurando manter-se bem informadas, procuram momentos de desconexão e usam estratégias para evitar os efeitos adversos da já conhecida “avalanche” informativa.

A estratégia consiste em estabelecer rotinas diárias em que dedicam um tempo razoável a estar informados e outros momentos em que desconectam totalmente do infundável mundo das notícias. A este tipo de pessoas começou-se a chamar na Noruega evasores estratégicos.

Antes da pandemia, a decisão de não querer estar informado era vista como uma conduta irresponsável. Agora, não é bem assim: este novo tipo de “evasores” são vistos como pessoas razoáveis.

Porque, no fundo, não é que não queiram estar informados. O que querem é evitar os efeitos adversos da sobreabundância de informação que, nos momentos actuais, se tornou um alude com resultados muitas vezes catastróficos.

Actividades como ler bons romances, conversar com familiares e amigos, cozinhar, cuidar do jardim, fazer desporto são vistas como verdadeiros antídotos contra o excesso de informação.

Trata-se, como alguém dizia, de melhorar a própria higiene informativa, escolhendo meios de comunicação de alta qualidade e consumindo menos conteúdos.

E, assim, de acordo com a experiência na Noruega, mediante o uso dessa “dieta” informativa, a qualidade de vida de várias pessoas melhorou substancialmente.

Pe. Rodrigo Lynce de Faria