

Distrações e perda de tempo

«Não há modo de evitarmos completamente as distrações, no entanto, somos responsáveis por aquilo que fazemos com elas». Quem o diz é Nir Eyal no último livro que publicou chamado “Indistractable”. Livro que aborda um tema tão essencial como atual: como voltar a valorizar a importância da atenção na nossa vida?

Como se explica essa repugnância que cada um de nós experimenta por manter a atenção numa atividade intelectual?

Segundo Eyal, a procura de distrações é, em geral, uma fuga a algo que custa, mais do que a procura de um bem. Fugimos sobretudo daquilo que nos incomoda. O perverso desta atitude é que essa fuga nos faz perder o tempo, o que ativa o sentimento de culpa por não ter feito aquilo que deveríamos e aumenta a dor da qual estávamos precisamente a fugir.

Quando uma distração é eficaz para nos afastar de algo que nos custa, é muito mais fácil que ela se converta numa adição. E não é preciso ler um livro como este para nos darmos conta de que o mundo atual está cheio de possíveis adições que “facilitam” a fuga daquilo que nos exige esforço.

As palavras do escritor alemão Hebbel (parafrazeando uma conhecida frase dos gladiadores romanos) «o que sou saúdo tristemente aquele que poderia ser» resumem poeticamente a insatisfação que se experimenta diante da perda de tempo. Porque deixamos de ver no tempo algo essencial: aquilo que nos permite chegar a ser precisamente o que estamos chamados a ser.

Já o dizia Victor Frankl: «quem se convenceu de que é insubstituível naquilo que faz e dedica a isso o seu tempo (sem se preocupar se é valorizado ou não socialmente) enche a sua vida de sentido e pode considerá-la consumada».

Por tudo isto, Eyal aconselha-nos: «Procura quem estás chamado a ser e dedica a isso a tua vida, o teu tempo. O resto será entretido, mas deixar-te-á vazio».

Pe. Rodrigo Lynce de Faria