

Encontrar um equilíbrio

«Muitos hoje são *grandes* nas redes sociais, mas são muito pouco sociáveis». Palavras do Papa Francisco na sua recente viagem à Grécia num encontro com jovens.

A facilidade para comunicarmos *online* possui enormes vantagens, mas seria ingénuo e perigoso pensar que não existem inconvenientes nessa comunicação.

Há uns anos, uma carta demorava dias ou meses a chegar ao seu destinatário. Neste momento, basta possuir uma conexão à internet para que possamos enviar uma mensagem numa questão de segundos. No entanto, convém não esquecer que a rapidez não é o único valor a ter em conta na comunicação com os outros.

Os *écrans* possuem uma capacidade tão grande de nos prender que, nalgumas ocasiões, podemos ter dificuldade em pensar numa vida plena e feliz *offline*. Quando nos acontece algo interessante, podemos ter uma certa dificuldade em esperar até chegar a casa para o contar aos nossos familiares que vivem connosco, talvez com um certo receio de que não nos prestem atenção.

Se só comunicamos *online* e muito pouco *offline* é evidente que a comunicação cara a cara se ressent, e isso, como é óbvio, deteriora as relações pessoais. Inclusivamente, em momentos da vida em que esperamos que as pessoas sejam mais empáticas como é um caso de um funeral, podemos encontrar a situação de que muitos, sem saber como actuar ou o que dizer, ficam simuladamente a olhar para o telemóvel.

A grande solução está, evidentemente, em encontrar um equilíbrio.

J. Kulaga, professora na Universidade do Arizona, publicou um conjunto de 3 recomendações que podem ajudar a encontrar esse equilíbrio:

1) Deixar de lado as comparações com aquilo que vemos nas redes sociais, já que isso não costuma adequar-se à realidade na qual vivemos.

2) A necessidade de limitar o tempo de uso das plataformas *online*: deste modo, será possível alcançar metas pessoais com maior rapidez e menos distrações.

3) Passar um tempo de qualidade com os familiares e amigos: os pais que utilizam as redes sociais à mesa durante as refeições estão a perder uma oportunidade de ouro de interagir com os seus filhos.

Resumindo: as plataformas *online* são parte da vida quotidiana, mas temos de aprender a desconectar um pouco delas para poder conectar com a realidade circundante.

Pe. Rodrigo Lynce de Faria