

## A Sociedade Apressada e o Silêncio Esquecido

O tempo como que acelerou nos últimos anos tornando as nossas vidas progressivamente mais preenchidas, sem tempo para nos dedicarmos àquilo que mais desejamos. Vivemos numa era de distrações, num redemoinho permanente de informação e de dados. Isto vem a propósito da proliferação dos dispositivos eletrónicos e acessibilidade imediata aos telemóveis, que nos dão a possibilidade de fazer tudo o que queremos de uma maneira mais rápida e eficaz.

Mas da mesma forma que as pessoas, gradualmente, se foram habituando a lidar com este novo mundo, começaram também por ser escravos das redes sociais, e, sem tempo para viverem o momento presente, abandonaram a essência espiritual da vida, soçobrando na espuma dos dias e não entendendo que o momento presente é onde tudo acontece e é também o único lugar onde estamos realmente conectados connosco, com os outros e com o universo.

Para adensar ainda mais as nossas vidas acrescentamos-lhes aparelhos mais poderosos, inundando os sentidos e o cérebro com quantidades massivas de informação, sobrecarregando ao mesmo tempo o aqui e agora. Não admira, portanto, que as doenças neurológicas e as demências estejam gradualmente a aumentar e sejam parte integrante da sociedade.

Vivemos hoje num mundo onde o **multitasking** (múltiplas tarefas); é enaltecido como virtude, quase um requisito para sobreviver ao ritmo desenfreado da modernidade. Saltamos de tarefa em tarefa, respondendo a mensagens enquanto tentamos trabalhar, ouvindo podcasts enquanto caminhamos, numa busca incessante por produtividade máxima. No entanto, esta prática fragmenta a nossa atenção e rouba-nos a capacidade de nos dedicarmos verdadeiramente a uma só coisa, de mergulhar no momento presente sem distrações.

Em contraste, **o monotasking** (uma só tarefa); essa arte esquecida de fazer apenas uma coisa de cada vez – convida-nos a recuperar o prazer do foco, a redescobrir a profundidade de uma experiência vivida em plena consciência. É um exercício de resistência contra a futilidade, um convite ao silêncio e à pausa que tanto nos faltam.

Embora não tenhamos consciência disso, com um texto impresso, desenvolvemos imediatamente um mapa mental dos seus conteúdos. Quando pegamos numa publicação física com as mãos, também estamos a pegar nos seus conteúdos com a mente. As memórias espaciais parecem traduzir-se numa leitura mais imersiva e numa melhor compreensão.

2025-01-17

António Ferreira