

Índice

A liberdade à conquista da atenção	1
“Indistraíveis”: como fortalecer a atenção na prática	3

A liberdade à conquista da atenção

Desde 2014, a atenção converteu-se num tema central na educação, na comunicação interpessoal e pública, na política ou na economia: de não perceber o problema, passou-se a estar ultrapassado pela culpa e pela impotência. Talvez seja a altura de apostar no resgate da liberdade pessoal com confiança nas alavancas que todos possuímos como seres humanos livres.

No mundo anglo-saxónico, existe uma tendência social nas elites para o retorno a modos de vida mais serenos. Se tivéssemos duas colunas de palavras chave, por um lado, estariam a calma, a tranquilidade, o sossego, o estoicismo, a serenidade, a meditação, o [mindfulness](#) ou a atenção plena; e, por outro, estariam a distração, a agitação, a superficialidade, a improvisação que se rejeitam. Se procurarmos na Amazon, considerada a maior livraria do mundo, deparamos com dezenas de títulos com esses conceitos.

O valor da atenção

A atenção já era um tema económico quando os meios de comunicação social começaram a vendê-la à publicidade. A atenção da audiência não só se vende aos anunciantes, também se provoca ou se desvia. Um efeito bem estudado dos meios de comunicação é o chamado *agenda-setting*: os meios de comunicação são bastantes eficazes em provocar interesse por determinados temas e silenciar outros, do que podemos

deduzir que a atenção também é um tema social, cultural e político. A isso, foi acrescentada a Internet.

A dimensão e o grau desta nova economia da atenção é um salto qualitativo, pois o que se vende não é apenas a atenção, como o comportamento, aquilo que Soshana Zuboff designa por “excedente de comportamento” ([behavioral surplus](#)): vendem-se os dados do comportamento dos utentes para prever o que irão fazer. E surge um mercado de futuros do comportamento.

A atenção é também um tema de comunicação interpessoal. Não é este o lugar para analisar todas as interseções entre atenção e comunicação, mas uma observação do filósofo Alfred Schütz é um bom ponto de partida: a comunicação é a corrente de consciência do outro, vivida de maneira tão simultânea como a minha própria, o que exige um elevado grau de atenção que vai além do olhar ou da percepção física. Não há nada mais interativo e *multimedia* do que uma conversa olhos nos olhos, mas o processo requer uma atenção vivida.

Um monge, em Davos

Em 2015, no seu livro [“The Happiness Industry”](#), William Davies refere que no Fórum de Davos de 2014, ao lado dos bilionários e das elites financeiras e políticas, havia pela primeira vez um monge budista para ajudar os assistentes do fórum a relaxar e a controlar as suas vidas: “*You are not the slave of your thoughts*” (“Não és escravo dos teus pensamentos”, ou das tuas ocorrências, poderíamos dizer). O monge prosseguiu: um modo de o conseguir é encarar os nossos pensamentos (ou ocorrências) como um pastor num outeiro contempla as suas ovelhas.

O monge também era de elite: um francês chamado [Matthieu Ricard](#), considerado [o homem mais feliz do planeta](#) e filho do conhecido ensaísta Jean-François Revel.

Davos é um indicador de tendências do futuro e nesse fórum detetava-se já que a atenção estava a ser atacada pela tecnologia e, com esse ataque, se minava a liberdade. De modo adequado enquadra-se o domínio da atenção como um tema de liberdade.

A tendência humana para a distração

Nesta linha, surge o último livro de [Nir Eyal](#), “[Indistractable](#)”, publicado em setembro de 2019. A palavra do título não existe em inglês e poderia traduzir-se por “indistraível”.

Eyal é um desenhador de comportamento que se deu a conhecer em 2014 com o seu livro “[Hooked](#)”, onde explicava as técnicas para formar hábitos nos utentes, de maneira que se convertessem em clientes de um produto, um serviço, uma *app*, etc. Eyal reconhece que saber como funcionam os mecanismos psicológicos da motivação e do comportamento não nos torna imunes ao poder desses mecanismos. Cita o caso da sua colega [Zoë Chance](#), especialista da Universidade de Yale em hábitos de consumo, e que num marcante testemunho [se confessava dependente](#) de uma aplicação de exercício físico.

Eyal escreveu o livro “[Indistractable](#)” como uma solução para os seus próprios problemas de distração no trabalho, e especialmente com a sua família e amigos. O ponto de partida é que não estamos perante um problema exclusivamente tecnológico. Mesmo que eliminemos todos os aparelhos, há na nossa alma o que Simone Weil chamava uma violenta repugnância pela autêntica atenção, e Eyal localiza o problema no mesmo sítio: a vontade juntamente com a motivação, a aquisição de hábitos. Nunca fala de virtudes, mas na realidade trata-se disso. Procura quem queres ser e põe-no em prática todos os dias; se for possível, em todos os instantes. Não há forma de evitar que aconteçam as distrações, mas somos responsáveis pelo que fazemos com elas.

Eyal identifica quatro fatores psicológicos que fazem com que não estejamos satisfeitos de modo estável: o aborrecimento, a inclinação para o negativismo, dar demasiadas voltas às coisas e a adaptação hedonista. Em defesa dessa insatisfação de vida, deve referir-se que ela assegura a nossa sobrevivência e a nossa melhoria, mas também nos leva a querer a evasão e a procurar a distração.

“O que sou saúda tristemente o que poderia ser”

Porquê essa repugnância humana em manter a atenção na atividade intelectual? Segundo Eyal, a procura da distração é uma fuga de uma dor, mais do que a procura de um bem. Fugimos de alguma realidade que nos incomoda. O perverso é que essa fuga faz-nos perder o tempo, o que ativa o sentimento de culpa por não termos feito o nosso dever e aumenta a dor do que fugimos.

Quando uma distração é eficaz para nos afastar da dor, é mais fácil que se converta numa dependência. Isso reforça a procura das distrações que nos mitiguem a dor e o círculo vicioso converte-se num quisto. Zoë Chance conta que, no seu caso, o que lhe provocava uma dor no que não queria pensar eram os seus problemas matrimoniais e uma tensão muito grande no início da sua vida profissional, mas não sabia que isso estava a atuar no fundo da sua dependência.

Cada um deve ver que dor é que atua como causa da sua falta de atenção. Eyal compara essa dor com a mão que pegando no taco de bilhar bate na bola branca, que depois acerta nas outras bolas. Se nos fixarmos na *app*, no telemóvel, na televisão ou em qualquer coisa que nos distrai, estamos a culpar a bola branca. Temos de ir mais fundo ou mais acima.

Ir mais fundo é o que fez a psicanálise, explica um psiquiatra tão conhecido como Viktor Frankl: procurar em pulsões elementares como o sexo ou a ânsia de poder essa dor que provoca a neurose. Mas em “[Psychotherapy and Existentialism](#)”, Frankl diz que a isso temos de acrescentar a dimensão vertical, a espiritual – ir mais acima –, e baseia a sua logoterapia numa das dores fundamentais de cada ser humano: a pulsão interna cuja repressão nos torna infelizes é a ânsia de sentido e o que ele designa por consumação de uma vida. Isso é uma dor em muitas vidas: a necessidade de reprimir a procura de sentido para a vida ou não aplicar-se à consumação desse sentido já conhecido. O psiquiatra vienense afirma que a psicoterapia deve ter em conta o “combate espiritual”.

As palavras do poeta alemão Friedrich Hebbel, “o que sou saúda tristemente o que poderia ser”, resumem a insatisfação perante a perda de tempo que constitui a falta de consumação. Pelo contrário, afirma Frankl, quem se convenceu de que é insubstituível no que faz e dedica a isso o seu tempo – para lá de ser valorizado ou não socialmente –, preenche de sentido a sua vida e pode considerá-la consumada. Regressemos, portanto, ao que Eyal nos recomenda: procura quem queres ser e dedica a isso a tua vida, o teu tempo. O resto, será agradável, mas irá deixar-te vazio.

A vontade ilimitada

Segundo Eyal, existe uma teoria psicológica que está a causar muitos danos à liberdade humana: a do [ego depletion](#); o ego exausto, poderíamos dizer. Segundo essa teoria – na realidade é quase sabedoria popular –, se estamos muito cansados, a nossa vontade não tem força para nos obrigar a fazer aquilo que devemos. Mas foi demonstrado que isso não é verdade, que a vontade não é um recurso finito e que atua tal como uma emoção: não vamos ficar sem alegria, irritação, tristeza ou tranquilidade. De facto, o pernicioso da teoria é que é uma profecia que se cumpre: segundo estudos levados a cabo com pessoas dependentes de drogas, do tabaco ou do álcool, aquelas que pensavam que a vontade era um recurso finito tinham mais probabilidades de recair. Portanto, é muito importante o modo como nos vemos a nós próprios. Se nos vemos como fracacos, sê-lo-emos.

Isso não significa que sejamos uma espécie de super homens de Nietzsche, mas sim que não deixamos de ser livres ainda que estejamos cansados. Eyal recomenda falarmos a nós próprios como se fala a um amigo e praticar a autocompaixão. Descansar é necessário, mas não podemos dizer que existe uma quantidade limitada de vontade no ser humano. Trata-se de não nos enganarmos a nós mesmos dizendo que não é possível decidir: podemos fazê-lo, e é tão legítimo dedicar tempo ao descanso como ao trabalho. E mais, é necessário distrair-se, mas decidindo fazê-lo.

O mesmo modelo, segundo Eyal, deve ser seguido na educação das crianças. Devemos esclarecê-las que pouco a pouco terão de ter autonomia para fazerem o seu próprio horário e serem responsáveis pelo seu tempo; devem reforçar a sua autoestima sem desesperarem se se distraírem.

Um ambiente permissivo com as distrações

Eyal dedica um capítulo inteiro a contar como o mundo empresarial norte-americano está repleto de distrações. Muitas dessas distrações são as notificações que dominam, como uma praga, os ecrãs dos computadores e telemóveis. As mensagens, os correios eletrónicos, a própria ideia de que o telemóvel nos obriga a estarmos sempre presentes, é um assédio contínuo à capacidade de concentração. De facto, para Eyal, a nossa mente tem sido alvo constante de hackers, isto é, têm tido acesso não autorizado a sistemas ou dados; neste caso, a atenção dos utentes. Dedicar também uma parte do seu livro às reuniões de trabalho enquanto enormes perdas de tempo. Como se vê, a distração não é somente tecnológica, estando arraigada no comportamento humano.

“Aquilo que és distrai-me do que dizes”, escrevia o poeta do amor, Pedro Salinas. Bendita distração, mas infelizmente é pouco frequente nas relações humanas. Eyal considera que podemos mudar este ambiente social permissivo em relação à interrupção constante e recorre ao exemplo do hábito de fumar. Efetivamente, de sinal de prestígio social, passou a ser considerado algo inaceitável. É possível conseguir o mesmo efeito nos nossos círculos sociais, sem nos zangarmos com os nossos amigos. Basta perguntar: “Vejo que estás agarrado ao telemóvel. Está tudo bem contigo?”. Normalmente, essa pessoa deixará o telemóvel de lado se efetivamente não for urgente.

Toda a mudança começa em pequenos grupos: é uma constante da história da civilização. E essas mudanças fazem-se no quotidiano. Aquilo que podemos aprender com Nir Eyal é o pragmatismo de concretizar todos os dias o que gostaríamos que fosse a nossa vida.

M. D. A.

“Indistraíveis”: como fortalecer a atenção na prática

Estes são alguns conselhos extraídos do livro [“Indistractable”](#), de Nir Eyal.

Quando a distração nos tenta, não devemos atacá-la de frente: isso pode levar a fixarmos a atenção nela e começarmos a ficar obcecados ainda mais com o que nos apetece fazer. Mais, devemos identificar que emoção desencadeou o desejo e observá-la – de acordo com a recomendação do monge budista – como quem olha para as suas ovelhas (ou as suas cabras): com curiosidade e à distância, sem ponta de enfado. A seguir, devemos tomar nota dessa emoção (enfado, ciúme, aborrecimento, solidão, etc.) e da distração que nos desafia. Assim, podemos acabar por saber que quando nos sentimos sozinhos, tendemos a ir ao frigorífico buscar comida.

Os valores devem organizar o nosso tempo. O planeamento do dia deve ser precedido de uma reflexão sobre o que é mais ou menos importante para cumprir os nossos valores, ou acabaremos num plano desequilibrado. Por exemplo, não faz sentido pensar que aproveitar o tempo significa trabalhar de forma ilimitada ou voltar toda a nossa atenção para os filhos. A algumas pessoas acontece, pelo contrário, que seja outro (o chefe do local de trabalho, a família, um cliente, a primeira pessoa a aparecer, ou o telemóvel) a decidir o modo como atuam no seu dia a dia.

Para organizar o dia, Eyal não recomenda as listas de tarefas ou os horários fechados, mas o *timeboxing*: caixas de tempo dedicado a atividades amplas (trabalho, descanso, família, desporto, etc.) que reflitam os nossos valores. Quanto tempo por semana seria congruente com os nossos valores dedicar ao trabalho? E o mesmo com os restantes âmbitos. É uma forma mais franca de contemplar o tempo, embora provavelmente não sirva para todos os temperamentos.

Nessas caixas de tempo, o essencial é evitar a multitarefa. Não nos enganemos neste aspeto: o custo de mudar de tarefa ou de fazer duas coisas em simultâneo (não, as mulheres também não o devem fazer) é [perder muito mais tempo e cometer mais erros](#).

Também devemos estar especialmente alerta nos momentos de transição de uma atividade para outra, porque nessas alturas é mais fácil distrair-se a pensar que alguns minutos dedicados a ver as redes sociais se justificam.

Dito isto, devemos rever periodicamente os blocos de tempo que definimos, porque irão necessitar de reajustamentos.

Tempo para os outros

Uma nota especialmente interessante é que devemos arranjar tempo para as pessoas de quem gostamos: não podem simplesmente ficar com as migalhas. Eyal diz que aí devemos incluir as tarefas do lar que, ao fim e ao cabo, se traduzem no cuidar das pessoas com quem vivemos. Este tipo de atividades deveríamos programar semanalmente.

Como Eyal é marido e pai, faz uma observação pertinente sobre a cegueira existente em relação aos trabalhos domésticos. Muitos homens não têm exercitado a sua atenção nas tarefas que se têm de realizar num lar. Não devem ficar à espera que alguém peça que o façam; devem definir e assumir a sua concretização.

Nesse tempo dedicado aos outros também se devem incluir os amigos. Segundo Eyal, privar-se de amigos íntimos é garantia de desequilíbrio de vida. A questão não está no número de amigos, mas na qualidade dessas relações, que depende de três fatores: alguém com quem falar, alguém em quem confiar, alguém de quem se goste.

Devemos informar as pessoas que estão envolvidas no nosso planeamento: colegas de trabalho, chefes, família, amigos. Se o não fizermos, talvez os nossos companheiros de trabalho pensem que nos podem interromper por estarmos distraídos, quando na realidade, embora estejamos aparentemente a olhar para o infinito, é a altura em que tentamos concentrar-nos para refletir.

Domar o telemóvel

Segundo Adam Marchick, CEO da empresa de *marketing* Kahuna, 85 % dos utentes não personalizam as notificações dos seus telemóveis: deixam que as *apps* decidam por eles quando os podem interromper. Isso é deixar o controlo nas mãos de quem adora interromper-nos. No iPhone é bastante fácil ativar a regra geral “Não incomodar” em determinadas situações, de modo a evitar as notificações. Contudo, convém rever que aplicações autorizámos para nos notificarem e decidir quais são realmente urgentes.

O som é o mais disruptivo. Na imensa maioria das situações, ter o telemóvel silenciado é uma magnífica ideia, por nós e pelos outros.

Outro bloco do livro é dedicado às reuniões no trabalho. Para Eyal, na maioria dos casos são uma perda de tempo. As reuniões não são o local para troca de ideias, segundo Eyal. Isso deve ser reservado para, no máximo, duas pessoas. Ele exige dois requisitos para ir a uma reunião: uma agenda muito concreta sobre o que se vai discutir e uma proposta de solução focada em determinada faceta.

Nas reuniões, não admite ecrãs: papel, caneta ou esferográfica e, quando muito, *post-its*. Os ecrãs nas reuniões são uma fuga psicológica, adverte: uma janela para sair da reunião e estar noutra sítio qualquer.

M. D. A.