

Índice

Trabalhar sem distrações, chave para o sucesso	1
O fator religioso na guerra da Ucrânia.....	2
“El club de los desayunos filosóficos”	4
“Okja”	5

Trabalhar sem distrações, chave para o sucesso

O que sabemos: as empresas tecnológicas procuram a nossa atenção, como o fazem a indústria do entretenimento, as empresas de publicidade, as aplicações, os meios de comunicação social, até os *influencers*. Somos carne para os *cliques*. É como se, no capitalismo digital, tudo se dirigisse para alterar o nosso ecossistema cognitivo e a atenção se tivesse convertido no novo ouro.

Saboteiam a concentração com o mesmo empenho com que se procuravam sementes no lodo. Veja-se o telemóvel ou o computador: cheio de notificações que, em casa, nos recordam aquilo que abandonámos sem atender na caixa de correio do escritório e quando estamos no escritório, nos avisam sobre as tarefas domésticas adiadas.

Dizem que existe uma epidemia de cortisona e que cada vez temos mais dificuldades para desligar ou para separar o trabalho da vida familiar, o que deu lugar a um subgénero dentro do campo da autoajuda. “Gestão do tempo” ou “produtividade” é como lhe chamam. Nele, como na literatura dedicada à saúde, há de tudo: desde “receitas milagrosas”, até aplicações para hierarquizar as tarefas e conselhos mais aclamados que funcionam.

Dramático não é que o *stress* nos venha a atordoar desde as primeiras horas da manhã, ou que olhemos para o telemóvel de modo a atender as prioridades do chefe pouco depois de acor-

daros. Incomoda-nos sobretudo comprovar que o nosso sonho vocacional foi submergido pela água que utilizámos a apagar fogos durante a jornada laboral. O problema, conforme explica Cal Newport em “[Céntrate](#)” (Ediciones Península,) é que a sociedade do conhecimento premeia os que pensam, são criativos ou resolvem problemas. Em última análise, todos os que têm um bom desempenho intelectual, para o qual se exige concentração, tempo, solidão. Esforço. E dessas coisas temos pouco.

Como fazer, neste contexto de dissipação cognitiva e desmotivação, um trabalho sério, transcendente, que tenha impacto? Newport que é dos que apostam na profundidade existencial e em recuperar o sentido artesanal do trabalho, converteu-se numa autoridade. E sem precisar de se promover no Twitter. Neste sentido, é uma *rara avis*: vive aquilo que prega e está convencido de que a melhor carta de apresentação não é elaborar *posts*, mas efetuar contribuições admiráveis.

Por outras palavras: Newport não é uma marca vazia, nem um “vendedor de fumos”, um espécimen, certamente, que abunda entre os que se dedicam a comercializar com os anseios de sucesso de muitos incautos. Tem uma mensagem importante a transmitir e está consciente de que aquilo que diz não segue o *mainstream* e de que exige demasiado dos leitores. Mas não está presente para agradar aos ouvidos deles.

Newport não está presente nas redes sociais; gere o correio eletrónico em alturas muito concretas do dia, com o escrúpulo de um salva-vidas; contabiliza as horas que dedica a pensar e habitualmente não trabalha para lá das cinco ou seis horas da tarde. Apesar de não olhar para o telemóvel como um possesso

e se comprazer em fazer algo tão humano e prometedor como é aborrecer-se, o seu currículo é invejável.

Os seus ensaios são fruto de uma reflexão pessoal. “[Hazlo tan bien que no puedan ignorarte](#)” (Editorial Asertos, 2017) critica o conselho pueril de muitos pais e gurus aos adolescentes que enfrentam a dramática tarefa de escolher o seu rumo profissional: segue a tua paixão. Para Newport, a recomendação é perniciosa, porque não recorda aquilo de que precisa o jovem para descobrir a sua vocação e crescer: o valor do esforço e da tenacidade.

“Céntrate” é uma joia. A tese é simples: paradoxalmente, a sociedade e o sistema económico atual provocam a erosão da nossa capacidade de concentração, que é o principal recurso em que se sustenta a nossa civilização do conhecimento. Reuniões, *mails*, clientes, serviços de mensagens instantâneas, ambientes laborais tóxicos... todos eles são fenómenos que [fatigam](#), desincentivam o “trabalho profundo”, de qualidade, aquele que marca a diferença e é, além de rentável, satisfatório no plano pessoal.

Com efeito, “as grandes tendências no mundo atual dos negócios fazem diminuir a nossa capacidade para levar a cabo um trabalho profundo”. Isso significa que os que saibam fazê-lo – os que, em última análise, adquiram competências que os habituem a esforçar-se, concentrar-se, aprender e ser criativos – serão profissionais muito mais valiosos e as empresas irão lutar para obter os seus serviços.

Lançando apenas uma vista de olhos pelos livros que Newport cita ou os conselhos que dá, pode-se fazer uma ideia de para onde dirige as suas reflexões. Fala de Antonin Sertillanges, um dominicano de estrita observância tomista, que explicava num livro delicioso – “*La Vie intellectuelle*” – os princípios e condições do trabalho espiritual. Seguindo o escolástico, Newport acredita que disciplinar-se no silêncio, na memorização ou reservar momentos para refletir, pode ser o estímulo que o homem dos tempos de hoje necessita para realizar um trabalho de qualidade.

Mas o que se entende por trabalho profundo? A maior parte da nossa jornada laboral temo-la passado debruçados a resolver tarefas intelectualmente pouco exigentes, com pouco estímulo cognitivo, que executamos no meio de distrações. Trata-se de atividades que não criam valor – em muitos casos, podem ser automatizadas, o que significa que o nosso posto de trabalho, por muito duro que isso soe, é prescindível – e são fáceis de replicar.

Diversamente delas, o trabalho profundo refere-se a “atividades profissionais que se levam a cabo num estado de concentração desprovido de distrações, de tal modo que as capacidades cognitivas vão ao seu limite”. Trata-se de um trabalho que cria valor, melhora as nossas aptidões e possibilita a inovação.

Apesar do trabalho profundo ser rentável, valioso e proporcionar - como mostra Cal Newport - muitos benefícios tanto de um ponto de vista neurológico como psicológico (é muito mais

satisfatório em termos existenciais e contribui para aumentar a autoestima e as nossas capacidades), nos dias de hoje parece que tudo conspira para torpedear a sua execução. Daí que, na segunda parte do seu sugestivo ensaio, Newport apresente critérios para tornar isso possível num contexto tão distraído como o nosso.

Para Newport, decidir-se pelo trabalho profundo exige um compromisso pessoal e muita, muita, dedicação e perseverança. Por outras palavras: deve perspetivar-se uma mudança de vida radical. Exige, por exemplo, encontrar um ritmo pessoal, reservando períodos do ano, determinadas horas semanais ou diárias, para efetuar essas tarefas que fazem a diferença em termos qualitativos.

Felizmente, o ensaio não se fica pelas abstrações. É isso aquilo que o torna tão aconselhável e sim, também profundo. Aconselha que se tenha um ritual concreto a servir para “mudar o *chip*”, tirando-nos do quotidiano superficial, frenético e banal para esses momentos de atenção plena. Aposto numa vida de ascese, em que mantenhamos a dopamina à distância: menos Netflix e menos Twitter, mais leitura, mais passeios. Mais meditação.

“Se estivermos dispostos a deixar de lado a comodidade e o receio, de modo a apostar no esforço e no desenvolvimento máximo das capacidades da nossa mente, descobriremos, tal como o fizeram outros antes, que a profundidade propicia uma vida rica em produtividade e sentido”. É todo um desafio que temos pela frente, mas é apaixonante o caminho, porque mergulhar nele – esforçar-se na obra bem feita – suscita um gozo inigualável.

J. C.

O fator religioso na guerra da Ucrânia

O Patriarca de Moscovo, Kirill, abençoou a invasão da Ucrânia e apresentou-a como uma espécie de cruzada moral. O presidente russo Vladimir Putin assistiu a cerimónias religiosas, como na Páscoa, tem favorecido a Igreja ortodoxa e encontra-se frequentemente com Kirill. Entre os dois líderes há uma clara sintonia, mas, mais do que propriamente religiosa, estão de acordo no nacionalismo russo.

Putin foi em peregrinação ao monte Athos, tomou banho num lago gelado na festa da Epifania, entre outras manifestações públicas de devoção. Muitos interrogam-se se a sua religiosidade é uma convicção pessoal ou uma tática. Sabe-se que a sua mãe batizou-o em segredo, e que ele conserva a cruz batismal que lhe deu. Disse certa vez que “hoje não é possível

ter uma moral separada dos valores religiosos”; mas nunca quis falar da sua fé. Segundo Michel Eltchaninoff, autor de [“Dans la tête de Vladimir Poutine”](#), fontes eclesíásticas dizem que o presidente não é especialmente religioso.

De qualquer forma, o mais importante é o papel da religião não na sua vida pessoal, mas no seu projeto político. E, neste campo, a religião tem vindo a ganhar importância. Putin não deixa de sublinhar os “valores espirituais e morais da Rússia”, diz Kathy Rousselet, da *grande école* francesa “Sciences Po”, num [artigo](#) para a revista “Études” (maio 2018). Mas, salienta, o presidente fala de *espiritualidade* “num sentido mais moral e cultural do que religioso”: como a base de uma comunidade política com forte coesão, em contraste com a dissolução social e moral do Ocidente, que é um dos seus temas recorrentes. A Igreja ortodoxa é favorecida, mas – adverte Rousselet – também instrumentalizada para a renovação da sociedade pretendida por Putin.

Esta ideia da decadência ocidental ganhou simpatia no próprio Ocidente, onde também lamentam o afastamento dos valores humanistas, morais e cristãos nas sociedades opulentas. É mais explicável ainda que encontre eco na Rússia, depois da experiência dos tempos de Boris Ieltsin, anos de capitalismo selvagem, enriquecimento descarado de elites que repartiram entre si o património estatal privatizado, forte aumento da desigualdade, materialismo desenfreado. Isso deixou em muitos uma viva rejeição da ordem liberal, não apenas entre nostálgicos do comunismo, como também entre os que esperavam o florescimento da liberdade, como mostra Svetlana Alexievich com as conversas reunidas em [“O Fim do Homem Soviético”](#). Putin, diz Rousselet, opõe os valores russos “aos valores ocidentais que se espalharam pela Rússia nos anos noventa do século passado e que destruíram a unidade espiritual da sociedade”.

Putin “pôs ordem” e também deu esperança aos que tinham saudades da antiga grandeza russa, desaparecida com o desmembramento da União Soviética. Em 2007, salienta Youness Bousenna numa [análise da cosmovisão putiniana](#) publicada no “Le Monde” (8.4.2022), Putin criou um lema que seria capital: “mundo russo” (*rusски mir*). Ao fim de poucos anos, depois da sua eleição como Patriarca em 2009, Kirill começou a utilizar a mesma expressão.

Originalmente, um e outro não entendiam o “mundo russo” da mesma maneira. Kirill referia-se a um âmbito religioso supra-nacional reunido em torno da Igreja ortodoxa russa. Por seu turno, Putin, embora saliente a ortodoxia como um dos “fundamentos espirituais” do “mundo russo”, concebe este em termos principalmente históricos, culturais e políticos. De facto, no seu “mundo russo” inclui o Islão – o credo de 7 % da população da Rússia –, de modo a assumir positivamente uma parte da história russa – o domínio tártaro e mongol entre os séculos XIII e XV –, e para sublinhar a sua conceção euro-asiática, outro ponto de diferenciação e oposição em relação ao Ocidente.

Putin invocou o “mundo russo” para justificar a anexão da Crimeia e o apoio aos separatistas pró-russos do Donbass em

2014. Mas esse não era ainda o “mundo russo” de Kirill, que recusou o convite para assistir à cerimónia de incorporação da Crimeia. Não queria provocar fricções com a Igreja ortodoxa ucraniana.

Tudo mudou em finais de 2018, quando o Patriarca ecuménico de Constantinopla, Bartolomeu I, [concedeu a autocefalia](#) (independência em relação a outro patriarcado) à Igreja da Ucrânia. Isso implicou formalizar a divisão dos ortodoxos ucranianos, entre os defensores do Patriarcado de Moscovo e os que queriam ser independentes dele. Kirill rompeu com Constantinopla e aderiu ao projeto de Putin. Desde então, a proximidade entre ambos é mais clara.

Ao fim e ao cabo, os dois “mundos russos”, o do Patriarca e o do presidente, alargam-se ao mesmo território e têm as mesmas bases históricas, culturais e espirituais.

Ora, continua a ser verdade que no “mundo russo” de Putin, a religião entra enquanto componente da identidade russa, e o núcleo essencial é o nacionalismo. É uma visão no fundo muito tradicional, que tem dois pilares. Um é a convicção de que a nação russa constitui uma civilização própria e deve ter a hegemonia no seu extenso âmbito (o do antigo império russo, continuado pela URSS). O segundo é a contraposição ao Ocidente, que provém dos antigos eslavófilos, para quem a assimilação seria a dissolução do russo.

A esse nacionalismo subordina-se absolutamente tudo. Para Michel Eltchaninoff, Putin, “no fundo, pratica um imperialismo à *la carte*; consoante as circunstâncias, invoca a nostalgia da URSS, princípios religiosos, a russidade, a língua russa, o projeto euro-asiático...”

Ainda que Putin entenda por imperialismo a expansão da NATO, no seu projeto nacional. O “mundo russo” é um espaço étnico, cultural, linguístico, religioso, histórico, espiritual... Tudo o que é russo tem de estar, se não dentro das fronteiras da Federação Russa, pelo menos na esfera de influência de Moscovo e sob a sua tutela. Os gestos hostis da Ucrânia independente para com a Rússia e a minoria russa, como a supressão do idioma russo no ensino, foram endurecendo a posição do Kremlin.

Mas a invasão não é, para Putin, contra um inimigo externo, mas contra alguns “traidores” ou “infiltrados” (nazis assim os designa), como mostrou nas [razões alegadas para ordenar a que denomina “operação especial”](#) (“Historia y geopolítica: las razones de la invasión rusa de Ucrania”, de Antonio R. Rubio, “Aceprensa”, março 2022). Para Putin – como para Kirill e mesmo para a generalidade dos russos –, a Ucrânia nunca foi realmente outro país, mas parte da Rússia. Nas palavras do historiador [Antoine Arjakovsky em “La Croix”](#) (2.3.2022): “Os habitantes da Rus do Norte (a que depois seria a Rússia) nunca viram na Ucrânia (a Rus do Sul) uma identidade nacional específica diferente da sua”.

Mas, de facto, aconteceu um distanciamento da Rússia entre a população ucraniana não russa, o que se nota também no

aspecto religioso. A Rússia e a Ucrânia partilham em grande parte a mesma fé, o cristianismo ortodoxo, que é a confissão religiosa de quase três quartos dos habitantes em ambos os países (na Ucrânia há, além disso, 14 % de greco-católicos). O que não existe é unidade eclesial. Segundo um inquérito de 2019, os ortodoxos da Ucrânia dividem-se em 44 % de fiéis da Igreja autocéfal, 15 % de fiéis da Igreja dependente do Patriarcado de Moscovo, e 38 % que não se definem. A guerra surgida em 2022 aprofundou a divisão.

Algumas paróquias ucranianas passaram do Patriarcado de Moscovo para o de Kiev, incitadas pela invasão russa e pelo silêncio dos bispos, que não se pronunciaram contra ela, [segundo o "The New York Times"](#) (18.4.2022). Foram publicados manifestos contra a posição e as teses de Kirill. [Um, internacional](#), que assinado já por mais de 1300 professores e teólogos ortodoxos, rejeita a doutrina do "mundo russo": qualificando-a de herética por pretender suplantar o reino de Deus com um reino terreno. Outra declaração, promovida na Ucrânia pelo arcebispo Andriy Pinchuk, também a considera uma hereesia e condena Kirill por "abençoar a guerra contra a Ucrânia e apoiar sem reservas as ações agressivas das forças russas". Aderiram 400 sacerdotes ucranianos. Também há uma petição de 300 sacerdotes ortodoxos, a maioria na Rússia.

Apareceram igualmente divisões entre as Igrejas ortodoxas dos outros países, que se pronunciaram sobre a guerra conforme se processam as suas relações com o Patriarcado de Moscovo. Bartolomeu I condenou a invasão russa em termos enérgicos, e nisto foi seguido por outros patriarcados como os da Grécia, Roménia ou Alexandria. Pelo contrário, as Igrejas próximas de Moscovo, embora deplorem a guerra, abstiveram-se de fazer críticas à Rússia: tal foi o caso dos patriarcados da Sérvia, Albânia, Jerusalém ou Antioquia.

O ecumenismo é outra vítima da guerra. As relações da Santa Sé com o Patriarcado de Moscovo, sempre complicadas, tinham melhorado lentamente e registaram um avanço importante em 2016, com a primeira entrevista entre um Patriarca e um Papa, quando [Kirill e Francisco se reuniram em Havana](#) a 12 de fevereiro. Foi preparado um segundo encontro entre ambos para junho de 2022, em Jerusalém. Mas a Santa Sé decidiu suspendê-lo, conforme anunciou o Papa numa [entrevista](#) concedida ao diário argentino "La Nación" (22.4.2022). Disse Francisco: "Uma reunião dos dois nesta altura, podia prestar-se a muitas confusões".

Já desde o início da invasão que não se constatou grande entendimento entre ambos em torno da guerra. As declarações públicas de um e de outro contrastam claramente, e depois da sua conversa por videoconferência de 16 de março, o Patriarcado e a Santa Sé publicaram comunicados muito diferenciados. O de Moscovo era genérico, enquanto que o de Roma reiterava expressões mais claras empregues por Francisco: que a Igreja não deve adotar uma linguagem política, ou que as guerras são injustas.

Por outro lado, o Patriarcado de Moscovo, desde 2018 que não participa no órgão de diálogo teológico católico-ortodoxo.

Retirou-se não por fricções com a Igreja católica, mas devido a uma questão intra-ortodoxa: opõe-se ao lugar preferencial que ocupa a representação de Constantinopla nas reuniões.

Dir-se-ia que, assim como Putin queria parar a expansão da NATO e quase está a provocar o contrário, Kirill procurava a reunificação da Igreja da Ucrânia com o seu Patriarcado e começa a deparar com mais secessão.

R. S.

“El club de los desayunos filosóficos”

“The Philosophical Breakfast Club”

Autora: Laura J. Snyder
Acantilado. Barcelona (2022)
640 págs.

É difícil encontrar, por exemplo, em Espanha, exemplos daquilo que os norte-americanos denominam “história popular”: livros escritos seguindo escrupulosamente as normas do método histórico, mas destinados a familiarizar o grande público, mediante a utilização abundante de recursos narrativos e literários, com importantes facetas do passado. Alguns desses trabalhos, como “Os Canhões de Agosto” de Barbara Tuchman (1962), vieram alterar a visão histórica, enquanto outros, como “O Esplendor e a Infâmia” de Erik Larson (2019), trouxeram perspetivas diferentes sobre personagens e acontecimentos aparentemente repisados.

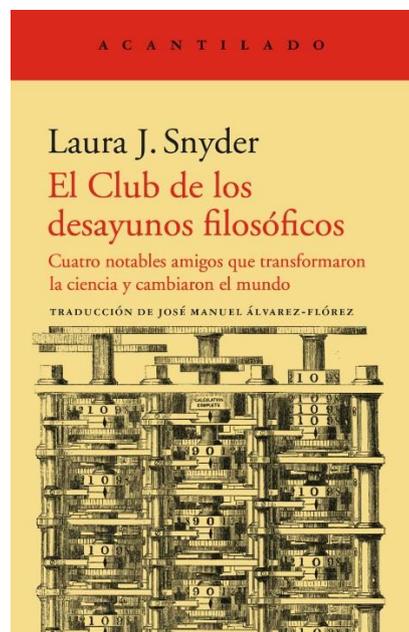
A norte-americana Laura J. Snyder, antiga professora da St. John’s University (Nova Iorque), espreita a primeira metade do século XIX para contar a fissura entre filosofia e ciência a partir da história de quatro amigos – William Whewell, Charles Babbage, John Herschel e Richard Jones – que estiveram juntos em Cambridge no ano de 1812, e que no decorrer dos pequenos-almoços partilhados nas manhãs de domingo conceberam o empenho de dedicar as suas vidas à promoção do método indutivo, tal como o haviam entendido, dois séculos antes, Francis Bacon e Isaac Newton.

A tarefa entrelaçou os seus destinos, e converteu-os em promotores de um acumular de resultados científicos dificilmente igualável. Babbage desenhou duas máquinas de calcular – a diferencial e a analítica; Jones impulsionou a economia política; Herschel, filho do astrónomo que descobriu Úrano, foi pioneiro da cooperação científica internacional; e Whewell –

que, como Jones, era clérigo anglicano – combinava a sua paixão por novas teorias como o evolucionismo, com um empenho denodado em demonstrar a inexistência de contradições entre a ciência e a fé. No caminho dos quatro cruzou-se um catálogo nada desdenhável de personagens, que incluía Ada Lovelace – filha de Lord Byron e matemática por direito próprio –, James Maxwell ou Charles Darwin.

Mas a geração de Whewell, Jones, Herschel e Babbage foi a última em que os cientistas puderam ser chamados de humanistas, tanto pela sua contribuição para diferentes ramos do saber, como pela determinação de não se afastarem dos confrontos filosóficos – e mesmo teológicos – do momento. Os seus discípulos – como Maxwell – aproveitaram-se do financiamento público, da profissionalização e da institucionalização da ciência conseguida pelos seus mestres, mas que os condenaram a uma hiperespecialização dissociada da perspetiva antropológica própria das humanidades. Por isso, os ambientes académicos da Inglaterra dickensiana, que Snyder recria com destreza narrativa, mas sem se afastar absolutamente em nada da precisão histórica, provocam no leitor um sentimento agrídoce de nostalgia por um passado do qual merece a pena resgatar a paixão pelo conhecimento, no seu sentido mais amplo.

J. A. M. J.



“Okja”

“Okja”

Realizador: Bong Joon Ho

Atores: Tilda Swinton, Seo-hyun Ahn

Duração: 120 min.

Ano: 2017

Este filme da Coreia do Sul é do mesmo realizador que, em 2020, ganhou de forma merecida os óscares de melhor “Filme” e “Realizador”, com a obra “Parasitas”. Tal como nesse filme, também aqui apresenta uma sátira metafórica sobre a atual realidade social e económica... Não é só um conto infantil, pois a sua dura crueza faz pensar...

Uma empresa alimentar anuncia um método de produção de carne mais eficaz, barato e saboroso, baseado no fabrico natural. A operação de *marketing* é vistosa, mas é enganadora e falsa. A empresa não é “amiga da natureza”. Quer explorar os consumidores, levando-os a adquirir um produto industrial, feito em larga escala e sem a qualidade anunciada. A líder é obcecada pelo lucro a todo o custo. A ganância impera. Os seus colaboradores mais próximos obedecem à chefe apenas por lhes garantir o sustento e a fama, sem nada questionar... e outros nem tentam sequer realizar um bom trabalho, cumprindo somente os mínimos do que lhes é exigido.

Uma criança nas montanhas criara um “super leitão” de forma natural, mas agora a empresa quer usá-lo como prova do seu amor pela natureza e depois matá-lo como mais um elemento na cadeia de produção. Captura o animal, mas a pequena tudo vai fazer para o salvar. Recebe até a ajuda de alguns ativistas protetores dos animais, que a desiludem, pois também tomam decisões em função dos seus interesses pessoais. Um papel de destaque assumem os *mass media* ao manipular as multidões conforme as imagens e mensagens exibidas... uma mentira bem mostrada é difícil de desmascarar.

No final, a criança paga um preço que nada vale. Salva o animal, mas sabe que o valor real está na boa relação que criara e na confiança que inspira como “boa pessoa”.

Tópicos de análise:

1. A ganância e a ânsia do lucro a todo o custo destrói qualquer projeto.
2. A relação pessoal cria a confiança que inspira e conduz à solução.
3. A integridade da pessoa vai-se confirmando nos momentos difíceis.

[Hiperligação](#)

Paulo Miguel Martins
Professor da AESE

