

Encontrar tempo para estar com as pessoas

[José Moran](#)

No mundo de tantas redes, grupos virtuais e tecnologias móveis, cada vez nos ocupamos mais para poder atender às inúmeras solicitações, digitais e presenciais, que nos chegam em ritmo feérico e sentimos dificuldade em gerenciar o que é mais importante, prestar atenção ao que é mais relevante, equilibrando a comunicação externa com a interna, a virtual com a presencial.

Recebemos tantas mensagens a todo momento, que é fácil descuidar o atendimento pessoal de verdade, não achando tempo para estarmos juntos, olho-no-olho, acolhendo, escutando, conversando com quem vem ao nosso encontro ou está ao nosso lado. As pessoas andam ocupadas demais, solicitadas demais e se esquecem de cumprimentar, de dar a atenção devida a quem está perto. Vemos com frequência pessoas que atendem várias chamadas ou checam suas mensagens, no meio de conversas pessoais, deixando o parceiro sem atenção durante longos períodos.

[Estamos ocupados demais, falando demais, dispersos demais e escutando de menos.](#) Muitos mais são os que falam que os que escutam. Muitos nem deixam o outro terminar uma frase e já respondem no meio. Não prestam atenção ao que o parceiro quer dizer. Para eles é mais importante mostrar que sabem, que conhecem, que tem uma história mais interessante do que a que o outro conta. Há conversas que são competitivas; parece que disputam um prêmio, o de quem fala mais rapidamente, sem ouvir o colega. Outras conversas são unilaterais: só um dos dois fala, o outro mal tem tempo de assentir, comentar ou discordar. Também há conversas de surdos: as falas não estão sincronizadas; só acontecem em paralelo.

[A Internet amplia ainda mais esse narcisismo esquizofrênico.](#) No Twitter ou no Facebook há uma atividade febril divulgadora: todos querem mostrar o que fazem, cada passo insignificante de cada momento. Há um deslumbramento exibicionista ao postar fotos do Arco do Triunfo ou do Central Park, como dizendo sutilmente: “Vejam como estou me divertindo, enquanto vocês dão duro no trabalho chato ou estão presos no interminável congestionamento”. E ainda por cima esperam que eu curta cada uma dessas postagens. A grande

maioria das mensagens exibe pessoas felizes, realizadas, inteligentes, em relacionamentos invejáveis ou com famílias maravilhosas. Minha caixa postal vive lotada com emails comunicando que fulano quer ser meu amigo, que sicrano marcou uma foto, que um terceiro me convida para participar de um jogo. São muito mais numerosos os que postam mensagens do que os que as lêem de verdade. O importante parece ser expressar-se, aparecer, desabafar e não interagir profundamente.

Comunicar-se, antes ou mais do que falar, é saber ouvir, escutar atentamente, processando o que ele diz, dando retornos que valorizem a sua fala. Estamos tão ocupados, que não temos tempo para prestar atenção ao que o outro quer nos transmitir. Nem esperamos ele falar e já o interrompemos com nossas idéias, sem analisar suas opiniões. Ouvir atentamente, algo tão simples, é revolucionário, pelas mudanças que opera. Só o fato de ter tempo para escutá-lo com atenção já contribui para diminuir a tensão, para desarmar a sua irritação, para abrir novas possibilidades. Aprendemos mais quando escutamos com atenção do que quando falamos sem parar.

No meio da correria é difícil **enxergar e ouvir os menos favorecidos**, os sem voz, as pessoas mais simples, que costumam ser marginalizadas. Avançamos mais, quando prestamos atenção às pessoas mais carentes, quando as reconhecemos, as cumprimos, lhes sorrimos. Quanto menos reconhecimento social têm, mais valorizam os gestos de aproximação e apoio. No mundo agitado, é difícil, mas fundamental, **achar tempo também para prestar atenção à comunicação mais profunda**, interna, às mensagens que fluem do nosso interior, da nossa intuição. Para isso precisamos dedicar um tempo específico, relaxar, refletir, meditar e equilibrar o tempo de socialização, de exteriorização com o de interiorização. Há um descompasso gritante entre a ênfase na nossa dedicação às atividades externas e às internas. Passamos a maior parte do dia preocupados com os inúmeros acontecimentos que se nos apresentam e relegamos a reflexão e a meditação a espaços e tempos muito ocasionais e precários. O resultado é que nos desenvolvemos menos harmonicamente, nos comunicamos mais superficialmente e evoluímos com mais dificuldade para tornar-nos pessoas mais plenas e realizadas.