opusdei.org

Cultivar a interioridade na era digital

Ligações, mensagens, tweets, alertas… telefones e computadores alteraram o nosso acesso à realidade. Como conseguir que sejam uma ajuda para o nosso dia a dia ao serviço de Deus e dos outros?

02/12/2014

As novas tecnologias aumentaram o volume de informação que recebemos em cada instante e talvez

hoje já não nos surpreenda que nos cheguem em tempo real notícias de lugares longínquos. Estar informado e ter dados do que acontece é cada vez mais fácil. Surgem, no entanto, novos desafios, e especialmente este: como gerenciar os recursos informáticos?

O aumento da informação disponível impõe a cada um de nós a necessidade de cultivar uma atitude reflexiva, isto é, ter a capacidade de discernir as informações que valiosas, daquelas que não o são. Às vezes é complicado, pois "a velocidade da informação supera a nossa capacidade de reflexão e discernimento, e não permite uma expressão equilibrada e correta de si mesmo" [1]. A isso se junta o fato de que as tecnologias de informação nos oferecem uma grande quantidade de estímulos que demandam a nossa atenção (mensagens de texto, imagens, música), é evidente o risco

de nos acostumarmos a dar uma resposta imediata, sem ter em conta a atividade que estávamos realizando nesse momento.

O silêncio faz parte do processo comunicativo, porque facilita momentos de reflexão que permitirão assimilar aquilo que se capta e dar uma resposta adequada ao interlocutor: “escutamo-nos e conhecemo-nos melhor a nós mesmos, nasce e aprofunda-se o pensamento, compreendemos com maior clareza o que queremos dizer ou aquilo que ouvimos do outro, discernimos como exprimir-nos”[2].

Na vida cristã, o silêncio tem um papel importantíssimo, pois é condição para cultivar uma interioridade que permite ouvir a voz do Espírito Santo e secundar as suas moções. São Josemaria relacionava o silêncio, a fecundidade e a eficácia[3], e o Papa Francisco

pediu orações “Para que os homens e mulheres do nosso tempo, tantas vezes mergulhados num ritmo frenético de vida, redescubram o valor do silêncio e saibam ouvir Deus e os irmãos”[4]. Como conseguir esta interioridade, num ambiente marcado pelas novas tecnologias?

A virtude da temperança, uma aliada

O fundador do Opus Dei indica uma experiência com a qual é fácil identificar-se: “**Os assuntos fervem na minha cabeça nos momentos mais inoportunos…”, dizes. Por isso te recomendei que tratasse de conseguir uns tempos de silêncio interior…, e a guarda dos sentidos internos e externos”[5].** Para conseguir um recolhimento que leve a envolver as potências na tarefa que realizamos, e assim poder santificá-la, é preciso exercitar-se na guarda dos sentidos. E isto aplica-se de modo

especial ao uso dos recursos informáticos, que – como todos os bens materiais – devem ser empregados com moderação.

A virtude da temperança é uma aliada para conservar a liberdade interior ao cicular pelos ambientes digitais. **Temperança é espírito senhoril[6]**, porque ordena as nossas inclinações para o bem no uso dos instrumentos com que contamos. Leva a agir de maneira que se empreguem retamente as coisas, porque lhes damos o valor justo, de acordo com a dignidade de filhos de Deus.

Se quisermos acertar na escolha de aparelhos eletrônicos, na contratação de serviços, ou mesmo ao utilizar um recurso informático gratuito, é lógico que consideremos a sua atração ou utilidade, mas também é lógico verificar se corresponde a um estilo temperado de vida: isto leva-me a

aproveitar mais o tempo, ou vai me causar distrações inoportunas? As funcionalidades adicionais justificam uma nova compra, ou é possível continuar utilizando o aparelho que já possuo?

O ideal da santidade implica ir além do que é meramente lícito – *posso…* – para perguntar-se: *isto me aproxima mais de Deus?* Dá muita luz aquela resposta de São Paulo aos de Corinto: "Tudo me é permitido, mas nem tudo convém. Tudo me é permitido, mas eu não me deixarei dominar por coisa alguma"[7]. Esta afirmação de autodomínio do Apóstolo ganha nova atualidade, quando consideramos alguns produtos ou serviços informáticos que, ao provocar uma *recompensa* imediata ou relativamente rápida, estimulam a repetição. Saber pôr um limite ao seu uso evitará fenômenos como a ansiedade ou, em casos extremos, uma espécie de

dependência. Pode servir-nos neste campo aquele breve conselho: **Acostuma-te a dizer que não[8]**, atrás do qual se encontra uma chamada a lutar com sentido positivo, como o próprio São Josemaria explicava: **Porque desta vitória interna sai a paz para o nosso coração, e a paz que levamos para os nossos lares – cada um, ao seu – e a paz que levamos à sociedade e ao mundo inteiro[9]**.

O uso das novas tecnologias dependerá das circunstâncias e necessidades próprias. Por isso, neste âmbito cada um – ajudado pelo conselho dos outros – deve encontrar a sua medida. Deve-se sempre perguntar se o uso é moderado. As mensagens, por exemplo, podem ser úteis para manifestar proximidade a um amigo, mas se fossem tão numerosas que implicassem interrupções contínuas no trabalho ou no estudo, provavelmente,

estaríamos caindo na banalidade e na perda de tempo. Neste caso, o autodomínio ajudará a vencer a impaciência e a deixar a resposta para mais tarde, de modo que possamos ocupar-nos de uma atividade que exigia concentração, ou, simplesmente, prestar atenção a uma pessoa com quem estávamos conversando.

Certas atitudes ajudam a viver a temperança neste campo. Por exemplo, conectar o acesso às redes a partir de uma hora determinada, fixar um número de vezes por dia para olhar para a conta de uma rede social ou para ver o correio eletrônico, desligar os dispositivos à noite, evitar o seu uso durante as refeições e nos momentos de maior recolhimento, como são os dias dedicados a um retiro espiritual. A Internet pode consultar-se em momentos e locais apropriados, de forma a não se colocar numa

situação de navegar pela internet sem um objetivo concreto, com o risco de encontrar conteúdos que contradizem uma postura cristã da vida ou, pelo menos, perder o tempo com trivialidades.

O convencimento de que as nossas aspirações mais elevadas estão além das satisfações rápidas que um *click* poderia nos dar, dá sentido ao esforço por viver a temperança. Através desta virtude, forjamos uma personalidade sólida e **a vida recupera então os matizes que a intemperança esbate. Ficamos em condições de nos preocuparmos com os outros, de compartilhar com todos as coisas pessoais, de nos dedicarmos a tarefas grandes[10]**.

O valor do estudo

O hábito do estudo, que ordena o desejo de chegar a metas nobres, costuma relacionar-se com a

temperança. São Tomás caracteriza a virtude da *studiositas* como um "certo entusiasmante interesse por adquirir o conhecimento das coisas"[11], que implica a superação da comodidade e da preguiça. Quanto mais intensamente a mente se aplicar em algo pelo fato de tê-lo conhecido, tanto mais se desenvolve regularmente o seu desejo de aprender e de saber.

O desejo de saber é enriquecedor quando se põe ao serviço dos outros e contribui para cultivar um reto amor ao mundo, que nos impulsiona a seguir a evolução das realidades culturais e sociais em que nos movemos e que queremos levar para Deus. Mas isto é diferente de viver para o exterior, dominado por uma curiosidade que se manifestaria, por exemplo, na ânsia de estar informados de tudo ou de não querer perder nada. Essa atitude desordenada acabaria por conduzir à

superficialidade, à dispersão intelectual, à dificuldade para cultivar o convívio com Deus, à perda do interesse apostólico.

As novas tecnologias, ao ampliarem as fontes de informação disponíveis, são uma ajuda valiosa no estudo de assuntos tão variados como um projeto de pesquisa acadêmica, a escolha de um local para as férias com a família, etc. No entanto, existem também várias formas de desordem do apetite ou desejo de conhecimento: uma pessoa pode abandonar um determinado estudo que constitui para ela uma obrigação e começar "outra pesquisa menos proveitosa"[12]. Por exemplo, quando a atenção se centra na resposta a uma mensagem ou à última atualização, em vez de se concentrar no estudo ou no trabalho.

A curiosidade desmedida, que São Tomás caracterizava como uma

“inquietação errante do espírito”[13], pode conduzir à acídia: uma tristeza do coração, um peso da alma que não consegue responder à sua vocação que exige pôr atenção e esforço no convívio com o próximo e com Deus. A acídia é compatível com certa agitação da mente e do corpo, mas que só reflete a instabilidade interior. Por outro lado, o hábito do estudo mantém o vigor na hora de trabalhar e de se relacionar com os outros, dá eficácia ao tempo que gasto e, ainda, ajuda pra poder apreciar as atividades que exigem um esforço mental.

Proteger os tempos de silêncio

A temperança prepara o caminho para a santidade, pois constrói uma ordem interior que permite empregar a inteligência e a vontade naquilo que se tem entre mãos: **Queres de verdade ser santo? - Cumpre o pequeno dever de cada**

momento; faz o que deves e está no que fazes[14]. Para receber a graça divina, para crescer em santidade, o cristão tem de que *entrar* naquela atividade que é a sua matéria de santificação.

As novas tecnologias favorecem a superficialidade? Dependerá, sem dúvida, do modo como se utilizem. No entanto, é necessário estar prevenido contra a dissipação: **Deixas que os teus sentidos e potências bebam em qualquer charco. - E depois andas desse jeito: sem firmeza, dispersa a atenção, adormecida a vontade e desperta a concupiscência[15].**

Evidentemente, quando se cede à dissipação por um emprego desordenado do telefone ou da internet, a vida de oração encontra obstáculos para o seu desenvolvimento. No entanto, o espírito cristão leva a conservar a

calma enquanto nos movemos com desenvoltura nas diversas circunstâncias da vida moderna: **os filhos de Deus, temos de ser contemplativos: pessoas que, no meio do fragor da multidão, sabem encontrar o silêncio da alma em colóquio permanente com o Senhor[16]**.

São Josemaria salientava que **o silêncio é como que o porteiro da vida interior[17]**, e nesta linha encorajava os fiéis que vivem no meio do mundo a ter momentos de maior recolhimento, compatíveis com um trabalho intenso. Dava especial importância à preparação da Santa Missa. Num ambiente penetrado pelas novas tecnologias, os cristãos sabem encontrar tempos para o trato com Deus, onde os sentidos, a imaginação, a inteligência, e a vontade podem se recolher. Como o profeta Elias, descobrimos o Senhor não no ruído

dos elementos e no ambiente, mas *num sussurro de brisa suave**[18]***.

O recolhimento que abre espaço ao colóquio com Jesus Cristo exige deixar em segundo plano outras atividades que reclamam a nossa atenção. A oração pede que nos desliguemos do que nos possa distrair e, com frequência, será oportuno que esse desligar seja *físico*, desativando as notificações de um dispositivo, fechando os programas em execução ou, eventualmente, desligando o equipamento. É o momento de dirigir o olhar para o Senhor, e deixar nas Suas mãos o resto.

Por outro lado, o silêncio leva a estar atento aos outros e reforça a fraternidade, para descobrir **pessoas que necessitam de ajuda, de caridade e de carinho[19]**. Numa época em que contamos com recursos tecnológicos que parecem

empurrar-nos para encher o nosso dia de iniciativas, de atividades, de ruído, é bom fazer silêncio fora e dentro de nós. Neste sentido, ao refletir sobre o papel dos meios de comunicação social na cultura atual, o Papa Francisco convidou a "recuperar um certo sentido de pausa e calma. Isto requer tempo e capacidade de fazer silêncio para escutar. (...) Se estamos verdadeiramente desejosos de escutar os outros, então aprenderemos a ver o mundo com olhos diferentes e a apreciar a experiência humana tal como se manifesta nas várias culturas e tradições"[20]. O esforço para formar uma atitude pessoal de escuta, e a promoção de espaços de silêncio, abre-nos aos outros e, de modo especial, à ação de Deus nas nossas almas e no mundo.

J.C. Vásconez – R. Valdés

[1] Francisco, Mensagem para a Jornada Mundial das comunicações sociais, 24-I-2014.

[2] Bento XVI, Mensagem para Jornada Mundial das comunicações sociais, 24-I-2012.

[3] Cf. Sulco, nn. 300 e 530.

[4] Francisco, Intenção geral para o apostolado da oração para setembro de 2013.

[5] Sulco, n. 670.

[6] Amigos de Deus, n. 84.

[7] 1 Cor 6, 12.

[8] Caminho, n. 5.

[9] S. Josemaria, Apontamentos tomados numa tertúlia, 28-X-1972.

[10] Amigos de Deus, n. 84.

[11] São Tomás, S. Th.II-II, q. 166, a. 2 ad 3.

[12] São Tomás, S. Th.II-II, q. 167, a. 1 resp.

[13] São Tomás, De Malo, q. 11, a. 4.

[14] Caminho, n. 815.

[15] Caminho, n. 375.

[16] Forja, n. 738.

[17] Caminho, n. 281.

[18] Cfr.1 Re 19, 11-13.

[19] Questões atuais do cristianismo, 96

[20] Francisco, Mensagem para a XLVIII Jornada Mundial das comunicações sociais, 24 de janeiro de 2014.

pdf | Documento gerado automaticamente de https://opusdei.org/pt-br/article/cultivar-a-interioridade-na-era-digital/ (07/12/2025)