

TELEVISÃO, UMA OPÇÃO DE INATIVIDADE

Francisco Baptista



Ver televisão é a atividade (ou melhor, a opção de inatividade) de lazer, favorita, de milhões de pessoas em todo mundo. Nos Estados Unidos, por exemplo, quem está na faixa dos 60 anos de idade já terá passado 15 anos diante da tela da TV. Em muitos outros países, os índices são semelhantes.

Para um número significativo de pessoas, ver televisão é algo “relaxante”. Observe a si mesmo e verá que, quanto mais tempo sua atenção permanece tomada pela tela, mais sua atividade intelectual se mantém suspensa. Assim, por longos períodos você estará assistindo a atrações como programas de entrevistas, jogos, shows de variedades, quadro de humor e até mesmo a anúncios sem que quase nenhum pensamento seja gerado pela sua mente.

Você não apenas deixa de se lembrar dos seus problemas como se torna livre de si mesmo por um tempo, e o que poderia ser mais relaxante do que isso?

Então ver televisão cria o espaço interior? Será que isso nos faz entrar no estado de presença? Infelizmente não, não é o que acontece. Embora a mente possa ficar sem produzir nenhum pensamento por um bom tempo, ela permanece ligada à atividade do pensamento do programa que está sendo exibido.

Mantém-se associada à versão televisiva da mente coletiva e segue absorvendo seus pensamentos. Sua inatividade é apenas no sentido de que ela não está gerando pensamentos.

No entanto, continua assimilando os pensamentos e as imagens que chegam à tela. Isso induz um estado passivo semelhante ao transe, que aumenta a suscetibilidade, e não é diferente da hipnose.

É por isso que a televisão se presta à manipulação da “opinião pública”, como é do conhecimento de políticos, de grupos que defendem interesse específicos e de anunciantes, eles gastam fortunas para nos prender no estado de inconsciência receptiva. Querem que seus pensamentos se tornem nossos pensamentos e, em geral, conseguem.

Portanto, quando estamos vendo televisão, nossa tendência é cair abaixo do nível do pensamento, e não nos posicionarmos acima dele. A TV tem isso em comum com o álcool e com determinadas drogas.

Embora ela nos proporcione um pouco de alívio em relação à mente, mais uma vez pagamos um preço alto: a perda da consciência. Assim como as drogas, essa distração tem uma grande capacidade de viciar. Procuramos o controle remoto para mudar de canal e, em vez disso, nos vemos percorrendo todas as emissoras.

Meia hora, ou, uma hora mais tarde, ainda estamos ali, passeando pelos canais. O botão de desligar é o único que o nosso dedo parece incapaz de apertar.

Continuamos olhando para a tela, porém, normalmente, não porque algo significativo tenha chamado nossa atenção, e sim porque não há nada interessante sendo transmitido.

Depois que somos fisgados, quanto mais trivial, e mais sem sentido é a atração, mais intenso se torna o nosso vício. Se isso fosse estimulante para o pensamento, motivaria a nossa mente a pensar por si mesma de novo, o que é algo mais consciente e, portanto, preferível, a um transe induzido pela televisão. Dessa forma, nossa atenção deixaria de ser prisioneira das imagens da tela.

O conteúdo da programação, caso apresente alguma qualidade, pode até certo ponto, neutralizar, e algumas vezes, até mesmo desfazer, o efeito hipnótico e entorpecedor da TV.

Existem determinados programas que são de uma utilidade extrema para muitas pessoas, pois mudam sua vida para melhor, abrem seu coração, fazem com que se tornem mais conscientes.

Há também algumas atrações humorísticas que acabam sendo espirituais, mesmo que não tenham essa intenção, por mostrarem uma versão caricata da insensatez humana e do ego. Elas nos ensinam a não levar nada muito a sério, a permitir um pouco mais de descontração e leveza na nossa vida. E, acima de tudo, nos ensinam isso enquanto nos fazem rir. O riso tem uma extraordinária capacidade de liberar e curar.

Contudo, a maior parte do que é exibido na televisão, ainda está nas mãos de pessoas que são totalmente dominadas pelo ego. Assim, a intenção oculta da TV, é nos controlar, nos colocando para dormir, isto é, deixando-nos inconscientes. Mesmo assim, existe um potencial enorme, e ainda inexplorado, nesse meio de comunicação.

Evite assistir a programas e anúncios que o agriem, com uma rápida sucessão de imagens que mudam a cada dois ou três segundos, ou menos. O hábito de assistir à televisão em excesso, e essas atrações em particular, são duas causas importantes do transtorno de déficit de atenção, um distúrbio mental que vem afetando milhões de crianças em todo o mundo.

A atenção deficiente, de curta duração, torna todos os nossos relacionamentos e percepções, superficiais e insatisfatórios. Qualquer coisa que façamos nesse estado, qualquer ação que executemos, carece de qualidade, pois a qualidade requer atenção.

O hábito de ver televisão com frequência e por longos períodos, não só nos deixa inconscientes, como induz a passividade e drena toda a nossa energia. Portanto, em vez de assistir à TV ao acaso, escolha os programas que despertam seu interesse.

Enquanto estiver diante dela, procure sentir a vívida atividade dentro do seu corpo, faça isso toda vez que se lembrar. De vez em quando, tome consciência da sua respiração. Desvie os olhos da tela em intervalos regulares, pois isso evitará que ela se aposses completamente do seu sentido visual.

Não ajuste o volume acima do necessário para que a televisão não o domine no nível auditivo. Tire o som durante os intervalos. Procure não dormir logo após desligar o aparelho ou, ainda pior, adormecer com ele ligado.”