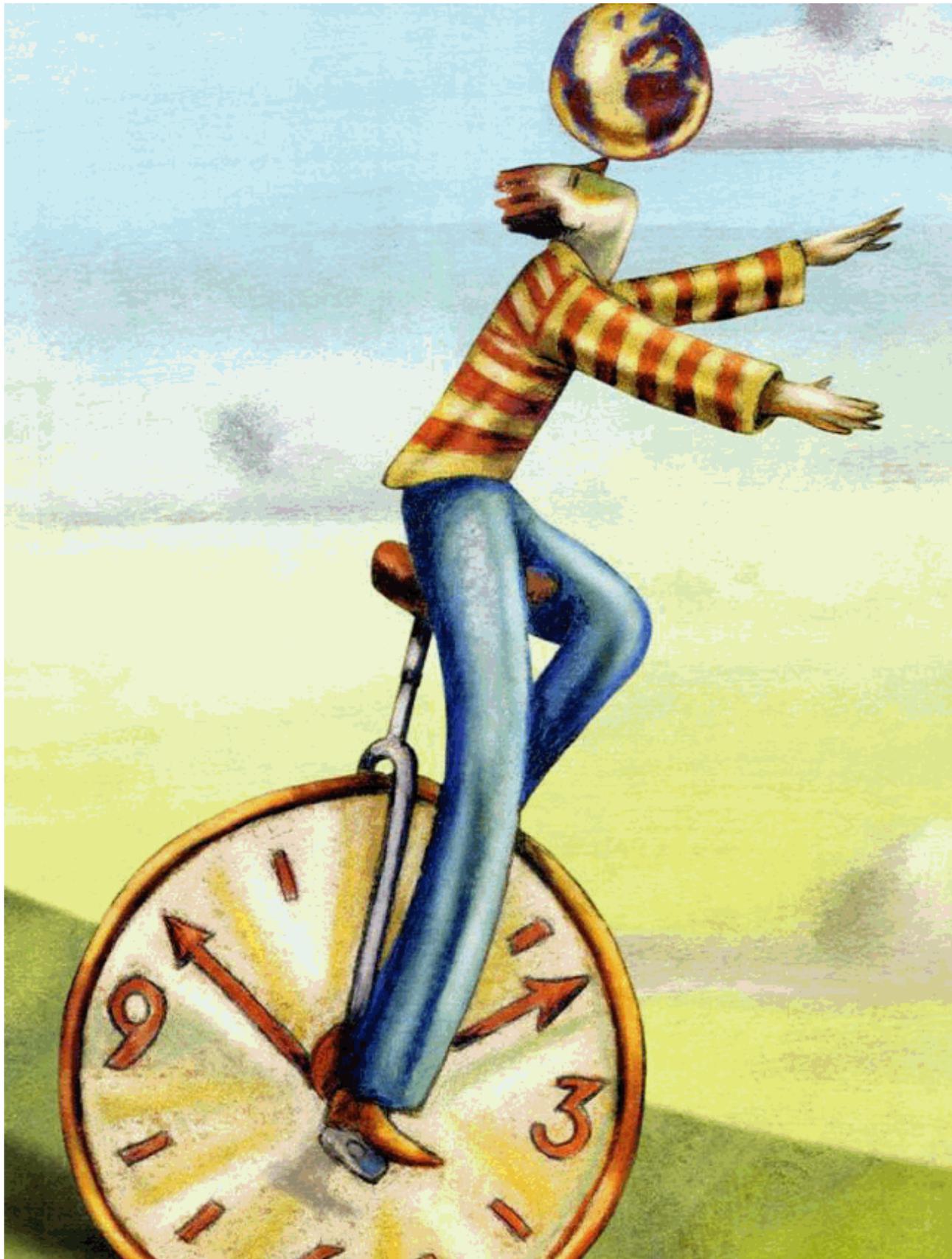


No balanço do tempo



No balanço do tempo

No balanço do tempo

O relógio do mundo contemporâneo bate cada vez mais rápido. Em resposta, surge a necessidade de equilibrar o que precisa ser feito e o que realmente se deseja fazer, ou seja, buscar o alinhamento dos ponteiros internos e externos.

“**E**nquanto o tempo acelera e pede pressa, eu me recuso, faço hora, vou na valsa.” O ato de rebeldia manifesto na canção *Paciência*, composta pelo músico pernambucano Lenine, ainda é para poucos. No Ocidente, sobretudo nas grandes cidades, a maioria das pessoas responde à pressa com mais pressa. E, assim, o culto da velocidade se retroalimenta, constituindo um dos males da atualidade. Vive-se com a incômoda sensação de que as 24 horas do dia são insuficientes para a montanha de afazeres que só tende a espichar. Antes que se possa colocar a culpa no relógio, cujos ponteiros, segundo rumores, estariam em franca aceleração devido ao aumento da velocidade de rotação do planeta, a física está aí para absolver o medidor universal de tempo. “O período de rotação da Terra aumenta cerca de 0,002 segundo por século, ou seja, serão necessários 100 mil anos para que ele aumente 2 segundos. Portanto, a velocidade de rotação do globo não influencia de maneira real a passagem do tempo para nós”, esclarece Adilson de Oliveira, doutor em Ciências e

professor associado do Departamento de Física da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), autor de *A Busca pela Compreensão Cósmica* (Edufscar). Se o tique-taque segue sua cadência costumeira, o problema só pode estar no cronômetro interno do homem contemporâneo. “Fisicamente, o tempo não está sendo alterado. A sensação que temos de que ele está passando mais rapidamente está relacionada com o estilo de vida que adotamos”, assegura o físico.

APRENDER A PRIORIZAR

“Há cada vez mais demandas com as quais se deve lidar, mas o dia continua tendo apenas 24 horas. A sensação, portanto, é de compressão do tempo”, concorda Luís Mauro Sá Martino, doutor em Ciências Sociais pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), autor de *Comunicação e Identidade* (Paulus), entre outros títulos. Não bastasse o acúmulo de tarefas e funções, a instantaneidade que norteia o uso das tecnologias digitais passou a turbinar o dia a dia. “A possibilidade de estar conectado a todo momento preencheu alguns espaços

de tempo até então livres”, aponta Martino. “O excesso de estímulos e informações compromete a produtividade e a qualidade de vida”, diagnostica Christian Barbosa, especialista em gestão de tempo e autor de *Equilíbrio e Resultado – Por Que as Pessoas Não Fazem o Que Deveriam Fazer?* (Sextante), entre outras obras. Antes que a saúde e o bem-estar paguem pela aceleração, precisamos aprender a planejar e priorizar. Dois verbos-chave dos novos tempos, de acordo com Barbosa. A expressão “tempo líquido”, cunhada pelo sociólogo polonês e crítico da modernidade Zygmunt Bauman, sintetiza outro aspecto relevante desse debate. Ao forjar tal metáfora, o intelectual dissecou, com rigor, a sociedade do século 21. De acordo com essa análise, o novo envelhece em tempo recorde, as relações começam e terminam num piscar de olhos, as identidades se reformulam do dia para a noite. Impera em diferentes campos da existência, portanto, a lógica do consumo e do descarte instantâneo. O que, segundo o estudioso, contribui para acirrar a sensação de que o tempo escorre silenciosamente.

No balanço do tempo

“Aquele que não tem dois terços do dia para si é escravo, não importa o que seja: estadista, comerciante, funcionário ou erudito”

Friedrich Nietzsche (1844-1900), filósofo alemão

TEMPO AMIGO

A raja logue indiana Didi Sudesh, coordenadora da Brahma Kumaris, na Alemanha, esteve recentemente no Brasil e ministrou a palestra *Desacelerar É Possível: em Harmonia com o Tempo*. **BONS FLUIDOS** conversou com ela.

BF: De que forma podemos construir uma relação amistosa com o relógio?

DS: Precisamos diminuir o ritmo. Quando estamos relaxados, nossa eficiência aumenta. A energia muda quando colocamos plena atenção nas tarefas e tomamos o tempo como amigo.

BF: Como melhor aproveitar o tempo livre?

DS: Voltando-se para dentro, a fim de explorar o tesouro espiritual. Assim, quando retornamos ao trabalho, o conhecimento adquirido será aplicado. Há uma reapropriação da confiança, do autorrespeito e da apreciação.



PK Ramnash

A histeria em relação ao correr das horas, entretanto, é anterior ao boom dos smartphones e tablets. No início dos anos 80, o médico americano Larry Dossey já havia atentado para o que ele chamou de “doença do tempo”, em referência à obsessão coletiva de que os minutos nos escapam e, portanto, é preciso acelerar a passada na tentativa de agarrá-los. Soma-se a isso a identificação com o ritmo postulado pelo capitalismo, segundo o qual precisamos extrair o máximo de produtividade das horas. Eis o berço de um ideal de conduta que resultou em excessos e desequilíbrios como esgotamento físico e mental, ataques de ansiedade e daí para pior.

DESACELERAR É A META

O historiador escocês Carl Honoré, difusor do movimento Slow – que prega a desaceleração das atividades cotidianas –, se percebeu como parte dessa manada ensandecida. O choque de realidade o sacudiu ao se ver numa livraria em vias de comprar um livro para o filho pequeno intitulado *Histórias para Fazer Dormir em Um Minuto*. Isso porque a vida “transformou-se numa corrida de obstáculos para tentar encaixar mais coisas no dia”, ele escreve no livro *Devagar – Como um Movimento Mundial Está Desafiando o Culto da Velocidade* (Record). “Quero ser capaz de ler para o meu filho sem ficar olhando para o relógio. Quero encontrar uma maneira de viver melhor.” Outro rebelde, como o cantor Lenine.

Nem todos têm essa clareza. A dinâmica da urgência perene e da maximização do tempo foram introjetadas de tal modo que passaram a moldar a percepção acerca dos processos orgânicos e psíquicos, do desenvolvimento profissional, da construção da intimidade e até do desfrute do lazer – basta lembrarmos que alguns roteiros de férias excluem o descanso propriamente dito. Acontece que certas coisas possuem cadência própria. A digestão completa leva de 24 a 72 horas para se efetivar, a gravidez, cerca de nove meses, cada estação do ano, 90 dias. Na visão do filósofo italiano Mauro Maldonato, autor de *Passagens de Tempo* (Edições Sesc SP), suprimir essas nuances em nome do pragmatismo equivale a esvaziar a própria vida de significados profundos. Segundo ele, tal postura inibe a assimilação da experiência vivida, por meio da qual o tempo se manifesta, englobando “outras esferas do humano: a recordação, a espera, a esperança, a coragem, a nostalgia”, escreve. A terapeuta eutonista Andréa Bomfim Perdigão, autora dos livros *Sobre o Silêncio* e *Sobre o Tempo* (Pulso), de São Paulo, reconhece a importância desse resgate. “Há uma distorção da velocidade com que a vida deveria acontecer e o corpo é a porta de entrada para a desaceleração”, afirma. A profissional sensibiliza seus pacientes por meio de manobras e toques sutis. Ela busca acordar o indivíduo para a sua realidade interna, para o vasto espectro de sensações, sentimentos e percepções acessíveis somente na quietude. “Esta-

No balanço do tempo

mos pouco presentes na vida porque há muita distração, sem falar que o trabalho invadiu a rotina de forma descontrolada”, adverte ela, que defende a revalorização do ócio, do respiro entre chegar e partir para a próxima tarefa, da chance de olhar nos olhos do interlocutor, de apreciar o pôr do sol, de estar ao lado de alguém que precisa de ajuda. Ao apagarmos esses momentos vitais da agenda, acumulamos tensões nas articulações e nos músculos. Condições que, segundo a terapeuta, geram dor, desconforto, enrijecimento. “É comum o paciente não perceber que está balançando os dedos sem parar ou movimentando os globos oculares de um lado a outro enquanto tenta relaxar de olhos fechados”, conta. “Nas pausas, olhamos para dentro de nós mesmos, para o que está bom e para o que está ruim. Tomamos conhecimento da vida”, destaca Andréa.

Para Barbosa, o bom balanço da vida é alcançado quando o indivíduo é capaz de alinhar o que quer conquistar e o que lhe faz bem – afetos, lazer, esporte, cultura, viagens. “Quanto mais tempo dedicamos a nós, maior é a vitalidade, a disposição e a produtividade.” O cientista social Luis Mauro Sá Martino está de acordo: “Aristóteles lembra que o caminho ideal é o equilíbrio: sem excesso de atividades, que levaria a desgastes, sem excesso de descanso, que pode resultar na estagnação”. A questão aqui é superar o receio de parar e, com isso, se desatualizar ou perder o fio da meada,

preocupações comuns para quem atua no mundo corporativo.

A META É O EQUILÍBRIO

A advogada e professora universitária Camila Marques Gilberto, 31 anos, de Santos, no litoral paulista, encontrou a medida do equilíbrio. Mas só depois de enfrentar noites de insônia, crises de rinite e até palpitações provocadas pelo estresse. Workaholic assumida, ela abraçou a intensa rotina do escritório, mais aulas na universidade e o trabalho numa ONG. “Percebi que era hora de abrir mão de algo”, conta. Reduziu o ritmo da advocacia e reintroduziu na agenda o lazer e o contato com pessoas queridas. “Saí do papel de vítima. Meu nível de estresse vem diminuindo e sinto que as coisas estão fluindo melhor”, diz. Renata de Macedo Soares, 54 anos, presidente da Associação Morungaba, em São Paulo, voltada para a inclusão social por meio da dança, atravessou processo semelhante. “Ante a ampliação das atividades da entidade, acelerei meu ritmo”, conta. Sobrecarregada e insatisfeita com a nova dinâmica, sentiu necessidade de restabelecer a harmonia interior. “A eutonia tem me ajudado a olhar para dentro”, revela.

Aproveitar bem o tempo significa, segundo a terapeuta Andréa Perdigão, estar inteiro nas escolhas, conferindo consistência e profundidade ao fazer. Nesses momentos de lucidez e paz interior, parece tão óbvia a resposta para a pergunta que não quer calar: para que correr tanto, se a vida é tão rara?



Texto • Raphaela de Campos Mello
Design • Roberta Jordá
Fotos • Divulgação
Ilustração • Alberto Ruggieri/Getty Images