



# ADMINISTRAR O TEMPO E EVITAR O ESTRESSE DEMANDA VIRTUDE E EQUILÍBRIO

---

Roberto Patrus Mundim Pena

---

Roland Barthes escreveu que o sujeito apaixonado é aquele que espera. No caso de um telefonema, a espera exigia que ele ficasse imóvel, ao lado do telefone. Agora já não é mais preciso. Com o seu telefone celular, ele pode sair de casa, fazer o que quiser e a pessoa amada só não vai encontrá-lo se não quiser. O homem ganhou mais liberdade. Pode ir e vir como bem entender, desde que tenha um aparelho criado para ser só seu e que o acompanha onde estiver. Graças à tecnologia, pode fazer mais de uma coisa ao mesmo tempo. Ganha-se tempo, por um lado, mas se estressa com múltiplos papéis desempenhados simultaneamente. A namorada pode telefonar quando você está fechando um negócio e você pode ser impor-

tunado com uma chamada no meio de um jantar romântico.

---

*Enquanto uns não têm tempo nem para se coçar, outros buscam passatempos para que o tempo passe mais rápido. Os mais pacientes querem dar tempo ao tempo, na esperança de que as coisas se resolvam com o passar do tempo.*

---

Lidamos com o tempo o tempo todo. Muitas vezes dizemos que não temos tempo. Os mais otimistas diriam que ainda é tempo de tocar nesse assunto. Não me interessam a previsão do tempo e as condições meteorológicas, nem

aquele tempo que se pede quando o namorado indeciso quer ser gentil com a garota que abandona. Tampouco vou tratar o assunto de forma saudosista, lembrando que no meu tempo era assim ou assado. É certo que atualmente muitos estejam vivendo em tempos de vacas magras. Pode ser realmente que o tempo esteja fechado, sem perspectivas de melhora. Enquanto uns não têm tempo nem para se coçar, outros buscam passatempos para que o tempo passe mais rápido. Os mais pacientes querem dar tempo ao tempo, na esperança de que as coisas se resolvam com o passar do tempo.

Muitos administradores estão adiando decisões à espera de melhores condições para tomar providências, procurando com isso ganhar tempo. Outros estudam o gerente-minuto ou como fazer todas as coisas com o máximo de objetividade para não perder tempo. No campo do marketing, Faith Popcorn sugere que a saída para a vida acelerada é agilizar, ou seja, parar de perder tempo com o que a tecnologia e os serviços agilizados podem fazer por nós. Além do celular, o fast food, o delivery, o fax, o e-mail, o scanner são exemplos de serviços agilizados e recursos tecnológicos (por isso todos importados, com nomes idem) que podem economizar o nosso tempo. Não adianta. A velocidade da tecnologia não só faz

com que a informação nos seja acessível instantaneamente a qualquer momento, como nos faz acessível à informação. É impossível não ser encontrado. Estamos sempre na linha. O mundo está todo online e não precisamos ficar imóveis como no tempo em que Barthes escreveu seus fragmentos de um discurso amoroso. Nunca estivemos tão ocupados, nunca vivemos de forma tão acelerada. Também jamais estudamos tanto a questão da qualidade de vida e do estresse no trabalho. Viver com pressa tem os seus problemas.

Com a redução dos quadros de recursos humanos para contenção de despesas, diminuiu o número de empregados nas empresas, com o conseqüente aumento do volume de trabalho para os que mantiveram os seus empregos. Imaginemos que um desses funcionários apele para consultores e psicoterapeutas por uma alternativa. Seu anúncio poderia ser escrito da seguinte maneira:

---

***O que quero não é muito.  
Quero tempo para trabalhar melhor, dedicar-me a quem amo e ter momentos de lazer e diversão.***

---

Compro tempo. Sou um sujeito muito ocupado e tenho andado numa correria danada. Minha solução é comprar tempo. Homens



do marketing: quero produtos e serviços que atendam à minha necessidade de ter mais tempo. E quero pagar por isso. Não posso viver só para trabalhar, quero trabalhar para viver. Quero tempo para cuidar do lar, deixá-lo gostoso e aconchegante, com a adega e a despensas preparadas para receber os amigos. Quero tempo para ir à praça com meu filho, andar de bicicleta por aí, passear com os passos lentos e largos, comendo pipoca, sem aquela pressa dos dias de rush. Quero tempo para ver meus amigos, telefonar nos dias de aniversário, visitá-los para bater papo e tomar café com bolo. Do tempo que eu conseguir comprar, vou usar um pouco para ficar à toa, olhando o tempo passar. Quero tempo para ficar na cama depois de acordar, espreguiçar lentamente, alongar cada parte do meu corpo, preparando-me para mais um dia na vida. Não quero mais o suplício de uma viagem noturna de ônibus para ganhar um dia de férias. Viajar de carro pode não ser perder um dia com a viagem. Quero justamente ter o tempo para gastar com a própria viagem. Em cada curva da estrada, explicar para meus filhos a geografia da região, as plantações, o relevo, a indústria... O que quero não é muito. Quero tempo para trabalhar melhor, dedicar-me a quem amo e ter momentos de lazer e diversão. Eu sei que vocês, homens de marketing, têm se esforçado em

resolver o meu problema. Eu uso celular, o meu banco é eletrônico, tenho controle remoto para TV, vídeo, som, portão eletrônico, uso fax, scanner e tudo mais que a tecnologia pode me oferecer para ganhar tempo. Mas não adianta. Preciso de mais tempo.

É curioso pensar que nem sempre foi assim. A atitude diante do tempo é uma construção social com raízes históricas e depende da concepção que o homem tenha da ciência e da natureza. Para Aristóteles, por exemplo, o físico não devia alterar a natureza. Não lhe interessava fazer experimentações e traduzir a natureza em termos matemáticos. A ciência aristotélica é contemplativa, o homem não deve transformar a natureza, mas adaptar-se a ela. O tempo, nessa perspectiva, era medido pelo relógio de sol.

Primeiramente, o homem dividiu o tempo em noite e dia. O passo seguinte foi o fracionamento do período diurno em certo número de partes, que podemos chamar de horas, e isso aconteceu graças ao movimento da sombra dos corpos iluminados pelo sol. A palavra relógio tem sua origem etimológica na palavra grega *horológion*, composta por *hora*, horas, e por *lego*, dizer. Literalmente, significa o que diz as horas.

O relógio de sol não é um artefato imprescindível para o

homem antigo. A conta das horas do dia o próprio sol a faz. Por isso, os calendários com anos, meses e semanas foram desenvolvidos bem mais cedo que as horas. Para uma cultura agrária, o que interessa são as estações. Não há necessidade de contar as horas de um dia, mas de conhecer as estações e a melhor época para o plantio e para a colheita. Por séculos mediu-se o tempo do dia, não o da noite. A noite era útil apenas para dormir, por isso não havia razão para tentar medir suas horas.

O primeiro relógio foi encontrado no Egito. Tratava-se de uma simples estaca presa ao solo, indicando o tempo através do deslocamento da sombra do sol. As sombras se deslocam para o oeste pela manhã quando o sol está no leste e se movem para o leste durante a tarde, quando o sol cruza na direção do ocidente. As horas medidas por esses relógios são temporárias, quer dizer, não são as mesmas que usamos para medir o tempo hoje. Ainda que tenham condições de medir partes do dia – dia entendido como o intervalo entre o nascer e o pôr-do-sol – isso não significa que as horas de que falamos tenham sessenta minutos. Nossas horas hoje são as mesmas o ano todo. Mas, para os antigos, uma hora no verão era bem mais longa que uma hora no inverno. De fato, só no Equador as horas seriam iguais.

O homem antigo se adapta-va à natureza. O tempo natural determinava suas atividades de trabalho na terra. No inverno, trabalhava menos e, no verão, trabalhava mais. Em essência, o relógio de sol é a esquematização de uma árvore que produz uma sombra e sua trajetória durante a passagem do dia. É um artefato que não transforma a natureza, apenas a copia. O relógio de sol preserva a intenção da física aristotélica de não alterar a natureza. O homem obedece à natureza na medida em que é ela que determina, falando em termos anacrônicos, a duração e a quantidade de minutos de uma hora. O relógio de sol é um artifício, mas não tem função sem a natureza, não pode prescindir da natureza, é um prolongamento dela. O registro do tempo, na concepção aristotélica, é um espelho (sombra) da natureza e o homem antigo obedecia a suas determinações. Ele ia dormir assim que o sol se punha no oeste. E só se levantava depois que o dia estivesse claro. Nos dias frios de inverno, trabalhava menos e dormia um pouco mais.

---

***Não há ação à distância,  
nem causas finais nos  
movimentos. O mundo é  
uma realidade material,  
por isso passível de  
cálculos matemáticos e  
geométricos.***

---

Hoje a realidade é bem diferente. O tempo ganhou uma autonomia da natureza que Aristóteles jamais poderia imaginar. O mundo já não é pensado como uma entidade natural, mas como uma máquina na qual não há movimento espontâneo, todo movimento tem que ter uma causa extrínseca ao objeto que move. Para Descartes, pai da filosofia mecânica, não há ação à distância, nem causas finais nos movimentos. O mundo é uma realidade material, por isso passível de cálculos matemáticos e geométricos. O mundo não é natural, é fabricado, produzido por causas que se sucedem umas às outras. O tempo, nessa perspectiva, passou a ser medido pelo relógio mecânico, geralmente lembrado como a melhor analogia para descrever o mundo em sua concepção mecanicista.

O aparecimento dos relógios totalmente mecânicos teria ocorrido na Europa ao final do século XII, embora se atribua a primazia da criação de um escape mecânico ao notável matemático e astrônomo chinês I-Hsing (682-727). O relógio mecânico é um mecanismo de engrenagens dotadas de algum elemento regulador que contenha o movimento do sistema, mantendo sua rotação dentro de um ritmo simétrico. A grande dificuldade de construir um relógio essencialmente mecânico estava em criar um elemento regulável que mantivesse o

andamento de suas engrenagens em uma rotação que girasse a última roda do trem de engrenagens de modo lento e regular para permitir, com segurança, a contabilidade de um espaço de tempo. Não era tão difícil regular o escape da água de uma clepsidra: bastava aumentar ou diminuir o orifício de onde saía o líquido. Não obstante, ao tentar criar um escape mecânico, o homem sentiu a magnitude de um problema simples, que demorou muitos séculos para ser desvendado. O escapamento, como regulador da marcha dos relógios mecânicos, foi o órgão que permitiu o uso deles, pois as engrenagens já eram conhecidas havia tempo. Os relógios mecânicos, desde o início até o fim da Idade Média, foram festejados e considerados símbolos do equilíbrio, da sabedoria e da virtude.

O relógio mecânico não é natural, é uma máquina. Nele não há movimento espontâneo. A transmissão do movimento exige o contato, como o dos rubis com os dentes da roda de escape. Ao contrário do relógio de sol, a marcação das horas é artificial. Mesmo que o tempo esteja frio e escuro pela manhã, o relógio mecânico vai marcar a mesma hora para que se inicie o trabalho. O operário vai despertar, mesmo que o sol não tenha ainda nascido. As horas do relógio mecânico não são temporárias, sempre têm 60 minutos. O relógio mecânico



transformou o tempo e os ritmos da natureza em algo abstrato e autônomo, uma entidade em si mesma.

---

***Vivemos na era digital. A medida do tempo se tornou mais precisa ainda. Com a mediação da tecnologia, todas as informações podem ser transmitidas on line para todo o planeta.***

---

A liberação do tempo dos eventos da natureza e sua divisão em unidades matemáticas iguais antecederam e prepararam o nosso mundo científico moderno. O tempo como uma entidade criou a crença da independência do mundo matematicamente mensurável: o mundo da ciência. Para Descartes, a matéria tem extensão geométrica. O mundo é cheio, pois não há espaço vazio. Como há movimento no mundo, quando uma matéria se move ela provoca movimento em outra matéria, que provoca movimento em outra matéria e assim sucessivamente. Compreender o movimento é conhecer as razões matemáticas e geométricas entre os corpos que se chocam. O relógio mecânico é a mais perfeita metáfora dessa concepção mecanicista da natureza, pois nele o movimento se sucede através do choque e de precisas disposições matemáticas e

geométricas para a verificação correta das horas do dia e da noite. Segundo Lewis Mumford, o relógio é o verdadeiro símbolo da era moderna industrial, e não a máquina a vapor. Para o homem moderno, o tempo é uma entidade autônoma, abstrata, fixa. Cada hora tem sempre os mesmos 60 minutos, os mesmos 360 segundos, com chuva ou com sol.

Hoje vivemos na era digital. A medida do tempo se tornou mais precisa ainda. Com a mediação da tecnologia, todas as informações podem ser transmitidas on line para todo o planeta. No mundo globalizado, o brasileiro que quer estar informado das cotações da bolsa japonesa precisa estar em vigília por toda a noite. O homem não obedece mais à natureza. O seu tempo é determinado pelos artefatos e pela cultura que ele mesmo criou. O tempo se tornou objetivo e autônomo, independente do ser humano. O resultado é que, no mundo dos negócios, muitos empresários e trabalhadores passam a viver naquele corre-corre desenfreado, buscando ter as 99 vidas de que nos falara Popcorn.

Aquele funcionário desesperado que fez o anúncio para comprar tempo sofre da doença do tempo: o estresse. Trata-se de uma enfermidade que atinge grande parte dos trabalhadores dos centros urbanos. Seu tratamento está difícil porque procuramos resolvê-lo tendo

como paradigma o modelo mecanicista inaugurado por Descartes e representado pelo relógio mecânico. A consideração do tempo como entidade autônoma e independente faz com que se busquem saídas igualmente objetivas, externas ao próprio ser humano. Na filosofia, Dant demonstrou que o tempo é uma categoria interna, subjetiva. Einstein o constatou na física. O problema do tempo (ou de sua falta) só será superado ou minimizado se o pensarmos a partir de um novo paradigma, buscando as soluções não em artefatos tecnológicos, mas dentro de cada um de nós. Sêneca escreveu, há dois mil anos, que não é dos lugares o mal de que sofremos, mas de nós. Pensar o tempo é pensar a liberdade, pois tempo é questão de prioridade. A vida exige a eleição de prioridades, e a falta de tempo demonstra a dificuldade em escolher. Escolher é renunciar, por isso, o exercício da liberdade não se faz sem alguma angústia. Quem não sabe renunciar não sabe escolher porque quer tudo, não consegue abrir mão, não consegue hierarquizar suas prioridades. Esquece então dos limites do seu próprio corpo. Diminui o número de horas de descanso e lazer, violando o mandamento bíblico de santificar o dia de repouso.

Não é possível voltar à concepção aristotélica de natureza, muito menos ao uso do relógio de

sol, com as suas horas temporárias. Mas não podemos ficar parados no tempo, presos a uma concepção mecanicista que transforma o tempo em uma entidade autônoma sobre a qual não temos poder. Estamos em um novo tempo, onde todos estão conectados ao mesmo tempo, onde cada acontecimento pode ter repercussões globais em frações de segundos. O mundo da tecnologia exige cada vez mais o desenvolvimento da nossa capacidade de escolha, de seleção, de hierarquização. A era da informação exige que os cidadãos sejam preparados para o exercício da liberdade (escolha e renúncia), sob pena de todos adoecerem de estresse. Mais que a informação, a educação para a liberdade é a moeda do novo milênio. Quem não estiver preparado vai perder o trem da história.

---

Roberto Patrus Mundim Pena é filósofo, psicólogo, mestre em Administração de Recursos Humanos, doutorando em Filosofia pela Universidad Complutense de Madrid. É professor da PUC Minas, da FACE-FUMEC e psicoterapeuta clínico de adultos. É autor do livro *Ética e Felicidade*, publicado em 1999, atualmente na terceira edição.  
E-mail: roberto@gold.com.br

---