

Izabella Camargo

DÁ UM TEMPO!

Como encontrar limite
em um mundo sem limites



Sumário

Pular sumário [»»]

Apresentação — Dê-se um tempo...

Para quem é este livro

Parte I — Hoje

Capítulo 1 —

Tempos mais que modernos

Capítulo 2 —

Como chegamos até aqui?

Capítulo 3 —

Obrigado pela informação que você não me deu!

Capítulo 4 —

Quanto custa a sua hora?

Parte II — Saúde

Capítulo 1 —

As doenças do tempo

Capítulo 2 —

Um batalhão de pessoas doentes

Capítulo 3 —

Tempo para dormir

Capítulo 4 —

Diagnóstico não é sentença

Capítulo 5 —

Tempo para filhos

Parte III — Percepções

Capítulo 1 —

Percepções do tempo

Capítulo 2 —

Chronos e Kairós

Capítulo 3 —

Tempo da alegria × tempo da tristeza

Capítulo 4 —

O tempo no esporte

Capítulo 5 —

Música, instrumento do tempo

Parte IV — Ciência

Capítulo 1 —

O que a ciência diz, por enquanto

Capítulo 2 —

Cérebro

Parte V — Escolhas

Capítulo 1 —

Liberdade

Capítulo 2 —

O espírito do tempo

Capítulo 3 —

Atualização de identidade

Capítulo 4 —

Dá um tempo

Epílogo — Pare para pensar

Agradecimentos

Notas

Créditos

Dê-se um tempo...

*“Quando criança, ansiava pela juventude,
clamando contra a lentidão do tempo. /
Na juventude fiz como o viajor imprudente,
que esgota a sua montada, o tempo desbaratando. /
Eu que esbanjei horas, dias e anos, zombando da
monótona eternidade, mendigo hoje os minutos
que perdi. / E o Tempo, fingindo me dar suas
migalhas, subtrai, a cada dia que me concede,
um dia em minha existência”*
(Eduardo Canabrava Barreiros,
Das buscas e descobertas)

Em 1960, quando eu ainda vivia no Paraná, estado em que tanto Izabella Camargo quanto eu nascemos, ficava na estante de meus pais um livro do poeta e jornalista paulistano Paulo Bonfim (que faleceu em 2019 com 92 anos!) com um título com o qual eu, aos seis anos de idade, e que acabara de aprender a ler e escrever, ficava intrigado: *O colecionador de minutos*.

Colecionador de minutos! Demorei para ler o livro, mas, só de olhar com frequência para o nome, comecei a entender aos poucos que, valendo para qualquer coisa, quem coleciona e

gosta, cuida; quem coleciona e entende, aproveita; quem coleciona e é generoso, reparte!

Porém, colecionador de minutos? Na diversidade possível de coleções, como guardar, proteger e usar o tempo, um intangível absoluta e espantosamente concreto? Até Agostinho, nas suas próprias “buscas e descobertas”, um dos maiores pensadores da História (por Izabella algumas vezes referido neste livro) e que só fui conhecer bem mais tarde ao estudar Filosofia na universidade, se perguntava nas Confissões “Que é, pois, o tempo? Se ninguém me pergunta, eu o sei; mas se me perguntam, e quero explicar, não sei mais nada.”

Então, para quem é este livro?— pergunta a autora logo na abertura; e responde: *para quem está tentando não adoecer por causa dos novos tempos. Ou, de novo ela, para quem pensa no próprio tempo e para quem respeita o tempo do outro. Acrescento: para quem não quiser perder tempo e nem perder o tempo.*

Izabella Camargo não perdeu tempo! Pesquisou, estudou, fez centenas de entrevistas e conversas, meditou, recozeu, arrematou, usando bastante tempo nisso, sem desperdiçá-lo; colecionou seus minutos e os colecionou também para nós! Ela não quis ficar “explicando”, como na perplexidade agostiniana; contudo, nos ofertou percepções variadas vindas de variadas gentes de variadas épocas, sem deixar de registrar no nome de um capítulo da Parte IV (das cinco) o limite claro: “O que a ciência diz, por enquanto”...

O passeio que ela mesma nos convida a fazer, que entendi como cinco “estações temáticas” ou “esferas vivenciais”,

chamadas de Partes por Izabella, principia pelo “Hoje”, com uma parada na nossa contemporaneidade e na trajetória que fizemos, com todas as maravilhas, turbulências, encantamentos e maldições que, por decisão nossa, nos aproximam do colapso ou nos permitem dele escapar. Parte dessa turbulência tem chance de desaguar na “Saúde”, pensada na Parte II, especialmente na doença dos novos tempos, a síndrome de burnout (pela qual foi vitimada), uma condição esgotadora resultante de excessos voluntários ou impostos, nos quais o uso do tempo é mal escolhido ou saqueado.

Como o “Hoje” tem histórias e biografias, e nele o tempo não é unívoco como compreensão e vivência, ela nos leva para a Parte III, na qual há “Percepções” de inúmeras fontes, desde a mitologia antiga, passando pelos entendimentos e impressões advindos da arte e do esporte. O terreno seguinte, na Parte IV, tem de ser o da “Ciência”, esclarecedora em infínitos aspectos e ignorante (com consciência) de outros tantos, e nesta parte Izabella faz um inventário conveniente para sabermos mais sobre o que as teorias e experimentações do momento nos informam.

A Parte V deveria mesmo, e o faz, sugerir trilhas e ponderações do que cabe a cada pessoa e, por isso, chamada “Escolhas”, recolhe cogitações sobre o proveito e efeito da nossa Liberdade, as decisões que apoiam a salvaguarda de nossa integridade ampliada e os compromissos que cada sujeito de si mesmo tem de empenhar, para não ter de ficar “mendigando os minutos que perdi”.

Izabella Camargo inicia o último capítulo deste livro, “Dá um tempo” (agora sem exclamação), fazendo uma costura final que acolhe com densidade o que ela mesma ali colocou como epígrafe, ao citar o especial Mia Couto, quando este adverte: “Não precisamos de mais tempo, mas de um tempo que seja nosso.”

Esse é o melhor ensinamento dela; essa deve ser a nossa melhor aprendizagem e, claro, ainda dá tempo! Para sempre? Não. Mas, se cada pessoa se der tempo, ainda dará. Por enquanto...

MARIO SERGIO CORTELLA

Para quem é este livro

“O tempo está passando muito rápido!” Ouço essa afirmação há muitos anos e fui procurar as respostas para entender se o tempo está passando mais rápido mesmo ou se nós estamos passando mais rápido por ele. Percebia que os mais convictos na velocidade anormal do tempo também estavam muito estressados, acelerados e com um grande volume de atividades na agenda. Minha intenção, quando comecei a escrever este livro, era juntar um punhado de informações de como chegamos até este ponto e provocar uma reflexão sobre as consequências de um mundo *express*, competitivo e megaconectado que borrou as horas que estamos vivendo, para que você, leitor e leitora, não adoça – pelo menos não por isso.

Porém, curiosamente, este livro chegou tarde em minha vida, porque depois de entrevistar mais de uma centena de pessoas entre médicos, físicos e artistas, eu não vi a síndrome de burnout chegar. Ou seja, eu não queria que você adocesse pelo ritmo dos novos tempos, em que todos somos afetados de alguma maneira, mas precisei passar pela consequência do acúmulo de trabalho por longos períodos pra poder te mostrar

que, realmente, precisamos despertar para o excesso de trabalho, acessos, e para os riscos da ausência de nãos, que valem para todas as áreas da vida e que contribuem muito para a sensação de passagem acelerada do tempo.

É importante você saber que durante este tempo minha intenção não mudou. Pelo contrário. Como jornalista, mais uma vez fui buscar as respostas que não encontrei e agora sim posso te apresentar vivência, depoimentos e pesquisas sobre a evolução da pressa e o que realmente acontece quando não compreendemos o que está comprometendo o uso do tempo de fora e nem respeitamos o nosso próprio tempo. Estamos indo de tela em tela, mas não paramos para olhar para nós mesmos. Está na hora de pensar sobre os custos dessa superocupação e a ligação com as percepções desse tempo, em uma sociedade imediatista e controversa que nos oferece desde produtos que paralisam rugas até estimulantes sexuais.

Então, este livro é para quem tem consciência que está em conflito com o tempo, mas quer se prevenir dos reflexos do excesso de estresse negativo, infinitas cobranças internas, externas e pressões dos compromissos que assume. É para quem há tempos não faz uma pausa para atualizar a identidade. Para quem acredita que não vai dar conta de tudo. Para quem já sentiu que mesmo correndo muito está sempre no mesmo lugar, em débito com alguém — ou, pior, consigo. Também é para quem já sentiu que tem hora que o tempo passa mais rápido e tem hora que passa mais devagar — e tudo isso, às vezes, no mesmo período do dia. É para quem já se sente triste na Páscoa por ter vivido cerca de um quarto do

novo ano sem colocar em prática os planos feitos com muita fé, enquanto estava, na maioria dos casos, vestido de branco. Ou pra quem, de repente, chega no mês de julho e se assusta com a intensidade e velocidade do último semestre.

Este livro é para quem não tem tempo para nada. Para quem desejou ter mais tempo, então se aposentou e se viu confuso com o excesso de tempo. Para quem já ouviu alguém reclamar que em tal época as coisas eram diferentes, que em outro tempo as relações eram assim ou assado. É para quem já planejou uma festa de aniversário, casamento ou Natal, por exemplo, e no dia D nem viu a festa acontecer de tão rápido que foi o evento. Para quem já ouviu a expressão “parece que foi ontem!”, quando, na verdade, o fato aconteceu anos antes. Também é para quem já pediu um tempo no trabalho e, em um período sabático, descobriu que o plano B tem condições de se tornar o A. É para quem já percebeu que, em uma fila de banco ou para usar o banheiro, o tempo passa mais de-va-gar. Para quem esperou uma consulta durante meses e achou que o atendimento foi rápido demais. Para quem já teve o diagnóstico de alguma doença grave e, naquele instante, olhando para o médico, percebeu que, às vezes, podemos viver achando que somos imortais. Se você já pensou em como lidamos estranhamente com a morte sem se lembrar que ao nascer já se sabe que vamos morrer, vá em frente na leitura.

Este livro também é para quem olha os álbuns de família e chora de saudade de quem foi embora muito cedo ou para quem muda de astral só de ver a fotografia de um momento especial. É para quem respeita o tempo do outro e no trânsito,

por exemplo, dá passagem para uma ambulância quando percebe que ela está se aproximando com a sirene ligada e que alguém, dentro dela, pode estar com os minutos contados para receber atendimento médico. Para quem fica à direita na escada rolante, sem reclamar, para dar passagem aos mais apressados à esquerda. Este livro é para quem olha para o céu, se encanta com as estrelas e se pergunta: o que, afinal, está acontecendo com o tempo?

Definitivamente este não é um livro sobre o gerenciamento do tempo: é sobre autogerenciamento. É para você pensar no seu próprio tempo e aí sim organizar suas ideias, atitudes e comportamentos para viver uma vida que vale a pena ser vivida. Também não é de autoajuda — mas, se ajudar, que mal tem? O aprendizado acontece só quando a porta abre por dentro. Para quem já percebeu que o tempo é o tecido que nos embala do começo ao fim, invisível, mas absolutamente presente e que você pode fazer as pazes com ele, se assim desejar, enquanto há tempo. MUITÍSSIMO obrigada pelo seu tempo.

Dá um tempo e vamos em frente!

I
Hoje

Cê sabe onde a gente mora?

Onde a gente mora?

No agora

A gente mora no agora.

Paulo Miklos

Tempos mais que modernos

— *Sabe o que me enfurece? Quando dizem que a tecnologia nos faz poupar tempo. Mas de que adianta se esse tempo é utilizado para trabalhar mais? Ninguém fala: “Com o tempo que ganhei vou para um mosteiro zen...”*

— *O tempo é um conceito abstrato.*

Mais de vinte anos depois, esse diálogo do filme *Antes do amanhecer* continua atual. A conversa que Jesse e Celine tiveram no filme de 1995 começou a bordo de um trem (onde os dois se conheceram casualmente), durante uma viagem pela Europa. O norte-americano convenceu a francesa a passar menos de 24 horas com ele em Viena para se conhecerem melhor enquanto passeavam pela cidade. Os dois se apaixonaram. No dia seguinte, na correria da despedida, marcaram um encontro para um ano depois na mesma estação de trem, e cada um voltou para o seu país de origem. Um detalhe importante: na época eles não tinham celular e não lembraram de trocar informações para que pudessem se comunicar.

Nove anos depois, no segundo filme da trilogia norte-americana (*Antes do pôr do sol*), os protagonistas se reencontraram por acaso em uma livraria em Paris, durante o lançamento de um livro de Jesse. Esse reencontro inesperado fez com que os dois personagens questionassem mais uma vez o passar do tempo — e isso em 2004, muito antes da troca veloz e frenética de informações pela internet da forma como conhecemos hoje. Será que nos dias atuais eles teriam ficado tantos anos sem trocar mensagens um com o outro? Será que a tecnologia seria determinante no destino do casal, encurtando a distância e, principalmente, o tempo em que ficaram longe um do outro?

O que será que Jesse e Celine pensariam hoje sobre a passagem do tempo? O relógio continua o mesmo, mas para muita gente as 24 horas parecem diferentes, passam mais rápido e os ponteiros parecem correr carregados de perguntas: o tempo que flui naturalmente no Universo, o tempo marcado no relógio e o tempo percebido estão no mesmo ritmo? Se em muitas situações a tecnologia nos ajuda a poupar tempo, o que estamos fazendo com o tempo livre? Por que corremos tanto? Estamos adoecendo por isso? Viramos reféns dos calendários? Por que muita gente está obcecada em usar cada um dos 1.440 minutos que temos disponíveis diariamente fazendo mais de uma coisa ao mesmo tempo? Diferentes gerações reclamam da mesma falta de tempo?

No início do século XIX, quando existiam apenas quatro jornais impressos na Alemanha, o escritor alemão Goethe já se queixava da passagem rápida das horas em seus escritos. Ele

dizia: “Penso que o maior dos males de nosso tempo, que a nada permite amadurecer, está em que o momento anterior consome o seguinte, o dia se esgota no próprio dia, e desse modo vive-se sempre da mão para a boca, sem realizar nada que tenha substância”. É curioso perceber que, mesmo em uma época em que a luz elétrica ainda estava se desenvolvendo, a percepção das pessoas já era de aceleração da passagem do tempo. E continua: “A ninguém se permite estar feliz ou miserável, a não ser como passatempo para o resto do mundo, e assim as notícias correm de casa em casa, de cidade em cidade, de um país a outro e, por fim, de um continente ao seguinte, tudo sob a égide da pressa e da velocidade”.

Se voltarmos dois milênios, é possível que alguém se identifique com o lamento de um personagem da região da Boécia na Grécia. Em uma peça atribuída ao dramaturgo romano Plauto, nascido no século III a.C., esse personagem expressou sua insatisfação com a fragmentação do dia pelas horas do relógio de sol: “Que os deuses arruinem o sujeito que primeiro inventou as horas, e, mais ainda, o primeiro que instalou aqui um relógio de sol e que, pobre de mim, triturou meu dia, pedacinho a pedacinho”.^[1]

Mesmo considerando que outras gerações já se incomodaram — e muito — com a efemeridade do tempo, não parece que até poucos anos atrás a atenção dada às circunstâncias era diferente? Que o tempo era outro? “O tempo de hoje traz um desafio especial, que é o desafio do excesso. Excesso de eventos, de informação e, também, de

possibilidades. Isso sobrecarrega nossa capacidade de assimilação e interpretação dos fatos; interfere no valor e no significado que damos para cada coisa, pessoa ou situação”, explica o filósofo e terapeuta Victor Stirnimann.

Você se lembra de quando as informações chegavam com hora marcada? Ficávamos sabendo dos acontecimentos, na maior parte das vezes, por meio do rádio, da televisão ou de jornais impressos. Hoje, o acesso à informação mudou radicalmente. A notícia está a um clique de distância: podemos acessá-la a todo instante, de qualquer lugar, e ficamos sabendo das coisas praticamente na mesma hora em que elas acontecem. Não dá nem tempo de processar uma informação e logo já vem outra.

O jornalista e professor da Escola de Comunicação e Artes da Universidade de São Paulo (ECA/USP), Eugênio Bucci, explica que estamos vivendo o prolongamento da revolução criada pelo alemão Johannes Gutenberg, que desenvolveu a imprensa moderna. “No século XV, a prensa móvel permitiu a reprodução fácil de materiais impressos, a distribuição em massa de livros e, conseqüentemente, a disseminação de ideias. O aumento da velocidade da circulação de conteúdo acaba acarretando a sensação de que o tempo está mais acelerado”, afirma.

“Vou dissipar a escuridão da ignorância e lançar uma luz para iluminar os homens.” Johannes Gutenberg (1398-1468)

Gutenberg interrompeu a escuridão da ignorância quando o mundo tinha outro ritmo e outros valores. Até o final da Idade Média, era um privilégio ter um livro. Eles eram escritos à mão e o conhecimento estava restrito a poucos núcleos de eruditos. Então, agora, basta avaliarmos o que estamos fazendo com tanto conteúdo que sobrecarrega nossos neurônios e muda hábitos e comportamentos. Simples, não? Não.

A curiosidade humana e a incessante busca pelo conhecimento, além de libertar os pensamentos com criatividade e inovação, deveriam permitir a liberação de mais tempo. Mas parece que não é o que está acontecendo. Você já parou para pensar em tudo o que está ao nosso redor e que acaba nos ajudando a ganhar tempo com as demandas diárias? Aviões, por exemplo, permitem acelerar nossos deslocamentos pelo globo. Aliás, o homem que popularizou o avião no início do século XX também foi um dos responsáveis pela democratização do objeto mais indispensável para quem vive contabilizando as horas: Alberto Santos Dumont encomendou ao amigo Louis Cartier um relógio que fosse mais prático para ver as horas do que o seu relógio de bolso. Foi assim que, em 1904, o francês desenvolveu um relógio de pulso para que o aviador pudesse cronometrar o tempo de voo durante suas experiências; sem perder tempo, claro. Antes disso, os relógios de pulso eram adereços tipicamente femininos e para poucos.

Alguns utensílios domésticos, como as máquinas de lavar e o forno micro-ondas, nos ajudam a ganhar tempo. O micro-ondas, por exemplo, ganhou mercado na década de 1950. Há um imenso ganho se compararmos com o tempo que

levaríamos se utilizássemos apenas o forno convencional, que, por sua vez, também foi revolucionário quando chegou para substituir os fornos a lenha. O macarrão instantâneo já matou a fome de muita gente apressada em apenas três minutos; os tecidos das roupas estão cada vez mais práticos e, depois de lavados, não precisam mais de tanto tempo de ferro de passar; os e-mails e as mensagens de texto agilizam nossa vida; aplicativos de celular nos ajudam a desviar do trânsito; comércio e bancos on-line aceleram as transações financeiras e as relações comerciais, além de outras centenas de facilidades que foram surgindo, principalmente, nas últimas décadas.

Com tudo isso, não deveríamos ter mais tempo à nossa disposição? Ou estamos, na verdade, incluindo ainda mais tarefas e mais responsabilidades no pouco tempo que sobra do “considerado” insuficiente dia de 24 horas? A questão aqui não é enumerar a lista de mudanças que chegaram com a tecnologia, mas lembrar como o ritmo dessas mudanças é diferente e mais rápido que os anteriores.

Será que o tempo é o grande vilão e está passando mais rápido? Ou será ele mais uma vítima da vida moderna e nós é que estamos passando mais rápido por ele, deslumbrados com as inúmeras possibilidades da era da instantaneidade?

Quem me falou primeiro sobre esse paradoxo foi o professor de Comunicação da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Erick Felinto. “Você cria meios de transporte mais rápidos, formas de comunicação instantânea que

supostamente poderiam trazer mais tempo para vivermos a vida de maneira prazerosa, mas, na verdade, acaba criando demandas de urgência — e, nessas demandas, a gente tem a sensação de que o tempo passa cada vez mais rápido, que escapa das nossas mãos.”

Como estamos iludidos com a possibilidade de fazer mais de uma coisa ou desenvolver mais de um raciocínio ao mesmo tempo, sem prejuízo para a tarefa e para o nosso cérebro, nutrimos a equivocada crença da ilimitada produtividade diária, sem pausas frequentes para recuperar o fôlego e seguir adiante sem prejudicar o corpo. Lembrando que a mente é uma das partes mais afetadas dos novos tempos. Alguém duvida que a demanda mental aumentou?

Assim como aconteceu com a prensa séculos atrás, a internet é um elemento revolucionário recente na história da comunicação, que, com milhares de sites de informações, *feeds* e telas infinitas de redes sociais, matou o ócio, o tempo livre para olhar para o horizonte e não para baixo, na tela que cabe nas mãos, preenchendo totalmente os espaços vazios do nosso tempo. É como uma gaiola que levamos para todos os lugares. Estamos fisicamente nos locais, mas nossa atenção, muitas vezes, não. Mesmo que você seja da turma que veio do analógico como eu, estamos vivendo cada vez mais com a ideia de que temos de produzir ou consumir informação o tempo todo, sem trégua. A tecnologia transmite a hipótese de que podemos multiplicar o nosso tempo dentro do mesmo tempo e isso dá, sim, a sensação de que tudo passa muito mais rápido porque estamos sobrepondo tarefas.

Transições

Não é segredo para ninguém que a sensação de que o tempo está mais acelerado vem a todo vapor, me perdoem o trocadilho, desde a Revolução Industrial. “É o imperativo da produtividade. Você tem que produzir mais em menos tempo, mais em menos espaço e mais com menos energia”, pondera o professor Eugênio Bucci. É fácil reconhecer que, a partir desse período histórico, os motores aceleraram a marcha, os relógios criaram metas, métricas e prazos e as fábricas passaram a produzir, em um único dia, tudo o que um artesão era capaz de produzir durante toda uma vida de trabalho.

As mudanças sempre alteraram o ritmo das sociedades, e cada indivíduo ia se adaptando como conseguia até tudo mudar de novo, como observa o jornalista Ethevaldo Siqueira. “De 1760 a 1850, o carvão foi a principal fonte de energia. Houve o desenvolvimento da siderurgia, da máquina a vapor e da locomotiva. Durante a Segunda Revolução Industrial, foi a vez do desenvolvimento da indústria química, do petróleo e do aço. A produção em massa passou a ser utilizada a partir de 1850. Já a Terceira Revolução Industrial aconteceu entre 1948 e 1991, com a eletrônica, o computador, a digitalização, a comunicação fixa e móvel, a internet e, conseqüentemente, a explosão no número de computadores pessoais e notebooks. De 1991 a 2050, viveremos a Quarta Revolução Industrial com a fusão de três mundos: o físico, o virtual e o biológico — com a inteligência artificial, os robôs, a nanotecnologia e a

biotecnologia, que poderão viabilizar a cura de algumas doenças e muito mais coisas admiráveis”, pontua o jornalista.

Desde que o transistor foi criado — uma pecinha que amplifica o sinal elétrico em uma centena de vezes e que foi fundamental para a Revolução Eletrônica, a partir da década de 1950 —, a possibilidade de desenvolver novos computadores e equipamentos eletrônicos cresceu extraordinariamente. A microeletrônica é um exemplo. Na década de 1960, Gordon Moore, então presidente da Intel, disse que, a cada dezoito meses, com o mesmo custo de fabricação, a quantidade de transistores que poderiam ser colocados em uma mesma área dobraria. Na prática, a profecia (ou lei de Moore) quer dizer que a cada um ano e meio você poderá comprar um chip com o dobro da capacidade.

Lembra do disquete? Já foi considerado um dispositivo com grande capacidade de armazenamento. Por décadas, foi o principal sistema de gravação de arquivos, mas caiu em desuso. Hoje em dia, na ditadura do upgrade, um pen drive, hd externo ou o armazenamento de dados em nuvem na internet, são extensões da nossa memória com capacidades infinitamente maiores. Ethevaldo Siqueira ainda observou que o smartphone que usei para gravar a entrevista deste livro, um modelo de 2015, tinha mais capacidade de processamento de dados do que a Nasa tinha em 1969. Em tempo: o jornalista estava em Houston quando o homem pisou na Lua pela primeira vez.

Considerando a lei de Moore, faz mais sentido agora o fato de os aparelhos eletrônicos se tornarem obsoletos tão

rapidamente? A indústria não desacelerará suas atividades para que possamos nos adaptar às novas tecnologias. Mal nos acostumamos com um produto e logo vem outro para substituí-lo. O problema é que, embora estejamos admirados com o novo mundo, nosso cérebro ainda opera, basicamente, da mesma forma há milhares de anos.

Uma coisa acelera a outra. A velocidade, intimamente ligada à tecnologia, tornou-se um indicador de progresso.

A velocidade pode viciar?

Sim. À medida que vamos acelerando nossa relação com o tempo, sua percepção torna-se cada vez mais confusa. O escritor inglês Aldous Huxley já dizia que o mundo moderno inventou um novo vício: a velocidade. E olha que ele viveu entre 1894 e 1963, e não viu as conquistas eletrônicas atuais que podem fazer uma informação saltar continentes em frações de segundo.

No corpo humano, a velocidade provoca a liberação de duas substâncias químicas, a adrenalina e a noradrenalina, que também dão o ar da graça durante o ato sexual. Ou seja, a velocidade, em algumas situações, pode liberar uma carga associada ao prazer. Com essa informação fica mais fácil entender, por exemplo, por que as filas dos parques de diversões são maiores nos brinquedos mais rápidos e por que

tanta gente sonha em dirigir um carro de Fórmula 1. Sim, a velocidade dá prazer.

O psiquiatra e professor de medicina da USP, Daniel Martins de Barros, lembra que a velocidade é um produto da nossa cultura. “A gente entende que é um bem, um ganho e que ser rápido é bom”, explica. Repare em quantos anúncios vendendo agilidade estão pelo caminho. Entrega de flores em três horas, comida na porta de casa em quarenta minutos, móveis em menos de um dia, lava-rápido, fast-food... Tudo para poupar tempo. Aliás, se tornou comum os sites de notícias colocarem o tempo estimado para a leitura do texto inteiro junto com o título da reportagem. Dizem, inclusive, que somos a “geração Miojo”, sem paciência para o que ultrapassa 3 minutos.

Nesse embalo, a ditadura da rapidez, do imediatismo, poderá ser um parâmetro exclusivo para conferir se uma situação, procedimento ou relação serve ou não. “Velocidade é uma virtude e pressa é um descontrole. Fazer algo velozmente é um sinal de perícia, fazer apressadamente é sinal de inabilidade. Quero ser capaz de preparar uma comida velozmente, mas não quero fazê-la apressadamente”, alerta o professor Mario Sergio Cortella para não confundirmos velocidade com pressa.

Uma situação que ilustra bem esse assunto é o alvoroço dos passageiros quando o avião pousa no aeroporto. Entendo que ninguém quer perder tempo, mas tanta pressa é sempre necessária ou já estamos desabituaados a fazer as coisas com calma? O historiador e professor Leandro Karnal também

notou que a saída dos passageiros do avião, após sua aterrissagem, pode ser comparada a uma corrida de cem metros com barreiras: “Estar apressado e falando ao celular transmite às pessoas uma ideia de respeitabilidade. Estar sempre correndo tornou-se um vício”, explica. Ele, por sua vez, me contou que está exercitando desembarques mais desacelerados: “Não há problema nenhum se eu tenho que correr por estar atrasado para o próximo compromisso, mas já comecei a corrigir o hábito de pular do assento do avião quando não tenho essa necessidade”.

Conflitos temporais

Na frequente negociação entre ganhar e perder tempo, parece que as frases “devagar se chega mais longe” e “a pressa é inimiga da perfeição” estão caindo em desuso, já que, na maior parte do tempo, queremos tudo para ontem. Tudo é urgente e os prazos estão muito apertados sempre. Atualmente, mais que em qualquer período anterior, grande parte da sociedade cultua a velocidade e a otimização do tempo acima de qualquer coisa. A pontualidade passou a ser uma virtude, enquanto o atraso, independentemente da causa, virou sinônimo de incompetência.

A sobrecarga de atividades pode ser uma das razões que explicam esse problema; por isso, muita gente está impaciente e intolerante a atrasos de qualquer natureza. Pode ser de um voo, do ônibus, trem, cinema, de reuniões, encontros e até do

download de um arquivo em um dia em que a internet está lenta. Nós simplesmente nos esquecemos de uma época nem tão antiga assim, quando dependíamos dos correios para recebermos documentos.

Você já ouviu dizer que o apressado come cru? Em um restaurante, na maioria das vezes, queremos a refeição pronta em poucos minutos, sem considerarmos que se leva tempo para o preparo de cada alimento. Se aumentarmos a intensidade do forno para assar um bolo mais rápido, por exemplo, ele queimará por fora e provavelmente ficará cru por dentro. Você consegue visualizar essa situação em outros ambientes da sua vida?

Em uma consulta médica, vamos querer todo o tempo do mundo só para nós mesmos, sem nos importarmos se mais pacientes estão aguardando na sala de espera. Pressa do lado de fora, calma do lado de dentro. Mesmo sabendo que a velocidade na medicina pode determinar o alívio ou o fim da dor, a vida ou a morte, queremos sempre a cura o mais rápido possível. No entanto, antes de qualquer coisa, seria primordial se tivéssemos mais tempo para falar com o médico sobre o histórico dos nossos sintomas e dores. Tanto é que é comum ouvir queixas de pessoas que esperaram muito tempo por uma consulta e, na hora marcada, tiveram apenas alguns minutos de “olho no olho” com o médico. Esses conflitos temporais acontecem com muita frequência e em diversas áreas.

O que precisa ser rápido na sua vida e o que você gostaria que acontecesse devagar? Depende só de você? Você é o proprietário do

Subjetividade do tempo

As escolhas entre devagar e rápido, calma e estresse, acompanham a evolução do homem. Hoje, assim como antes, é preciso buscar o caminho do meio e entender que o tempo medido pelo relógio e calendário não tem a mesma medida para todas as pessoas. Enquanto alguns têm certeza de que o tempo está passando mais rápido, outros sentem que ele está demorando, como os pacientes na fila de um transplante, por exemplo.

A assimilação do tempo é diferente para cada pessoa e também muda com a idade. Depende da fase da vida, das ambições intelectuais e financeiras, da saúde, das obrigações familiares, da cultura do país e do tamanho da cidade em que se vive, do trânsito e do barulho dos ambientes (médicos japoneses descobriram que estímulos sonoros fazem as pessoas andar mais rápido!), da religião, da personalidade e do ritmo de cada um, da disponibilidade de tempo, da determinação pelos projetos, das escolhas e das razões de viver.

É preciso observar vários aspectos para entender se o estilo de vida que cada um quer ter é compatível com o que é possível viver.

Mais incisivo ainda, o jornalista canadense Carl Honoré, um assumido “ex-apressado”, menciona no livro *Devagar: Como um movimento mundial está desafiando o culto da velocidade* que a doença do tempo pode ser sintoma de um problema existencial mais profundo. “Nos últimos estágios antes de chegar ao esgotamento completo, as pessoas muitas vezes aceleram para evitar encarar a própria infelicidade”, escreveu. Sim, preencher a agenda com mais compromissos é comum para fugir de uma realidade que está causando descontentamento.

Uma agenda lotada de compromissos é um poderoso subterfúgio para esconder aquilo que não queremos ver, lembrar ou que não conseguimos resolver.

2

Como chegamos até aqui?

Os homens no tempo de hoje são desejosos de brevidade.

Bartolomeo de San Concordio, 1305

Não muito tempo atrás, a carta reinava absoluta e, naturalmente, demorava para chegar ao destinatário. Me lembro da emoção que era conferir a caixa do correio. Se havia algo para mim, abria o envelope e saboreava cada linha e cada detalhe. Eu dedicava tempo na leitura de cada frase e lia sem pressa, já pensando na resposta e no tempo que levaria para ter um retorno. Agora, com os aplicativos de mensagens e redes sociais, as trocas e as respostas ganharam uma tremenda injeção de urgência.

Conversando com a pesquisadora em cibercultura e inovação Martha Gabriel, ela esclareceu que, além de uma agenda cheia de tarefas e compromissos, também temos que considerar que, antes da tecnologia, o tempo era bem marcado e fazíamos as coisas por blocos. “Tínhamos o momento da manhã, a hora do almoço, a tarde, a noite, o trabalho, o momento de lazer, o momento da televisão... Agora você não

precisa esperar a noite para se informar ou se entreter. No trabalho, estamos recebendo informações familiares, por exemplo, e, em um jantar em família, estamos resolvendo coisas do trabalho. A tecnologia fragmentou ainda mais o tempo. Tínhamos um tempo mecânico, que funcionava por engrenagens e blocos; agora estamos em um tempo digitalizado e fragmentado. Em uma carta, você enviava um ‘bloco’ e recebia um ‘bloco’. Agora você vai se expressando por pedacinhos em mensagens de texto, e essa fragmentação faz a gente ignorar os limites entre uma coisa e outra, o tempo de uma situação se sobrepõe ao tempo de outra e tudo começa a se borrar. Mudou a forma como percebemos o tempo e ele ficou mais cheio”, explica.

Mensagens fragmentadas como enviamos diariamente pelo telefone exemplificam perfeitamente como estamos vivendo o nosso tempo.

“Quando não existia smartphone, as pessoas respeitavam o horário comercial. Havia mais planejamento. Agora fica tudo mais caótico. Nossa sociedade vive mudanças de hábitos e costumes que têm transformado a maneira como as pessoas se relacionam e se comunicam”, afirma Marcia Ogawa, sócia-líder de Tecnologia, Mídia e Telecomunicação da Deloitte no Brasil.

Neste período “líquido” moderno, conforme descreveu Zygmunt Bauman, a vida passa a ser “agorista” e apressada. A renegociação do significado do tempo imprime novos

comportamentos. Na sociedade líquida moderna, o tempo não acontece cíclica nem linearmente, mas de forma pontilhista, fragmentado ou pulverizado, sucedendo uma multiplicidade de “instantes eternos”, de rupturas. Como se os momentos fossem sempre interrompidos por novos instantes, sendo experimentados com intensidades variadas em situações descontínuas.

Das cavernas à hashtag

Vira e mexe, arqueólogos descobrem desenhos rupestres em rochas e cavernas. As pinturas encontradas na caverna de Chauvet, no sul da França, por exemplo, foram feitas entre 28 mil e quarenta mil anos atrás. Independentemente da precisão do tempo passado, esses achados franceses e outros pelo mundo revelam que os povos da pré-história também tinham a necessidade de se expressar. Eles desenhavam a luta pela sobrevivência, crenças e ciclos da natureza.

Acelerando o tempo, há cerca de seis mil anos, na antiga Mesopotâmia, os sumérios desenvolveram uma das primeiras formas de escrita, a cuneiforme, fundamental para compartilhar o conhecimento daquele povo. As letras eram registradas com objetos em formato de cunha em tábuas de argila. Tempos depois, a escrita evoluiu e passou a ser grafada em papiros e pergaminhos até chegar aos diversos tipos de papéis da atualidade, comprovando que, com a escrita, o homem não só venceu como também registrou o tempo.

Desde as primeiras civilizações organizadas de que se tem notícia, a distância e a troca de informações entre as pessoas sempre representaram um desafio para a comunicação, conforme escreve o professor Antonio F. Costella no livro *Comunicação: Do grito ao satélite*. “De muitas formas, desde os mais remotos tempos, o homem tentou vencer esse obstáculo e, movido pelos mais variados objetivos — comerciais, bélicos, culturais e afetivos —, foi idealizando soluções para comunicar-se à distância, lançando mão inicialmente de sinais sonoros ou visuais diretos. Incluem-se nessas formas de ‘telegrafia’ primitiva: os gritos, os apitos, o clarão das fogueiras, as lufadas de fumaça, os reflexos de espelhos, o soar do tambor, o estampido da pólvora e uma infinidade de outros sons ou efeitos luminosos.” O professor ainda explica que muitos deles continuam em uso até hoje, embora com finalidades limitadas. “Mesmo com a sofisticação técnica moderna, a transmissão entre alguns navios é feita por sinais de bandeirolas ou piscadelas de holofotes e, em situações específicas, essa pode ser a melhor forma de comunicação”, escreveu.

Ele ainda afirma que os novos e mais modernos meios de comunicação reduzem a importância, mas não matam seus antecessores, especialmente em lugares nos quais, por atraso tecnológico, os meios mais avançados de comunicação ainda nem tenham chegado. No interior de Goiás, por exemplo, conheci um bairro inteiro de chão de terra em que a televisão ainda era o elo mais recente entre a comunidade rural e o

mundo. Já no Piauí, vi casas em que a luz elétrica era um patrimônio familiar.

Mas voltemos à necessidade humana de se comunicar. Está registrado que, em diversos momentos da história, alguns mensageiros tinham a incumbência de levar ou transmitir informações oficiais. É o caso de Fidípedes, o lendário soldado que correu cerca de quarenta quilômetros de Maratona até Atenas para noticiar a vitória grega sobre os persas. Cumpriu seu objetivo, deu a notícia, mas na sequência caiu no chão sem vida. Esse fato ocorreu em 490 a.C. e, até hoje, o nome da prova de corrida mais desafiadora para boa parte dos atletas é uma homenagem ao corredor grego.

Naquela época, as informações chegavam ao destino no tempo máximo da velocidade de um homem correndo ou, então, eram transportadas no ritmo dos cavalos.

Como não poderia deixar de ser, a jornada da informação até o ambiente digital também passou por muitas mãos, mentes e experimentos. A eletricidade, o telégrafo (que, ao pé da letra, significa *escrever de longe*), as transmissões submarinas, o telefone, o rádio, a televisão, a comunicação via satélite, o computador e a informática pavimentaram o caminho para a comunicação de massa da internet que conhecemos hoje; o ciberespaço, por sua vez, é o novo mundo virtual com o qual estamos nos adaptando. “Embora, tradicionalmente, as narrativas humanas escritas sigam uma sequência linear, a inter-relação não linear dos conceitos

ajusta-se bem à forma de o ser humano pensar. Nosso pensamento salta de uma ideia para outra e, com frequência, fazemos mentalmente associações não lineares”, escreveu o professor Antonio F. Costella.

Hoje, as redes sociais (que substituíram muitas visitas de domingo, ligações, cartas e cartões-postais) mantêm as nossas ideias, pensamentos e recordações de tal forma que podem servir de referência para pessoas que nem sequer conhecemos, se estiverem etiquetadas com a jovem hashtag, criada em 2007 no Twitter — rede social que se autointitula como o melhor lugar do mundo para se atualizar e saber o que está acontecendo no exato momento.

Ou seja, das cavernas às hashtags, embora a forma e o local dos registros tenham mudado, a essência é a mesma. Precisamos nos comunicar para viver em sociedade.

Vilã de novela

Não sei se é assim com você, mas sempre ouço alguém reclamar que o tempo está voando e que a culpada, a vilã do nosso tempo, só pode ser a internet. Será? Lembro quando as pessoas diziam que a televisão era a responsável por roubar preciosas horas do dia das pessoas. Hoje a televisão também está dentro do smartphone e, ao caminhar pelas ruas, observo cabeças inclinadas o tempo inteiro, rostos iluminados pela luz que sai das telas, dedos ágeis e fisionomias que parecem concentradas (ou até mesmo hipnotizadas). Tem gente até