

TEMPOS ESCOLHIDOS - TEMPOS VIVIDOS

Dra. Ieda Rhoden

irhoden1@gmail.com

RESUMO

Este texto retoma compreensões teóricas sobre diferentes modos de se considerar conceitualmente o tempo, do passado a contemporaneidade, do enfoque objetivo da física ao subjetivo da antropologia e psicologia, do coletivo ao individual, mas também, sugere reflexões a cerca do posicionamento da sociedade e dos indivíduos na sua relação com o tempo como dimensão da vida. A dimensão temporal, inegavelmente, é um dos elementos que compõe a equação da experiência de ócio construtivo. Por isso, apontamos a necessidade da sociedade rever suas estratégias de organização temporal urbana e no trabalho, bem como de os indivíduos, buscarem, por um lado à qualificação de suas escolhas e usos do tempo e por outro a desaceleração consciente.

PALAVRAS CHAVE: Aceleração; Experiências de Ócio; Pressa; Tempo; Tempo Subjetivo.

ABSTRACT

This text resumes theoretical insights into different ways of conceptually considering from the past to the contemporaneity, the focus physics goal to the subjective anthropology and psychology, from collective to the individual , but also suggests reflections about the positioning of society and individuals in their relationship with time as a life dimension. The temporal dimension undeniably is one of the elements that composes the equation of constructive leisure experience. Therefore , we point out the need for society to review their strategies of urban temporal organization and

work, as well as individuals seeking on the one hand the qualification of their choices and uses of time and the other conscious slowdown.

KEY WORDS: acceleration; experiences of leisure; hurry; time; subjective time.

O TEMPO COMO CATEGORIA DO SABER FORMAL

Pensar e falar sobre o tempo como categoria ou fenômeno que possa ser apropriado pelo conhecimento formal é uma pretensão. O tempo sempre foi complexo o suficiente para que nenhuma área de conhecimento formal ousasse assumi-lo como categoria desta ou daquela área de conhecimento. Eis que estamos diante de um tema transdisciplinar! Por isso, para falar de tempo é preciso transitar pela sociologia, filosofia, antropologia, psicologia e física e, assim mesmo, estaremos constantemente em contato com a incompletude, com o não saber, tendo a dúvida como aliada.

Diante disso, a experiência subjetiva relacionada ao tempo cresce em importância e mais ainda quando sabemos que a dimensão temporal é um dos elementos que compõe a equação da experiência de **ócio construtivo**¹ na contemporaneidade, considerando a forma como a sociedade se organiza e o estilo de vida predominante nos centros urbanos. Neste cenário a relação com o tempo passa a ser um drama, ainda que se perceba refletida em vidas aparentemente tão distintas. Mais adiante retomaremos esta questão.

Hawking apud Saboia (2013), dizia que o tempo se expressa em três direções: a termodinâmica, na qual aumenta a desordem ou a entropia; a direção psicológica, com a qual se percebe a passagem do tempo e a direção cosmológica, na qual o universo se expande mais do que se contrai. De certo modo, estas três possibilidades demonstram que a compreensão do tempo pode estar relacionada com o lugar onde se situa o

¹ Rhoden(2004) acrescenta que experiências de ócio podem consideradas construtivas ou humanistas quando seus protagonistas relatam “mudanças pessoais e aperfeiçoamento de habilidades”, caracterizando o que Csikszentmihalyi(1998) define como “aumento da complexidade psicológica”.

observador, assim como a existência do tempo revela por si uma imperfeição, uma falta, que acaba funcionando como motor da vida. Na tentativa de alcançar um equilíbrio ou sair do desconforto surge uma nova ordem e assim sucessivamente. Embora este raciocínio tenha fundamento na Física e na Termodinâmica, se presta muito bem a compreensão psicológica de alguns eventos humanos.

No pensamento grego, fundamento do pensamento ocidental, o tempo pode ser entendido de três formas: Aion, Chronos e Kairos. Aion significa o que não tem limites, o sempre ou o eterno. Chronos, é o tempo mensurável, que compreende o passado, o presente e o futuro. Trata-se do tempo objetivado, quantificável, como o tempo da ciência, da técnica, do relógio e da organização coletiva. É o tempo naturalista de Aristóteles, de Newton, o tempo de Kant e de Popper.

Cabe salientar que a distinção entre o Aion e o Chronos implica uma dicotomia entre o Ser e o Devir. Para Parmênides de Eléia o “Ser” é uma substância imutável, atemporal. Para Heráclito, ao contrário, não é possível banhar-se duas vezes no mesmo rio, se referindo ao fato de que as águas se movem, assim como o homem muda, portanto se referindo ao “Devir”. Platão parece conciliar o Ser e o Devir, colocando o Aion como uma realidade última - a eternidade - e o Chronos como o tempo destinado a destruição ou aquele que demarca nossa caminhada rumo à morte. A distinção entre o Chronos e o Kairós gera outra dicotomia: o tempo objetivo e o tempo vivido, já que Kairós é o tempo dotado de significado, o tempo “interno”, irreduzível, constituído de eventos ou produzido pela ação humana. Este é o tempo de Santo Agostinho, Kierkegaard, Bergson, Husserl, Heidegger e Sartre. (HAWKING, 1998)

Mais tarde, o cristianismo submerge definitivamente o homem no curso da história, sugerindo a linearidade e irreversibilidade do tempo. Entretanto, Santo Agostinho dirá que o espírito tem a capacidade de distender o tempo para um antes e um depois, fornecendo elementos para a subjetivação do tempo, na qual o sujeito pode se imaginar num tempo futuro - ainda não vivido - ou resgatar um tempo passado através da memória. Agostinho torna-se um dos precursores das reflexões sobre a interioridade do tempo, em outras palavras, introduz a psicologia do tempo. Para esse filósofo existem três tempos possíveis: o presente das coisas passadas; o presente do presente e o presente das coisas futuras. (As confissões, livro XI, 20,28)

O autor enfatiza a subjetividade do tempo, o que o torna um contínuo universal, independente da existência do movimento ou de uma realidade concreta. Com essa concepção o tempo objetivo pode ser considerado artificial enquanto a duração é qualitativamente unitária, múltipla - o passado penetra no presente e o presente colore o passado – e não analisável. Os fatos da consciência não são replicáveis porque a consciência está em movimento, portanto, é sempre diferente do já foi.

Nesta mesma linha conceitual, encontramos o pensamento de Soares (2013) que diz:

“... o tempo não transcorre, é percebido, vivenciado existencialmente e narrado da mesma forma sempre. Há tempos percebidos como fluidos, leves e outros mais densos e pesados. Há tempos em que o horizonte do futuro não é minimamente discernível, porque o presente concentra em si todas as possibilidades de existência e envolve os humanos no ato fundamental de simplesmente sobreviver. Há tempos que ressoam, como o som que emana de um verdadeiro sino de bronze, e deixam um rastro que desaparece muito lentamente e outros tempos cujo som emana de um sino forjado somente com a dureza e a incomunicabilidade do ferro, que não ressoa...”
(SOARES, 2013, p.21)

Assim, o tempo subjetivo pode estar a favor ou contra a realização das necessidades e desejos humanos, dependendo, sobretudo das escolhas realizadas e das experiências, percepções e sentimentos a cerca do que se vive. Como dizem Boscolo e Bertrando (2009, p.27), *“o tempo não é um objeto, mas uma abstração derivada de nossa experiência de sucessão e mudança por um lado, e de constância dos objetos que mudam, por outro”*.

O tempo fenomenológico é o tempo percebido quando o indivíduo se torna observador de si mesmo, embora também exista o tempo cultural ou antropológico resultante de um consenso entre os indivíduos em relação. Entre o tempo fenomenológico e o antropológico, encontramos o tempo sociológico, demarcado por

cenários e situações instituídas pela sociedade que regulam as relações com o tempo, como a escola, o trabalho e o Estado.

Na dimensão individual a experiência de tempo depende da percepção de duração, dito de outro modo, daquilo que dá sentido ao tempo, tal como quando se descreve uma *experiência de Fluxo* de Csikszentmihalyi, uma *experiência Pico de Maslow* ou uma experiência de Ócio (RHODEN, 2009), ou seja, a duração e as qualidades da experiência percebidas, em um tempo dado, podem não ter relação com os eventos objetivos.

Contudo, sabe-se que muitos fatores interferem no sentido do tempo: fatores individuais, sociais, motivacionais, mudanças de luz e temperatura, distúrbios psíquicos e até o uso de substâncias químicas. Alguns experimentos de laboratório já comprovaram que a experiência de espaço também interfere na percepção do tempo, assim como alguns estados neuropsicológicos tornam o indivíduo mais atento a detalhes e mais ativo em uma dada unidade de tempo cronológico. Por isso, em algumas situações, como as de maior perigo ou extrema pressão, o tempo pode ser percebido como transcorrendo mais lentamente. Ao mesmo tempo, sabe-se que na experiência de meditação, por meio de técnicas orientais, uma pessoa pode passar horas em estado meditativo com a sensação de que o tempo não está passando ou que sua duração foi insignificante. Assim, podemos identificar o fenômeno da alteração da percepção do tempo nos relatos de experiências de ócio caracterizadas pela absorção ou implicação, quando o indivíduo se deixa envolver completamente pelo seu fazer; pelo desafio, quando o indivíduo se sente desafiado a testar uma habilidade ou superar um limite ou pela introspecção, quando o indivíduo estabelece uma conexão profunda consigo mesmo ou com um entorno significativo. (RHODEN, 2004)

Outro fator importante na percepção de tempo é a idade. A concepção adulta de tempo para Dossey apud Boscolo & Bertrando(2009), é alcançada aos 16 anos. Com o avançar da idade as pessoas tem a sensação de que o tempo transcorre mais rapidamente.

Para Ornstein apud Boscolo & Bertrando(2009), a percepção de tempo é também demarcada pela quantidade de informação guardada num intervalo de tempo. Segundo o autor, a duração percebida aumenta com o incremento dos estímulos, com

sua complexificação e em função da forma como cada indivíduo organiza estes estímulos. Por isso, indivíduos chateados sentem que “o tempo passa lentamente e a duração parece interminável”, já que o sujeito está prestando atenção a eventos desinteressantes enquanto aumenta sua experiência de duração do tempo.

A sociologia do tempo nos alerta para o fato de que a sociedade se organiza a partir de uma regularidade temporal, linear ou cíclica e é para isso que utiliza um sistema padronizado de tempo. Entretanto, todas as formas de mensuração do tempo tinham originalmente relação com eventos naturais como, as estações do ano, as fases lunares e a alternância entre o dia e a noite.

Zerubavel apud Boscolo & Bertrando(2009) , analisa o tempo social e aponta os horários como o fundamento da regularidade temporal, no sentido de disciplinar ou ordenar a diversificada teia de atividades que fazem parte de nossa vida, individual ou coletivamente. Neste sentido, prevalece a regra beneditina: *omnia horis competentibus compleantur* ou cada coisa deverá ser feita no seu devido tempo (LANDES apud BOSCOLO & BERTRANDO, 2009). Assim o *horarium* que ritmava a vida nos mosteiros medievais, só pode ser internalizado individualmente, a partir da prática coletiva de uma série de compromissos, com os quais a pontualidade - conceito até então inexistente - torna-se uma obrigação.

Mas era preciso que esta regularidade monástica trasladasse dos mosteiros para o conjunto da sociedade, o que não seria possível sem uma referência mais precisa da passagem do tempo do que a marcação de tempo baseada na luz do sol. Então, surge a necessidade de um marcador de tempo: o *hologium*. Cabe salientar que os marcadores de tempo conhecidos até então, como o sino dos mosteiros, e as cornetas dos militares, sempre serviram para determinar comportamentos coletivos, tais como, o acordar, a hora de reunir-se com os demais, a realização de tarefas e o repouso, logo, o tempo demarcado de fora para dentro, não é uma dimensão privada, na medida em que pertence a um coletivo e geralmente está associado a uma autoridade - como a igreja, o exército, o governo, etc.

Foi na Europa protestante e calvinista que se inicia a exortação ao máximo aproveitamento do tempo. Não por acaso, também é o lugar onde se aperfeiçoa a tecnologia do relógio, que foi sendo aprimorado quanto a sua precisão. Desde então, a sociedade se relaciona com o tempo como uma verdade absoluta e irreversível,

testemunhada pelo envelhecimento do corpo. Isto nos lembra também que, historicamente, o passar do tempo, nas sociedades mais antigas, sempre esteve associado a rituais ou marcadores simbólicos do ciclo vital, elementos fundamentais para a assimilação cognitiva e emocional das experiências. Neste sentido, algo passível de observação é o fato de que a sociedade contemporânea, cada vez mais prescinde de rituais, abandonando tradições e se dispersando numa rede de estímulos e conexões complexas. Paradoxalmente, a máxima precisão no controle do tempo através de marcadores digitais convive com a negação da passagem do tempo e da finitude humana, ou seja, de todas as formas possíveis o homem moderno tenta subverter a ordem biológica, encurtando a infância; prolongando a adolescência e negando a velhice. Assim passamos a retratar um pouco do que acontece na contemporaneidade na relação do homem com o tempo.

O TEMPO NA CONTEMPORANEIDADE

Até este momento mencionamos algumas formas de compreender o tempo como categoria de conhecimento e fenômeno psicossocial. Entretanto, o processo de evolução histórico-cultural da sociedade fez com que a relação do homem com o tempo sofresse modificações importantes. De modo especial, gostaríamos de retratar aqui o período mais recente, denominado por alguns como pós-modernidade; hipermodernidade ou simplesmente modernidade tardia.

O sofrimento decorrente da gestão do tempo não é novidade, nem fenômeno recente. O filósofo Sêneca já lamentava que *“parte do tempo nos é arrancada, parte nos é subtraída por amenidades, e o resto escorrega de nossas mãos”*. Mas, a *“compressão espaço-tempo”* mencionada por Harvey (2015) tem aumentado este sofrimento a níveis quase patológicos. Ao eliminar fronteiras e multiplicar conexões, em aceleração crescente, nas esferas da vida pública e privada, empurrados pela máquina econômica, vemos aumentar a pressão pelo tudo-ao-mesmo-tempo-agora e crescer os dilemas pelas possibilidades não alcançadas, por tudo que deixou ou deixará de ser feito. O resultado são pessoas desnorteadas, com pressa de chegar, sem saber onde ou de partir, sem saber

por quê. O caminho passa a ser apenas um detalhe sem significado e a vida vai perdendo sentido.

Pesquisa divulgada pelo Ibope em Dezembro de 2013 revelou que 35% dos brasileiros se sentem escravos do tempo – e que um terço dos entrevistados gostaria de comprá-lo, se isso fosse possível, se dispendo a pagar R\$50,00 por uma hora a mais nos dias úteis e até R\$ 85,00 por uma hora a mais em dias de folga (<http://www.cidademarketing.com.br/2009/n/16322/ibope-35-dos-brasileiros-se-sentem-escravos-do-tempo.html>., acessado em julho de 2015). Enquanto não se encontra uma solução para esta problemática, multiplicam-se reações na direção contrária, questionando o culto à velocidade.

A expressão “doença do tempo” citada em 1982 pelo médico americano Dossey para se referir à “*suposição obsessiva de que o tempo está fugindo, vai acabar faltando e é preciso estar sempre pedalando cada vez mais rápido para não perder o trem*”. (HONORÉ, 2007, p.13) revela a gravidade da questão. Posteriormente, Servan-Schreiber (2001) descreve a doença do tempo com o requinte de apresentar alguns de seus sintomas: agenda sempre plenamente preenchida, inclusive com tempos calculados e precisos para os deslocamentos e refeições; ansiedade frente a qualquer tempo vazio ou desocupado; sentimentos de culpa por não estar produzindo ou fazendo algo “útil” em momentos de folga, como fins de semana e feriados; grande dificuldade de se desligar dos compromissos em situações de férias.

Contudo, Balbo apud Boscolo e Bertrando (2009) ressalta que na sociedade atual existem tempos mortos, que não são controlados pelo indivíduo, mas governados pelo acaso, quiçá pela indiferença ou arrogância de alguns. Diz a autora: “*viver na cidade hoje comporta estresse, fadiga, exasperação, tédio (...) perda de tempo, nunca ter tempo, ou, então, ao contrário, para alguns o tempo vazio, um tempo que nunca passa.*” (BALBO apud BOSCOLO E BERTRANDO, 2009, p.28). Mesmo assim a autora mostra-se favorável a alguma forma de organização do tempo social, já que isto pode possibilitar às pessoas a gestão do próprio tempo, com algum grau de autonomia e de escolha.

Na perspectiva de Lipovetsky (2000), a atitude que caracteriza a sociedade contemporânea ou pós-modernidade é a banalização e a marca registrada deste tempo é o *vazio*. A ausência de rituais marcadores da passagem do tempo em relação ao ciclo

vital fala desta banalização. Trata-se de uma era na qual se rechaça a concepção filosófica clássica grega que diferencia a aparência da realidade ou o que é latente do que é manifesto. Isso significa dizer que na hipermodernidade se evita aprofundar a natureza reflexiva das coisas e se valoriza sobremaneira a forma, em detrimento do conteúdo.

Nesse contexto, a análise causal e crítica é substituída por reações impensadas, passando pelo desprezo ou ironia da realidade. Assim, o barulho invade a reflexão sossegada e tudo acaba submetido ao jogo econômico e ideológico. Neste cenário o humano desaparece e as experiências de ócio se tornam cada vez mais escassas, já que outro elemento fundamental da equação das experiências de ócio construtivo é a consciência ou a possibilidade de escolher com sobriedade o uso que faz dos tempos cronológico e social.

O homem hipermoderno tende a funcionar de forma reativa e imediata, um homem moralmente flexível, apressado, dominado pelo “culto a urgência” – característica da hipermodernidade assinalada por Nicole Aubert (2003). Para Harmut (2010), a “aceleração social” caracteriza a dinâmica central da vida contemporânea, na qual as tecnologias orientadas para eficiência e produtividade colonizam todas as esferas da vida. Mas Soares (2013), oportunamente, nos lembra que “*são os indivíduos que se aceleram e não o tempo*”. São os indivíduos que contraem seus desejos e sua liberdade para responderem as exigências de uma economia regida pelos mercados financeiros e por uma sociedade que cobra desempenhos cada vez mais imediatos. Para o autor, o homem, não vive desta forma como vítima manipulada, mas como cúmplice. Ainda que contextualizado historicamente, o homem hipermoderno é um homem sem atributos, sem clareza moral do que pode ser ou do que deve ser. Acreditando ter o domínio do tempo, perdeu completamente à noção de que “*o tempo é inexplicável, poucas vezes compreendido e jamais aprisionado*”.

Rosiska Darcy de Oliveira (2003) aborda a questão do tempo também na perspectiva de gênero, alertando para as dificuldades da mulher com a gestão do tempo. À mulher cabe desempenhar múltiplos papéis que demandam o cumprimento de tarefas específicas e que por isso necessita destinar tempo para o companheiro(a); para os pais idosos; para os filhos; para o trabalho; para as amigas(os); para a inserção comunitária e finalmente, um tempo para a si mesma. Afirma a autora que o tempo para si não é

apenas um tempo de lazer, mas principalmente um tempo de introspecção, para pensar na vida, fazer projetos e sonhar. Rosiska Oliveira desta forma descreve a necessidade da mulher destinar um tempo para as experiências desobrigadas, livres, motivadas intrinsecamente, ou seja, para as experiências de ócio construtivo.

Oliveira (2003) trata também das diferentes realidades relacionadas a ao tempo social, lembrando os últimos avanços dos EUA e de alguns países europeus relativos ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Nos EUA especificamente lembra os benefícios da flexibilidade concedidos aos funcionários do governo; na Holanda, os contratos de tempo parcial e flexibilidade para alteração de carga horária sem justificativa por parte do empregado; na França, a jornada de 35 horas; na Suécia, a licença remunerada de 90% do último salário para o cônjuge que assume os cuidados do(s) filho(s) até este(s) completar(em) 8 anos de idade e o direito a 60 faltas anuais para cuidar da saúde dos filhos e na Itália, as mudanças nas administrações das cidades para adaptar os horários do comércio e dos serviços públicos às necessidades dos trabalhadores, além da instituição obrigatória da Secretaria do Tempo em cidades com mais de 30 mil habitantes.

Desta forma, Oliveira (2003) demonstra que na contemporaneidade, a vida acelerada e a percepção de pouco tempo dos indivíduos não é apenas uma questão subjetiva, mas também uma consequência da forma como as instituições e as sociedades se organizam.

Ao mesmo tempo, Honoré (2007) aponta para movimentos sociais relacionados ao drama da aceleração e da angústia que a sensação de falta de tempo provoca. São movimentos sociais, nascidos em diferentes partes do mundo, que surgem em resposta a pressa e ao constrangimento do tempo livre e pessoal. Primeiro foi o *Movimento Artes e Ofícios* da Grã-Bretanha que voltar a fazer coisas lenta e cuidadosamente com as mãos em oposição à industrialização que sufocou a criatividade. Depois o *Movimento Slow Food* propondo que o ato de comer seja um processo plenamente consciente, desde a elaboração ou seleção da matéria prima até o desfrute da convivência durante as refeições. Logo, o *Movimento Tricot*, que tomou conta dos EUA na tentativa de demonstrar que era possível parar em meio ao turbilhão. Assim o Tricot, por um momento, se tornou uma espécie de “nova yoga” como descrita por Murphy (2002) no livro “A arte de tricotar”. A autora refere que o crescimento da prática do *Tricot* foi uma

reação contra a superficialidade da vida moderna. Diz a autora: “...o *tricot* é uma maneira de separar tempo para apreciar a vida, para encontrar aquele significado e estabelecer essas ligações....Quando um objeto é feito a mão significa que alguém investiu tempo nele, o que lhe confere real valor.” (MURPHY apud HONORÉ, 2007, p.253).

Percebemos no discurso de Murphy (2012), a revelação de uma necessidade humana, sobretudo das pessoas imersas em um estilo de vida urbano, centrado nas obrigações, no imediatismo, na correspondência de expectativas e pressões externas. Poderíamos dizer, então, que o *Tricot*, com este sentido, é também uma possibilidade de gerenciar o tempo social e possibilitar a experiência de ócio construtivo.

Assim como o *Tricot*, a jardinagem, a leitura, a música e as artes plásticas, se tornaram formas de usar o tempo que cresceram enormemente na América do Norte e na Europa, em decorrência da saturação do estilo de vida predominante nessas sociedades. Como observou Saul Bellow: “a arte tem a ver com a viabilização da quietude no meio do caos.” (BELLOW apud HONORÉ, 2007, p.262). Além dos movimentos já mencionados surgiram também os movimentos *Slow Cites*, *Slow Sex*, *Sociedade para Desaceleração do Tempo* e o *Movimento Devagar*, todos falando das vantagens de desacelerar para recuperar o tempo e a tranquilidade necessários ao estabelecimento de conexões importantes para os seres humanos: com pessoas, com a cultura, com a natureza, com o próprio corpo, sensações e sentimentos. (HONORE, 2007)

Kahneman (2012) também nos oferece contribuições importantes sobre as relações com o tempo na contemporaneidade. O autor desenvolve um método de estudo chamado Método de Reconstrução do Dia (*DRM- Day Reconstruction Method*) no qual os indivíduos relatavam o dia anterior de suas vidas em uma reunião de duas horas de duração. Com este método Kahneman chegou ao índice *U* - *porcentagem de tempo que um indivíduo passa em um estado de desagrado*. Este índice pode ser correlacionado com as atividades realizadas. Afirma o autor que o estado emocional é amplamente determinado por aquilo que prende a atenção no momento presente. Estudando este fenômeno Kahneman (2012) observou que poucos indivíduos conseguiam interferir em seu estado anímico, mas alguns conseguiam organizar sua vida de maneira a passar menos tempo em deslocamentos e mais tempo fazendo o que gostam e com pessoas

que valorizam. A partir destes estudos sobre as experiências de bem-estar, Kahneman(2012) sugere substituir o lazer passivo por modalidades mais ativas como a socialização e os exercícios, afirmando ainda que “o modo mais fácil de aumentar a felicidade é controlar o uso do tempo”. E pergunta ainda: “*Você consegue achar mais tempo para fazer as coisas de que gosta?*” (KAHNEMAN, 2012, p.496)

Curiosamente, Oliveira (2003) também sugere algo nesta direção:

“Quem está procurando fazer sentido fará uma reengenharia em seu tempo. Introduzir em nossas vidas uma reengenharia do tempo é construir, com nossos fragmentos, figuras coerentes, inteligíveis e luminosas como um vitral. O que é obra de artistas entregues a arte de viver.” (Oliveira, 2003, p.138)

Como é possível constatar, diferentes autores, de diferentes áreas de conhecimento e países, tem problematizado a questão da aceleração da vida, da sensação da falta de tempo e seus impactos negativos na saúde mental e na percepção de bem-estar e qualidade de vida.

Ao mesmo tempo, outra exigência comum nos atuais é a produtividade e a “qualidade” entendida como acerto e precisão. Estas exigências geram posturas e ambientes controladores que magistralmente censuram iniciativas diferenciadas e moldam os indivíduos para um funcionamento cada vez mais rígido e padronizado. Neste sentido, as vivências artísticas - genuínas experiências de ócio construtivo - proporcionam o enfrentamento pessoal da censura, do julgamento e da própria autocrítica. E é justamente na experimentação, no arriscar-se, no permitir-se errar, que o fazer artístico se constitui, permitindo que o indivíduo experimente a autenticidade de quem realmente é ou pode vir a Ser. Para Kaindinsky (1996, p. 261), “*a arte é o domínio do irracional, o único que resta aos homens num mundo esmagado pelo império da razão*”.

Novamente observamos que as tentativas de libertação de um estado de vida insatisfatório, originário do estilo de vida acelerado, se relacionam diretamente com a gestão do tempo social e a viabilização de experiências qualitativamente diferenciadas,

na contramão das vivências de um cotidiano frenético. Quanto à gestão do tempo, parece haver a necessidade de um encorajamento individual e coletivo para que se estabeleçam limites a apropriação do tempo pessoal por parte de agentes externos, principalmente os mais estruturados como as organizações e instituições. Mas também, nas microesferas da vida, como nas relações interpessoais com aqueles se sentem no direito de interferir na gestão do tempo pessoal.

Quanto à qualificação das experiências, Ken O'Donnell (1990), na década de 90 já sugeria que as atividades humanas – obrigatórias ou não – fossem realizadas com mais consciência, alegando que o tempo é quase sempre ocupado com atividades e que se subtraíssemos esses tempos do tempo total de vida de uma pessoa, pouco restaria para destinar a si mesmo. A ideia então seria fazer tudo o que precisa ser feito com implicação, deixando-se envolver por completo, comprometendo não apenas o corpo de modo automático, mas também a razão e as emoções. Diante dessa sugestão do autor o problema que se apresenta é o fato de que muitos indivíduos, se quer estão conscientes de suas escolhas ou dos verdadeiros motivos porque estão fazendo o que fazem. Então, como esperar que o fizessem com inteireza e qualidade humana?

Bem, mais uma vez somos arremessados na direção da temática do ócio construtivo, pois, sem sombra de dúvida, a educação para a valorização das experiências de ócio, seria um caminho bastante promissor para o desenvolvimento de uma maior sensibilidade humana e a consciência do que realmente vale a pena na perspectiva do Aion ou de uma eternidade. Uma vez despertos e atentos para sentidos mais complexos do que apenas a sobrevivência ou o êxito econômico, se descortinaria um elenco de novas possibilidades de ação e usos do tempo, fundamentadas evidentemente nos desejos e nas necessidades humanas mais profundas.

Não resta dúvida de que este é um tema pertinente e multifacetado, que engendra aspectos individuais e sociais, que vão da dimensão cognitivo-afetiva a dimensão política e econômica. De qualquer forma, também são muitos os autores que alertam para a necessidade de mudar algo na forma de se lidar com o tempo, pelo menos no âmbito social. As estratégias variam, dependendo do contexto cultural, social e econômico, assim como da personalidade, da complexidade e maturidade psicológica dos indivíduos. Contudo, parece haver um denominador comum entre os autores: organizar o tempo social para apropriar-se conscientemente do tempo pessoal

desacelerando a própria vida parece ser um caminho – ainda que este não nos prive de crises vitais e do envelhecimento. O que pode, teoricamente, parecer singelo, na práxis, por contradizer a lógica da sociedade produtivista e materialista, torna-se o desafio da vez!

REFERÊNCIAS

- Aubert, Nicole. **Le Culte de L'Urgence. La société malade du temps.** Paris: Flamarion, 2003.
- Boscolo, Luigi & Bertrando. **Os tempos do tempo: uma nova perspectiva para a consulta e a terapia sistêmica.** Belo Horizonte: ArteSã, 2009.
- Harmut, Rosa. **Accélération: une critique sociale du temps.** Paris: La Decourvete, 2010.
- Harvey, David. **Condição Pós-moderna.** São Paulo: Loyola, 2015.
- Hawking, S. **Uma breve história do tempo.** São Paulo: Circulo do Livro, 1998.
- Honoré, Carl. Devagar. **Como um movimento mundial está desafiando o culto à velocidade.** Rio de Janeiro: Record, 2007.
- Kadinsky, Wassily. **Do espiritual na arte e na pintura em particular.** São Paulo: Martins Fontes, 1996.
- Kahneman, Daniel. **Rápido e Devagar: duas formas de pensar.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.
- Lipovetsky, G. **La era do vacío.** Barcelona: Anagrama, 2000.
- Murphy, Bernadette. **O Zen e arte de tricotar,** Los Angeles, 2002.
- O'Donnell, Ken. **A Última Fronteira, uma viagem pela consciência humana,** São Paulo: Gente, 1990.
- Oliveira, Rosiska Darcy. **Reengenharia do tempo.** Rio de Janeiro: Rocco, 2003.
- Rhoden, Ieda. (2004). **Experiencias personales de ocio: desarrollo de una herramienta para identificación de sus cualidades subjetivas.** Bilbao, España: Universidad de Deusto.

- Rhoden, I. (2008). **Ócio construtivo e o desenvolvimento humano**. In M. C. Cabeza, & J. C. Martins (Orgs.), *Ócio para viver o século XXI* (pp. 57-78). Fortaleza: As Musas.
- Rhoden, I. (2009). **O ócio como experiência subjetiva: contribuições da psicologia do ócio**. *Revista Mal-estar e Subjetividade*, 9(4), 1233-1250.
- Saboia, Iratan Bezerra. **Três tempos: o tempo na Filosofia como parte do entendimento psicológico**. Pp.375-386 in *Tempo e Subjetividades: perspectivas plurais*. Ewal, Ariane P., Soares, Jorge Coelho, Severiano, Maria de Fatima V., Aquino, Cassio Braz (orgs.). Rio de Janeiro: Viveiros de Castro, 2013. pp.13-32.
- Servan-Schreiber, Jean-Louis. **El nuevo arte de vivir el tiempo: contra el estrés**, Espanha: Paidós, 2001.
- Sêneca, L. A. **Sobre a brevidade da vida**. Tradução de Lúcia Sá Rebello, Ellen Itanajara Neves Vranas e Gabriel Nocchi Macedo. Porto Alegre: L&PM. 2012.
- Soares, Jorge Coelho. **Sobrevivendo como vaga-lumes. Reflexões sobre o tempo d”O Homem sem Qualidade de Robert Mustil e o homem 2.0, versão acelerada, hipermoderna**. In *Tempo e Subjetividades: perspectivas plurais*. Ewal, Ariane P., Soares, Jorge Coelho, Severiano, Maria de Fatima V., Aquino, Cassio Braz (orgs.). Rio de Janeiro: Viveiros de Castro, 2013. pp.13-32.