

Os manuais de “gestão do tempo” nas páginas da revista *Época*¹

Bruna Werneck de Andrade BAKKER²

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ

Resumo

Mediante o acelerado ritmo da vida contemporânea, marcado pela instantaneidade das novas tecnologias e das constantes exigências profissionais (que agora transbordam para os momentos de lazer e de convívio familiar), encontrar tempo para suprir todas as demandas do cotidiano torna-se um desafio. Neste artigo, proponho uma análise discursiva de três reportagens de capa da revista *Época* que versam sobre métodos e cartilhas de “gestão do tempo”. Diante deste recorte, meu objetivo é pensar de que modo o “tempo” é apresentado como algo passível de ser administrado em prol de uma melhor produtividade e maior qualidade de vida. Para isso, apresento como quadro teórico o conceito de “sociedade de controle”, tal qual formulado por Gilles Deleuze.

Palavras-chave: análise de discurso; tempo; sociedade de controle; cultura; comunicação.

“Exaustos-e-correndo-e-dopados”. Foi assim que a escritora Eliane Brum definiu a condição do sujeito contemporâneo em sua coluna no jornal *El País* (04/07/2016)³. A ubiquidade das tecnologias digitais estaria nos submetendo a um ritmo “24/7”, intensificando o esmaecimento das fronteiras entre vida pessoal e profissional e, com isso, proporcionando fluxos intermitentes de trabalho. O legado desta era digital ainda nos teria enredado em um estado de vigília permanente em que estaríamos sempre “tentando não perder nada”, conforme constata Brum: “Consumimo-nos animadamente, ao ritmo de emoticons. E, assim, perdemos só a alma. E alcançamos uma façanha inédita: ser senhor e escravo ao mesmo tempo” (idem).

Tal frenesi cotidiano teria como consequência um estado de esgotamento físico e mental, esgarçando até o limite nossas capacidades corporais. Corpo que, nas palavras de Brum, “virou um atrapalho, um apêndice incômodo, um não-dá-conta que adoece, fica ansioso, deprime, entra em pânico”. Com frequência e de modo cada vez mais naturalizado, experimentamos a sensação de nossos corpos dopados, potencializados por substâncias químicas que podem tanto nos acalmar, quanto nos deixar alertas e motivados. Para a autora, em tempos acelerados como os nossos e com tanta informação disponível, “nos falta

¹ Trabalho apresentado no GP Comunicação e Culturas Urbanas do XVI Encontro dos Grupos de Pesquisa em Comunicação, evento componente do XXXIX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.

² Doutoranda e mestre em Comunicação de Cultura pela ECO/UFRJ. Bolsista Cnpq. E-mail: bruna.bakker@gmail.com

³ Disponível em: < http://brasil.elpais.com/brasil/2016/07/04/politica/1467642464_246482.html >. Acesso em: 10/07/2016.

contemplação, nos falta o vazio que impele à criação, nos falta silêncios. Nos falta até o tédio” (idem).

Assoberbados por uma singular sensação de “falta de tempo” para completar as atarefadas agendas ou dar conta de tudo que nos é ofertado em termos de trabalho, lazer, informação etc., somos instigados tanto a acelerar quanto a desacelerar o ritmo nossa rotina diária. Esta última perspectiva, no entanto, raramente vem acompanhada de um discurso favorável ao ócio, aos silêncios ou à contemplação, conforme argumentou Brum em sua coluna. Amiúde, a perspectiva de “desacelerar” também passa a ser um caminho viável para aqueles que buscam um estilo de vida mais lento, mas sem afetar a produtividade. Esta ao menos é a proposta do movimento *Slow* (ou Movimento Devagar, como ficou conhecido no Brasil). O termo, apesar de ter sido inicialmente criado na Itália na década de 1980 através do movimento *Slow Food*, ganhou maior notoriedade com o lançamento do livro “*In praise of slowness: challenging the cult of speed*” (lançado no Brasil como “Devagar: como um movimento mundial está desafiando o culto da velocidade”), publicado pelo jornalista Carl Honoré, em 2004.

Reconhecido atualmente como uma espécie de porta-voz do movimento *Slow*, Honoré discorre sobre o que chama de “culto à velocidade” (*cult of speed*), questionando a propensão contemporânea em “acelerar” qualquer tarefa do cotidiano. Segundo ele, o movimento não é uma aversão à velocidade em si ou aos *gadgets* eletrônicos e novas tecnologias que facultam esse ímpeto em acelerar, mas sim um tipo de resistência à cultura do “sempre-mais-rápido”. Em última instância, o que o movimento recomendaria é a busca de equilíbrio em diversos âmbitos da vida, como se observa na variedade de vertentes do movimento (*slow food; slow living; slow travel; slow parenting; slow education*; dentre outros). Porém, as convicções que perpassam as demandas do discurso *slow* não se atêm apenas em promover um estilo de vida mais tranquilo, enfatizando também benefícios da lentidão em prol de um potencial aumento de produtividade, foco e “qualidade de vida” (em toda a complexidade que este termo atualmente é capaz de suscitar).

Inquietações semelhantes em relação a uma rotina demasiado acelerada e atribulada também reverberam nos manuais de “gestão do tempo”, que compõem o lucrativo filão comercial da literatura de autoajuda. Nestes, com frequência, exalta-se a eficiência como critério para coordenar as tarefas cotidianas, criando métodos para elencar prioridades e rigor quase científico para gerenciar os momentos de lazer e de trabalho. As soluções para sobreviver ao célere compasso contemporâneo engendram a definição de metas e objetivos,

apresentando o “tempo” como um bem escasso, circunscrito às regras de uma espécie de “economia” própria, como se apreende do insistente uso de termos como “investir”, “render”, “otimizar”, dentre outros.

Temática frequente em diversos segmentos midiáticos, a “gestão do tempo” surge como uma medida profilática para evitar o estresse de uma agenda repleta de compromissos inadiáveis. Assunto especialmente profícuo nas páginas da revista *Época*, como se pode observar em três reportagens de capa dedicadas a esmiuçar os melhores caminhos e atitudes para a administração do tempo: “Não perca seu tempo: reunimos 20 estratégias para você vencer a inércia, realizar mais – e ser mais feliz” (01/11/2010); “Desacelere: a arte de saber esperar em um mundo dominado pela pressa” (20/10/2012). “Não estresse: você tem mais tempo do que pensa” (25/02/2013). Embora apresentem perspectivas distintas, as três reportagens se propõem a divulgar métodos e cartilhas adotadas em livros de autoajuda sobre o tema.

Diante do panorama apresentado, o ponto específico sobre o qual gostaria de me debruçar neste artigo é que este aparente mal estar coletivo em relação ao “tempo”, bem como as tentativas em saná-lo por meio de manuais de gestão ou de novos estilos de vida, se configuram como um esforço de adaptação dos sujeitos contemporâneos a um novo tipo de modelo de sociedade que vem se configurando nas últimas décadas, processo que Gilles Deleuze, inspirado na obra de Michel Foucault, reconheceu como a crise de um modelo de “sociedade disciplinar” e o gradual estabelecimento do que chamou de “sociedade de controle” (2013).

A partir da análise discursiva das três reportagens da revista *Época* citadas anteriormente, procuro aqui pensar de que modos o tempo se torna um “problema” a ser devidamente gerenciado e controlado e que estratégias são ofertadas para seu “melhor” uso em termos de “produtividade” e de “qualidade de vida”. As questões levantadas neste artigo são pensadas em constante diálogo com a minha atual pesquisa de doutorado acerca dos discursos midiáticos sobre estresse nas revistas semanais *Veja* e *Época* na última década. Sendo as dificuldades de “gestão do tempo” uma das principais questões levantadas em matérias sobre estresse, procuro aqui atentar em que medida esta relação conflituosa com o tempo é pensada como fonte de mal estar e ansiedade “típicas” da contemporaneidade. Para isto, tenho como base teórica central o conceito de “sociedade de controle”, a que dedico maior atenção a seguir.

A questão do tempo no âmbito das sociedades de controle

Em seu breve, porém contundente texto “Post-scriptum sobre as sociedades de controle” (2013), Gilles Deleuze atenta para o declínio da “sociedade disciplinar”, tal qual concebida por Foucault, cujo processo de formação remonta a fins do século XVIII e início do XIX. Consolidada ao longo do período moderno, a sociedade disciplinar foi marcada pela vigência das instituições de confinamento (tendo a prisão como modelo), a partir de um tipo de poder que atuaria na normatização das condutas e na docilização dos corpos dos indivíduos, submetidos à constante vigilância e a um sistema de punições e recompensas sobre seus atos. Embora bastante eficiente para as demandas da sociedade industrial, o poder disciplinar estaria perdendo seu vigor.

Conforme propõe Deleuze, estamos vivenciando hoje uma crise generalizada das principais instituições de confinamento (família, escola, caserna, fábrica, hospital, prisão) e da dinâmica que estas engendravam. No âmbito disciplinar, os indivíduos passariam suas vidas confinados a espaços fechados, percorrendo de modo sucessivo e linear esta rede de instituições uma a uma, cada qual com sua própria lei e que teria como função enquadrar os sujeitos às condutas mais apropriadas para cada circunstância: “primeiro a família, depois a escola (‘você não está mais na sua família’), depois a caserna (‘você não está mais na escola’), depois a fábrica, de vez em quando o hospital, eventualmente a prisão, que é o meio de confinamento por excelência” (Ibidem).

Para o filósofo francês, especialmente após a Segunda Guerra Mundial, observa-se um frequente debate acerca das necessidades de “reforma” de todas as instituições de confinamento, outrora aparentemente inabaláveis. Para o autor, porém, não se trata mais de uma “mera reforma”, mas da instalação gradual de novas forças que vêm a substituir as bases das sociedades disciplinares, as chamadas “sociedades de controle”. Ao propor isso, Deleuze não pretende julgar qual destes regimes seria o “mais duro” ou “mais tolerável”, uma vez que em cada um deles enfrentamos tanto “liberações” quanto “sujeições” específicas: “não cabe temer ou esperar, mas buscar novas armas”, como constatou o autor (Ibidem).

Uma das principais questões levantadas por Deleuze neste flagrante processo de transição para as sociedades de controle seria a passagem da rigidez do confinamento disciplinar para a flexibilidade e modulação do âmbito do controle. Pensando os confinamentos a partir da rigidez dos “moldes”, a lógica que permearia o controle seria a da

“*modulação*, como uma moldagem autodeformante que mudasse continuamente, a cada instante, ou como uma peneira cujas malhas mudassem de um ponto a outro” (Idem, p. 225). Se a dinâmica da sociedade disciplinar operava a partir de uma organização do tempo e de uma restrição no espaço, a dinâmica do controle é mais sofisticada. Conforme constata a autora Paula Síbilia, nas sociedades de controle estamos estabelecendo uma nova relação com tempo:

Apesar de todas essas mudanças atualmente em curso, porém, não há dúvida de que o emblemático relógio – aquele aparelhinho singelo e implacável – continua liderando o cenário global. Mas ele também não deixou de sofrer a atualização de praxe, que o fez passar das velhas leis mecânicas e analógicas para os reluzentes fluxos informáticos e digitais. (...) A transição dos relógios analógicos para os digitais, todavia, sugere algumas pistas interessantes: nos novos modelos, o tempo perdeu os interstícios. O próprio aparelho específico tende a desaparecer, para se incrustar em todos os outros e se diluir por toda parte. Como ocorre com as instituições de confinamento, parece que também aqui os muros estão desabando: o tempo não é mais compartimentado geometricamente, passando a ser um contínuo fluido e ondulante, sempre escoando e nunca suficiente (Síbilia, 2015, p. 29).

A perspectiva de Síbilia atenta para elementos importantes do período contemporâneo. A mobilidade dos *smartphones*, ao mesmo tempo em que contribui para abrandar a necessidade de concentração dos funcionários nas empresas e flexibilizar o outrora rígido horário de expediente, possibilitou fluxos intermitentes de trabalho, aprisionando os indivíduos não tanto mais ao espaço do escritório, mas à virtualidade do *email* e à disponibilidade *online* 24/7. Se a austeridade das etapas da sociedade disciplinar engessava a vida dos sujeitos à trajetória linear família-escola-caserna-fábrica, atualmente a “*formação continuada*” a que alude Deleuze torna sobreposta e simultânea essas etapas, promovendo a difusão da lógica empresarial da produtividade, da eficiência e alto desempenho em todos os demais âmbitos da existência.

Se os espaços de confinamento das instituições perdem cada vez mais força, há, sobretudo no âmbito do trabalho, uma clara dominação dos sujeitos por meio do controle do tempo. Embora soe estranha esta personificação do “tempo”, é deste modo que boa parte dos livros de autoajuda sobre a questão vem abordando as dificuldades dos sujeitos em organizarem as demandas de suas vidas pessoais e profissionais. Os critérios de eficácia e produtividade permeiam os diversos manuais de gestão do tempo, reverberando, inclusive, nos momentos destinados ao lazer e à vida em família. Esta mentalidade produtivista já havia sido fonte de indignação para o filósofo Theodore W. Adorno em fins da década de 1960.

Em seu artigo “Tempo livre”, Adorno discorre sobre a curiosa função social deste tempo que, a princípio, não é orientado para o labor (afinal, se é um “tempo livre”, significa que é livre de trabalho). Um dos expoentes da teoria crítica da sociedade, Adorno disserta sobre a “industrialização do tempo livre”, especialmente marcada pela “ideologia do *hobby*”. A naturalidade com a qual as pessoas perguntam umas às outras sobre seus *hobbies*, afirma Adorno, deixa “subentendido que se deve ter um, porventura, também já escolhido de acordo com a oferta do negócio do tempo livre” (2009, p. 64). Conforme propõe Adorno, este discurso da “liberdade” do suposto “tempo livre” seria profundamente coercitiva:

A falta de fantasia, implantada e insistentemente recomendada pela sociedade, deixa as pessoas desamparadas em seu tempo livre. A pergunta descarada sobre o que o povo fará com todo o tempo livre de que hoje dispõe — como se este fosse uma esmola e não um direito humano — baseia-se nisso (Idem, p. 66).

Se em plena conjuntura de um Estado de bem estar social, Adorno já questionava as liberdades do tempo livre, no atual cenário neoliberal que permeia as sociedades de controle, o *hobby* agora rivaliza com as atividades profissionalizantes da “formação continuada”. Amiúde, cursos de especialização, línguas estrangeiras e MBAs, dentre outros, ocupam parcela considerável do tempo disponível na vida dos sujeitos. Mesmo que este cenário ainda seja mais contundente na realidade das classes alta e média das grandes cidades, existe um aumento da oferta de formações profissionalizantes, financiamentos estudantis e bolsas escolares para uma camada social que, há algumas décadas no Brasil, praticamente não tinham acesso a estes extratos educacionais. Neste sentido, a demanda por uma “formação continuada” reverbera por todo corpo social, uma vez que estamos constrangidos por uma “metaestabilidade” que não nos permite “parar”.

Com a gradual obsolescência das barreiras físicas das instituições disciplinares, observamos uma conseqüente desordem do tempo a que estávamos orientados anteriormente. O necessário vínculo espaço-tempo que norteou a sociedade disciplinar, se reconfigura de diversos modos na contemporaneidade. Não apenas criamos os meios tecnológicos para uma presença virtual (possibilitando “estar” simultaneamente em vários lugares através da Internet) como nos habituamos a uma velocidade sem precedentes, o que não se manifesta apenas na celeridade dos meios de transporte e dos meios de comunicação, mas também numa espécie de encurtamento do “tempo de resposta”.

Embora associadas às facilidades tecnológicas atualmente disponíveis, este questionamento acerca de uma exagerada aceleração do tempo vem há séculos suscitando inquietações. Conforme propõe Wendy Parkins (2004), as discussões acerca da velocidade e da lentidão foram bastante presentes ao longo de todo o período moderno. A autora exemplifica isto ao remontar ao século XIX, no momento do surgimento das “*railway travels*”, que se tornaram um símbolo tanto das maravilhas da tecnologia quanto de uma potencial destruição e desumanização que poderiam proporcionar.

Com o advento das ferrovias, a rapidez dos trens proporcionou a outros meios de transporte mais antigos e “mais lentos”, como as caminhadas a pé e a cavalo, uma aura de romantismo e elegância. Este valor estético e de experiência sensorial da lentidão se manteve com o aumento da diversidade de veículos, contrapondo diferentes modos de mobilidade e velocidade: “na medida em que as ferrovias foram superadas pelo carro e depois pelo avião, a lentidão das viagens em trem se tornou uma virtude” (Idem, p. 365, tradução nossa). Para Parkins, portanto, foram justamente as noções de velocidade (no tempo e no movimento no espaço) que criaram as condições para a experiência e o valor da lentidão: “a velocidade criou a lentidão”, conclui a autora (Ibidem).

A velocidade também é tema dileto de Paul Virilio, que discorre sobre a dimensão “dromológica do poder” e sustenta com vigor a importância e a dimensão política da velocidade como elemento estrutural das sociedades. O autor propõe que a questão da velocidade só passa a ser incorporada de fato na sociedade a partir da Revolução Industrial – a que o autor prefere se referir como “Revolução Dromocrática”. Segundo ele, até este período a sociedade estaria fundada no “freio”⁴, criando “sucessivos obstáculos ao nível do povo, da moral, da definição territorial”, seja através da construção de muralhas, fortificações, impostos ou normas e interdições morais (Idem, p. 50). Para o autor, o advento do maquinário industrial não facultou apenas a produção em série, a multiplicação de objetos semelhantes, mas, sobretudo, foi “um meio de fabricar velocidade com o motor a vapor, e depois o motor a explosão. E assim pode-se passar da idade do freio à idade do acelerador” (Idem, p. 51).

Pensando a contemporaneidade em termos de velocidade, Virilio aponta para uma nova concepção temporal que não remete mais ao “tempo que dura, que é fragmentado, organizado, desenvolvido”, mas sim ao tempo da “instantaneidade e, evidentemente, da

⁴ Neste sentido, não haveria um desejo de “produção de velocidade”, como pode-se observar também em relação à relativamente lenta evolução das tecnologias de transporte e de guerra da antiguidade ao tempo de Napoleão.

ubiquidade” (Idem, p. 52). A velocidade remete, portanto, a uma espécie de encurtamento do “tempo de resposta”, não havendo mais “tempo para a reflexão”: “quando você vai depressa demais”, alerta o autor, “você é inteiramente despojado de si mesmo, torna-se totalmente alienado” (Idem, p. 65).

Em seu livro “*Petit alphabet impertinent*”, o filósofo René Schérer corrobora a perspectiva de que é na lentidão que se processa o pensamento, a reflexão. Segundo ele, o pensamento demanda “lentidões infinitas”, uma vez que é um processo que não chegaria a se completar, obrigando-nos a realizar “movimentos de preparação inimagináveis” (2014, p. 45). Sendo a lentidão uma “exigência do pensamento”, Schérer propõe que a velocidade se encontra do lado da “execução”, que se tornaria ainda mais rápida com a prática, com um saber-fazer, uma “fórmula” (Idem, p. 46).

De modo análogo ao pensamento de Schérer, a filósofa Maria Cristina Franco Ferraz (2015) propõe o pensamento como um ato de “ruminação”, retomando o conceito de Nietzsche. Para ela, relacionar o processo de reflexão ao processo digestivo de ruminação – associando, portanto, o pensamento ao estômago ao invés do cérebro, “atual protagonista do imaginário cultural somático” – torna-se uma medida necessária para observar a nossa realidade hiperconectada:

Pois ler e pensar demandam tempo e concentração. Uma temporalidade cada vez mais rara em regimes de vida crescentemente on-line, pautados por demandas de produção e consumo non-stop. Estímulos e solicitações múltiplas, simultâneas e ininterruptas ensejam modos de percepção dispersos, enquanto apelos concorrentes produzem uma verdadeira guerra pela captura de uma atenção cada vez mais extenuada, esgarçada, difusa. Ao mesmo tempo, na difundida lógica do empreendedorismo, exige-se “foco” (Idem, p. 11).

Assim, diante deste contexto permeado pela cultura do espontâneo e repleto de novas tecnologias digitais, nossa relação com o tempo é diretamente afetada. Nas últimas décadas, observa-se um maior acolhimento no campo midiático a matérias de cunho terapêutico e direcionadas ao bem estar subjetivo. Conforme discutiremos a seguir na análise da revista *Época*, as reportagens aqui analisadas vêm ao encontro de uma proposta e linguagem bastante afins a da literatura de autoajuda, refletindo o que João Freire Filho (2011) vem chamando de “jornalismo de autoajuda”, definido pelo autor como mais um “produto massivo em que a prospecção da subjetividade se converte em projeto gerencial,

voltado para a obtenção de ganhos imediatos em matéria de adaptação social e de ascendência profissional” (p. 717).

A gestão do tempo nas páginas da revista *Época*

“Desacelere”, aconselha a edição de *Época* publicada em outubro de 2012, estampando em sua capa um executivo sentado em uma cadeira de escritório e se espreguiçando descontraidamente em um gramado com um vasto céu azul ao fundo. Embora a imagem de capa aluda a um cenário de relaxamento e, até mesmo, de liberdade, *Época* não propõe exatamente a adoção de um novo estilo de vida menos atarefado. Tendo como cerne as dicas do livro “Como fazer a escolha certa” (Frank Partnoy, 2012), que “usa exemplos dos esportes, dos negócios e de outros campos para mostrar que, dependendo das circunstâncias, pode ser vantajoso esperar por segundos, dias, meses e até anos antes de agir”⁵, a reportagem costura os argumentos do autor em favor das pausas e da lentidão para uma tomada de decisão mais adequada e eficiente.

Buscando revelar “as vantagens de saber esperar em um mundo dominado pela pressa”, a reportagem apresenta um inusitado elenco de personalidades que são mencionadas no texto como exemplos de um bom uso da “arte de esperar”, que engloba tanto celebridades contemporâneas como o atleta Michael Jordan, o presidente Barack Obama e a atriz Kristen Stewart, quanto figuras históricas como o Rei de Portugal e Imperador do Brasil D. João VI e o “artista e inventor” renascentista Leonardo DaVinci. Dentre o rol de habilidades da arte de “saber esperar” estariam: a capacidade de um esportista em aguardar o momento certo para fazer a jogada; a técnica de um palestrante em promover pausas em sua fala para “causar efeito dramático” ou “prender a audiência”; a sabedoria de um bom estrategista em não se precipitar em decidir em momentos de tensão etc.

Dentre os personagens citados, vale ressaltar a perspectiva de *Época* em relação à “versatilidade” de Leonardo Da Vinci. Segundo a revista, embora o pintor dê a “impressão de que era um mestre da produtividade” (haja vista suas grandes contribuições para uma série de invenções da época), ele é descrito como um “protelador estruturado”, tido como um “perfeccionista” que “cria novas tarefas para adiar a entrega das antigas”, o que, em

⁵ Disponível em: < <http://revistaepoca.globo.com/Sociedade/noticia/2012/10/desacelere.html> >. Acessado em: 01/07/2016.

última instância, possibilitou que ele se tornasse um “gênio multidisciplinar”. Neste sentido, a proposta inicial de *Época* em “desacelerar”, portanto, não é pensada como algo em favor da contemplação ou do ócio e tampouco como uma forma de justificar a preguiça ou de adiar tarefas pouco prazerosas; mas como uma importante e produtiva habilidade a ser desenvolvida no processo de tomada de decisão.

Já na reportagem de *Época* intitulada “Não perca seu tempo”, publicada em novembro de 2010, a revista adverte sobre os males da “procrastinação” das tarefas cotidianas tanto para a saúde – ao associar este tipo de atitude ao aumento dos níveis de colesterol e estresse no corpo –, quanto para as finanças, uma vez que os “procrastinadores” tenderiam, por exemplo, a ser penalizados com multas por atrasos de pagamentos. Mais do que um “mau hábito”, a procrastinação se tornaria “um risco quando contamina a vida profissional”, não apenas pela ameaça de desemprego por não conseguir atingir metas de produtividade, mas como um traço marcante de personalidade que não é mais “aceito nas empresas”: “postergar tarefas é típico de gente acomodada, que não busca soluções para os problemas”, destaca uma consultora de RH entrevistada por *Época*.

Ao longo da reportagem, a revista convoca os “procrastinadores crônicos” – definidos como aqueles que “adiam a realização de tarefas compulsivamente, a ponto de atrapalhar a carreira e os relacionamentos pessoais” – a se reabilitarem de seu vício. Após uma revisão da recente bibliografia voltada para o tema⁶, a revista lança mão de um famoso “método de produtividade”, intitulado GTD (*Getting Things Done*), e divulga os “20 passos para acabar com o hábito de enrolar e ganhar mais tempo para aproveitar a vida”.

Nesta longa lista, encontram-se orientações comuns a diversos manuais de gestão do tempo, tais como: “definir prioridades”; “manter o foco” ao saber diferenciar o uso do tempo em três categorias (importantes, urgentes e circunstanciais⁷); “ser realista” (evitando o acúmulo de tarefas e possíveis frustrações); “antecipar urgências” (o que parece uma contradição em termos e que se torna ainda mais enigmático com o conselho da revista que é “deixar 30% de suas horas de trabalho disponíveis para resolver esses problemas”). Outros itens estão intimamente associados ao uso das novas tecnologias como “não confiar

⁶ No âmbito da reportagem, os seguintes livros foram mencionados: “*The procrastinator's digest*” (Timothy Pynchyl, 2010); “*The thief of time: philosophical essays on procrastination*” (orgs. Chrisoula Andreou e Mark D. White, 2010); “*Still procrastinating?*” (Joseph Ferrari, 2010);

⁷ Popularizadas pelo livro “A tríade do tempo” (Christian Barbosa, 2004), estas categorias são definidas da seguinte forma: **importantes**: devem ser o foco porque trazem benefícios para você; **urgentes**: significam que você já perdeu o prazo e, por isso, deve atacá-las imediatamente; **circunstanciais**: são compromissos ou tarefas que não têm nenhuma relação com seu projeto pessoal.

na memória” (sugerindo o uso do celular e do computador para registrar as tarefas diárias), “livrar-se do vício do *email*” (estipulando ao leitor que veja a sua caixa de entrada apenas de duas em duas horas); “resistir às redes sociais” e “bloquear a internet”. Nestas últimas recomendações, observa-se a perspectiva não só de um consumo excessivo, mas, sobretudo, prejudicial das novas tecnologias, reforçada pelo uso de termos como “vício”, “resistência” e “bloqueio”.

Mais do que ofertar esta variedade de dicas em busca da reabilitação dos procrastinadores, a revista ainda oferece um teste para que o leitor possa identificar se está fazendo bom uso de seu tempo. Intitulado “Você está deixando a vida passar?”, o teste oferece três perfis que revelariam o “modo como encaremos tarefas e desafios” da vida. Identificados como “Realizadores”, “Procrastinadores” e “Conformados”, os perfis são descritos de modo a revelar a importância da definição de metas objetivas para a gestão do tempo, sabendo priorizar as demandas realmente importantes para a consolidação de um “projeto de vida” em busca da satisfação tanto profissional quanto pessoal. Estas questões se tornam mais latentes quando observamos as descrições dos perfis do “Conformado” e do “Realizador”. Enquanto o primeiro “assumi que simplesmente não pode mudar sua maneira de ser e sua vida”, o segundo “está no time das pessoas que fazem a vida acontecer, que realizam sonhos e evoluem constantemente”. O “Realizador”, portanto, surge como o modelo a ser seguido, alguém que conquistou seu espaço não por mera “sorte”, mas porque “vê os problemas como obstáculos a serem superados e um aprendizado”. Aos “conformados”, *Época* aconselha: “É fundamental que você pare e faça uma autoanálise sobre sua vida, seu momento atual, aonde deseja chegar e que passos práticos serão necessários para iniciar sua mudança”.

Estas categorias ilustram de modo bastante significativo o que Alain Ehrenberg (2010) define como “mitologia da autorrealização”, perspectiva amplamente difundida hoje de que cada um deve aprender a encontrar as orientações para sua existência em si mesmo, tendo na autossuficiência uma das peças fundamentais para sua sobrevivência. A capacidade de “gestão do tempo” – sabendo identificar prioridades e estabelecer um projeto de vida que “equilibre” as demandas do lazer, da família, da carreira – é um modo de mensurar e diferenciar os “realizadores” dos “conformados”. De acordo com Luc Boltanski e Éve Chiapello, ao mesmo tempo em que as conquistas pessoais e profissionais são experimentadas por meio da autorrealização e da autonomia, os fracassos também

reverberam como uma questão pessoal: “Cada um, sendo produtor de si mesmo, é responsável por seu corpo, sua imagem, seu sucesso, seu destino” (2009, p. 192).

A responsabilização dos sujeitos sobre seus êxitos e fracassos torna-se pauta também da reportagem de capa “Não estresse: você tem mais tempo do que pensa”, publicada em fevereiro de 2013. Propondo ao leitor métodos para usar bem o tempo “sem estresse nem ansiedade”, a reportagem discorre sobre o livro de autoajuda “*168 hours. You have more time than you think*” (168 horas. Você tem mais tempo do que pensa), da escritora estadunidense Laura Vanderkam. Segundo a *Época*, a proposta da autora difere bastante dos demais manuais de gestão do tempo que, ao invés de auxiliar os indivíduos a aproveitar mais o tempo de que dispõem, os deixaria ainda mais desgastados: “O resultado desse planejamento rigoroso é, muitas vezes, mais estresse – pois mesmo as atividades prazerosas descritas acima acabam se transformando numa lista de tarefas”.

O argumento central de Vanderkam é o de que “achamos que gastamos mais horas do que realmente gastamos nas atividades do dia a dia”. Isto porque quando planejamos nossa gestão do tempo, pensamos no âmbito das 24 horas do dia. Para a revista, “o ovo de Colombo” do livro de Vanderkam é justamente o de propor o planejamento da semana, e não do dia: “Em vez de uma lista rígida de afazeres cronometrados, teremos um elenco de prioridades que podem ser espalhados, maleavelmente, ao longo de sete dias”.

Ao invés de listar vinte sugestões para o bom uso do tempo, a proposta de Vanderkam é menos esquemática e se concentra mais na noção do tempo como “investimento”. É o leitor quem deve observar criteriosamente quanto e em que atividades “investe o seu tempo”. Para a autora, o “saldo de horas” da semana deve “nutrir” de modo equilibrado três esferas, identificadas como atividades que “nutrem sua família”, as que “nutrem sua carreira” e as “que nutrem você”. Para Vanderkam, o principal desafio no processo que ela propõe para a “gestão do tempo” é o “exercício de autoconhecimento e de humildade” que demanda: “A dificuldade em eleger prioridades e se desfazer do que não é importante tem a ver com assumir responsabilidades sobre a própria vida”.

Com um leque diversificado de personalidades que revelam “seus segredos para cuidar do tempo” encontramos uma monja budista, um personal trainer, uma cantora de axé e um executivo. Contemplando os âmbitos da espiritualidade, da boa forma, da performance e do empreendedorismo, a revista corrobora a premissa de Vanderkam de que não sofremos de uma falta de tempo, mas sim de falta de autoconhecimento, de dificuldade de assumirmos responsabilidade sobre nossas vidas e, conseqüentemente, sobre o nosso tempo.

Em última instância, tudo seria uma questão de falta de foco e da necessidade de definição de prioridades. O que é curioso, porém, é que um dos itens da lista da autora é a “terceirização” de todas as atividades que puder, com a incisiva orientação a não “lavar a própria roupa”, uma vez que este seria um dispêndio inútil de tempo. Quem não puder investir “tempo” na terceirização de tarefas e for obrigado pelas circunstâncias a lavar a própria roupa, provavelmente estaria fadado a fracassar no método proposto por Vanderkam.

Conclusões

Diante deste panorama, observamos não apenas uma desorientação em relação ao tempo, mas uma mudança estrutural mais densa que se relaciona a um momento de transição de modelos de conduta, de instituições em declínio e de uma insistente “virtude da eficiência” em todos os âmbitos da existência. Esta passagem das sociedades disciplinares para as sociedades de controle vieram a modificar a precisão dos relógios de ponto nas fábricas e a cadência constante dos ponteiros do relógio de pulso pela sincronia dos *smartphones*, cuja função primordial se tornou a de permitir o menor tempo de resposta possível, uma vez que não só acumula tarefas (telefone, computador, trabalho, lazer, romance), mas também manipula dados e códigos pessoais.

Se os relógios de ponto do universo disciplinar encarceravam os indivíduos no espaço da fábrica e os submetiam a um infrene ritmo de trabalho (perspectiva imortalizada por Chaplin em “Tempos modernos”), o controle contemporâneo se dá pela mobilidade e sincronia do celular. Os confinamentos disciplinares certamente constroem a liberdade dos indivíduos, mas lhes garantiam de que cada lugar tinha suas regras claras e objetivas. Atualmente, a coexistência das “etapas” da vida, bem como a indefinição dos limites espaciais do trabalho, do lazer e do descanso promovem um outro tipo de privação de liberdade. Quando todas essas instâncias da vida cotidiana que a priori não pertenciam ao trabalho (o chamado “tempo livre” do qual falava Adorno) é trasladado para uma cultura do “sempre-mais-rápido” (*ever accelerating culture*), o resultado não seria apenas, como pontua Parkins, “um aumento na ansiedade e na impaciência, mas também uma invasão da cultura do trabalho na esfera privada” (2004, p. 366).

Pensando o período contemporâneo sob o registro das sociedades de controle, observamos a consolidação do “homem endividado”, “detentor de cartões bancários que oferecem acesso aos bens e serviços por meio do uso de senhas em sistemas digitais, o

consumidor é condenado à dívida perpétua” (Sibilia, 2015, p. 38). Se o “homem confinado” da sociedade disciplinar tinha sua trajetória de vida restrita à linearidade da lógica do confinamento (realizando uma “quitação aparente”, como propõe Deleuze), o “homem endividado” do controle vivencia uma espécie de “moratória infinita”, conforme observa Sibilia, torna-se uma dívida “flexível, instável, negociável, contínua” (Ibidem, p. 39). Segundo a autora, essa dívida não se refere apenas “ao plano mais banal e imediato do dinheiro”:

a dívida se instala como uma capciosa modalidade de sujeição em todos os âmbitos, particularmente nos modos de lidar com o tempo. No século XXI, ninguém tem tempo para nada: todos correm sem parar e estão sempre atrasados, com uma infinidade de tarefas ou prazeres pendentes, que não cessam de se acumular e, em consequência, permanecem ansiosamente protelados e em constante aumento (Idem).

Sob esta perspectiva, os manuais de gestão do tempo vêm ao encontro de um nicho de mercado crescente que, assim como o público que se enfileira na porta dos bancos em busca de empréstimo, também procura se ajustar às demandas da contemporaneidade saldando suas crescentes dívidas.

Em tempos de “dispersão hiperconectada”, conforme propõe Ferraz, a simultaneidade e a confluência das informações, do trabalho, do lazer, dos relacionamentos desorientam os sujeitos em sua temporalidade. Neste sentido, a busca por manuais de “gestão do tempo” parece suprir esta lacuna da reflexão acerca do dispêndio do próprio tempo de vida dos sujeitos. Neles, são geralmente solicitados ao leitor que escreva listas, hierarquizando seus afazeres dos mais úteis aos mais inúteis (buscando a eficiente eliminação dos últimos); que terceirize o máximo possível suas tarefas; e, finalmente, que distribua seu tempo de modo a atender as metas de produtividade no trabalho, sem deixar de se exercitar, cuidar da família e se divertir (tudo em prol do misterioso conceito de “qualidade de vida”). Afinal, saber “limar o que não é importante” na rotina é o que distingue “as pessoas ocupadas das eficientes. E as eficientes das eficazes”, ensinou Sergio Averbach, presidente da consultoria americana Korn/Ferry International em entrevista à revista *Época* (25/02/2013).

REFERÊNCIAS

ADORNO, T. W. **Indústria cultural e sociedade**. São Paulo: Ed. Paz e Terra, 2009 [1969].

BOLTANSKI, L; CHIAPELLO, E. **O novo espírito do capitalismo**. São Paulo: Ed. WMF Martins Fontes, 2009.

DELEUZE, G. **Conversações**. São Paulo: Ed. 34, 2013.

EHRENBERG, A. **O culto da performance**: da aventura empreendedora à depressão nervosa. São Paulo: Ed. Ideias e Letras, 2010.

FERRAZ, M. C. F. **Ruminações**: cultura letrada e dispersão hiperconectada. Rio de Janeiro: Ed. Garamond, 2015.

FOUCAULT, M. **A verdade e as formas jurídicas**. Rio de Janeiro: Ed. NAU, 2003.

FREIRE FILHO, J. O poder em si mesmo: jornalismo de autoajuda e a construção da autoestima. **Revista Famecos**. Porto Alegre, v. 18, n. 3, p. 717-745, set./dez. 2011b.

HONORÉ, C. **In praise of slowness**: how a worldwide movement is challenging the cult of speed. London: HarperCollins Publishers, 2004.

PARKINS, Wendy. Out of time: fast subjects and slow living. **Time & Society**. vol. 13. London: Sage Publications, 2004.

SCHÉRÉR, René. **Petit alphabet impertinent**. Paris: Hermann Éditeurs, 2014.

SIBILIA, P. **O homem pós-orgânico**: a alquimia dos corpos e das almas à luz das tecnologias digitais. Rio de Janeiro: Ed. Contraponto, 2015.

VIRILIO, Paul. **Guerra Pura**: a militarização do cotidiano. Brasília: Editora Brasiliense S.A, 1984.