

## Tempo, vá mais devagar!

### #INSTIGAR:

sempre um texto autoral nosso, um convite provocativo à reflexão

É só algo estar muito bom, sobrar meta para pouco prazo, a ficha cair que não aproveitou o quê ou como deveria, que lá vem o "ei, tempo, vá mais devagar!". **Um tanto contraditório quando olhamos ao redor e vemos um mundo cada vez mais "fast e flash"**: muita informação e uma olhada só é mais que suficiente; passa logo, já vi, já ouvi, chato, entediante... Dois minutos de áudio?? Ah, não, podcast, uma eternidade, não é mesmo!?

**Objetivamente, o tempo é igual para todos. Porém, a percepção da passagem dele é a forma subjetiva pela qual cada indivíduo sofre com as interferências da vida**, explicadas basicamente em três eixos principais: processamento de informação, relógio interno e emoções (o papo esquisito da produtividade a gente vai deixar para a Livian Aragão mesmo\*).

#### Processamento de Informação



A percepção do tempo depende da quantidade de informação processada pelo cérebro durante um determinado evento: quanto mais informações são processadas, maior parece ser a duração.

#### Relógio Interno



O cérebro possui um relógio interno, que mede a duração dos eventos e os compara com a duração esperada. Quando a duração real é menor que a esperada, o evento parece durar menos tempo.

#### Emoção



A emoção desempenha um papel importante na percepção do tempo. Eventos emocionantes tendem a ser lembrados como mais duradouros do que eventos monótonos ou sem emoção.

Naturalmente que existem diversas outras variáveis, mas esse tripé gera uma percepção de tempo tão individual, que um dia comum de trabalho pode ser prazeroso para uns, tedioso para outros e até excruciante para o resto. No entanto, se perguntarmos como anda a vida, logo surgirão respostas parecidas com algo do tipo “ocupado!”, “ando com tanta coisa pra fazer”, “sem tempo”, “uma loucura!”. **Isso porque na Era da Produtividade quase todo mundo anda muuuuito ocupado, de modo que as pessoas se sentem ansiosas e culpadas quando não estão sendo produtivas de alguma forma.**

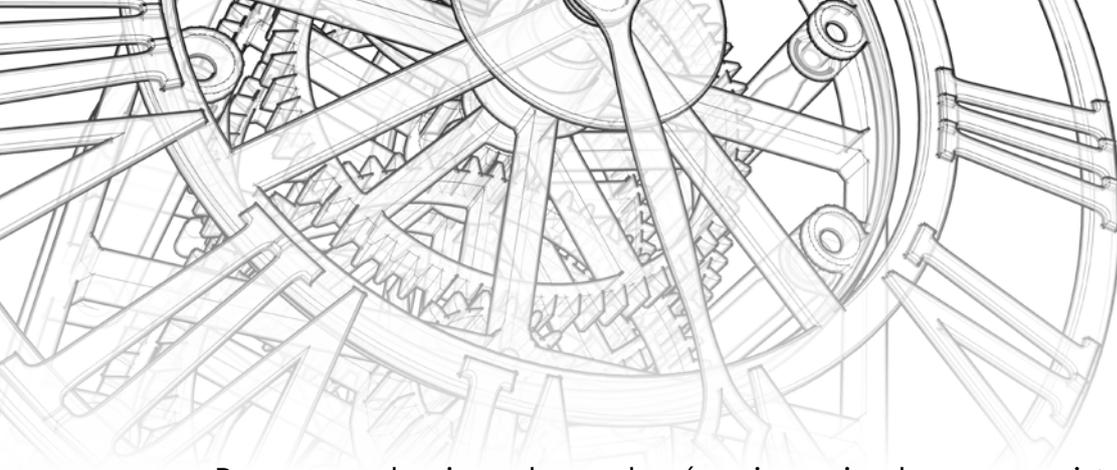
**Tempo livre virou artigo de luxo (ou sinônimo de gente à toa, no sentido mais pejorativo da expressão),** porque até hobby agora também é coisa séria: foi transferido para a categoria investimento e tem que dedicar — esforço e dinheiro, mesmo, de preferência com prestação de contas via redes sociais. Estamos caindo no que Tim Kreider chamou, em seu artigo para o The New York Times, de “The Busy Trap”, ou armadilha dos ocupados. **Quando foi a última vez que você se dedicou a uma atividade só pelo prazer de fazer? Sem monetizar, sem postar, sem exposição ou remuneração?**

O mundo tal como percebemos é fruto de como nossos sentidos interpretam-no. Com o passar dos anos, a impressão de que o tempo está passando mais rápido tem explicação: a vida se torna um confortável carro autônomo e muitos de nós só querem fazer o trajeto do trabalho a bordo da tecnologia embarcada. **Parece contraditório, mas, nesse caso, a autonomia do carro não ajuda se você é passageiro quando deveria estar ao volante.**

**O pé que afunda o acelerador das nossas vidas é a rotina e o que pisa no freio é a atenção.** O motivo pelo qual algumas fases parecem particularmente mais longas que outras é que há mais exposição a muitas experiências novas. Infância e adolescência parecem durar muito mais que as fases seguintes. Olhando no retrovisor, momentos estressantes ou de intensa emoção criam memórias que perduram, ao passo que as rotinas entediadas apenas nos deixam a sensação de que tomaram tempo. **É quando o dia passa voando e não conseguimos fazer metade do necessário previsto na agenda.** Olhando para dentro, não houve nenhum aprendizado, mas as fotos (e posts) clássicas com a prole “ei, tempo, vá mais devagar”...

**Volta e meia a gente começa a perder a mão no que se propõe quando falamos de ferramentas tecnológicas:** o que chamamos de avanço meio que pula etapas e o resultado é voltarmos atrás depois de descobrir que nos perdemos no caminho. A essência do que nos faz humanos é, ironicamente, o que a tecnologia que desenvolvemos ciclicamente causa, acabando por fazer “correr atrás do rabo” a fim de resgatarmos nosso lado humano (?). **A conta não fecha.**





Para nossa alegria, cada um de nós veio equipado com um sistema poderosíssimo composto de cérebro + mente cujo funcionamento só o proprietário conhece; nele novos registros distorcem a percepção do tempo. **É o fluxo contínuo de informações, novos aprendizados, novas vivências, enfim, a adição de estímulos experienciais que desacelerará a vida.** Mas isso não significa necessariamente atividades novas: olhar diferente para aquilo que já se está adaptado, observar sensações corriqueiras com mais atenção, também **promove o desenvolvimento.**

Novamente estamos falando em **Slow Living**. Sim, novamente, porque de novo não tem nada. O conceito nasceu em 1986 com Carlo Petrini e o Slow Food. De lá para cá foram sendo agregadas diversas outras frentes e contraposições aos "fasts". Passamos tempo demais justificando as formas como nos (des)conectamos (e continuamos) dos meios e das pessoas. Mais tempo ainda ruminando o tempo até perceber que **um dia a mais é também um dia a menos.** Desacelerar. Não se trata de levar a vida em *slow motion*, mas **estabelecer prioridades e negociação consciente com o tempo que temos em um mundo onde "parar para" é lido como desperdício de tempo e atraso de vida.**

Do FOMO ao JOMO. Nesse mundo cada vez mais fast em que estamos imersos e submersos, a vã tentativa de dar conta de tudo, consumir tudo e entregar tudo, deu origem à sigla **FOMO (Fear Of Missing Out, em inglês)** – medo de estar perdendo algo; e correr atrás disso tem levado a sociedade a um grau de esgotamento tão alto, tão absurdo, incapaz de ser absorvido de forma saudável que, atualmente, inteligente é quem consegue, intencionalmente praticar **JOMO (Joy of Missing Out, em inglês)** – a alegria em perder algo, deixar passar, não querer – deliberada, consciente e intencionalmente, não dar conta de tudo. E bancar essa decisão – para si mesmo e para os que estão ao seu redor. **Um verdadeiro antídoto: a capacidade de dizer "não", de valorizar o nosso tempo e energia.**

**Desacelerar. Desacelerar porque é preciso.** Desacelerar porque nenhuma tecnologia é capaz de dar sentido às relações, conexões e sentimentos que nos torna humanos. **A autoliderança é personalíssima, intransferível e gestora da nossa passagem por aqui.** Por depender do autodesenvolvimento, considere desacelerar-se ativamente no cotidiano para, talvez, enriquecer-se de suas experiências e extrair algum aprendizado. No trabalho, pare para ouvir genuinamente o que os colegas têm a dizer, ainda que discorde, respire nos cinco minutos enquanto pega um cafezinho, permita-se levantar e ir ao banheiro antes de simplesmente responder às pressas.

**PARE.**

**Observe...**

**Contemple...**

- 
- 
- 

O Castelo Animado, 2004

**Se demore no abraço que abraça, no olhar que acolhe, na gargalhada espontânea, no riso que melhora o dia. Chore, chore o choro de tristeza, mas também o de alegria. Comemore o bom momento, seja o seu ou o do outro. Saiba reconhecer (-se) e elogiar (-se). Dê o mérito, e também a mão, na justa medida, quando necessário for.** O tempo não vai mesmo desacelerar, nem no metaverso, não importa quantas realidades paralelas a gente queira criar. No final das contas voltamos para o mesmo lugar e a vida segue acontecendo dia após dia, no aqui e agora. Só resta mesmo ter consciência e dizer:

**“Ei, eu, vamo devagar!”**

Nunca é demais lembrar: **para criar, inovar, mudar, é preciso parar para pensar;** parar para respirar, deixar a mente fluir; divagar, devagar, encontrar novas conexões, novas perspectivas, novos sentidos. A velha máxima de trocar o pneu com o carro andando como sinônimo de alta performance é só uma piada. **E ela nem é engraçada.**

# #IR ALÉM:

curadoria de conteúdo selecionado para você expandir seus horizontes

## REELS:

A imagem já é autoexplicativa.

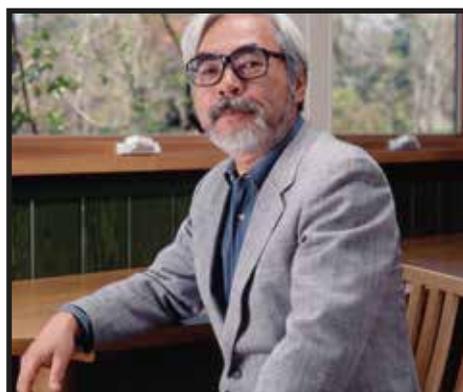


## VÍDEO:

**Hayao Miyazaki: A Importância do Vazio**

O vídeo explica e explora um dos principais conceitos filosóficos por trás da obra de Miyazaki.

1



## ARTIGO:

**Busy is the New Stupid**

Um artigo que critica as diferenças entre estar realmente ocupado e estar apenas desperdiçando tempo com tarefas e escolhas erradas.

2

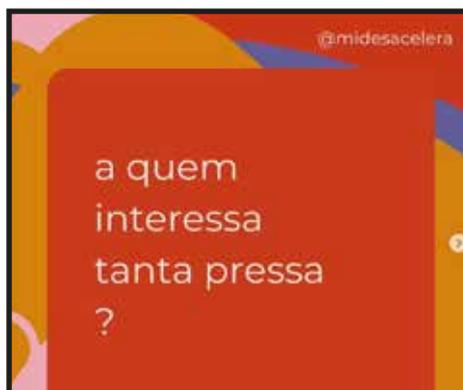


## POST DO INSTAGRAM:

**A quem interessa tanta pressa?**

Quando pensamos na velocidade como violência e na aceleração como condição, entendemos que a pressa não é uma escolha individual, mas uma dinâmica social. Não corremos porque faz sentido. Corremos, porque este virou o normal.

3



# #PRA INSPIRAR:

aquela citação classuda para fazer pensar, curtir, gravar e compartilhar



**Vida é o que acontece com você enquanto está muito ocupado fazendo outros planos**

*• John Lennon •*

# #PRA DESOPILAR:

uns respiros, uns risos, uns encantos...



**DESACELERA**

**Um passo de cada vez!**



**PeQuiLAB**

Escola de Governo | SEAD

Laboratório de Inovação e Desenvolvimento de Pessoas

Telefone: (62) 3201-4525