

ESCOLHA: O TEMPO COMO QUALIDADE DE VIDA OU COMO DÍVIDA COM VOCÊ MESMO?

Na mitologia grega, o tempo era personificado por *Cronos* (seu nome significa “tempo”). Já que o mito de *Cronos* simboliza o tempo, ele é representado como aquele que a tudo devora com um desejo insaciável de mudança. Portanto, é dele a lei da transitoriedade das coisas.

Uma das representações mais marcantes e associadas à imagem de *Cronos*, ou *Saturno* (seu nome na mitologia romana), mostra-o devorando o próprio filho, pois, como ele é a personificação do tempo, do qual é impossível fugir, todos seriam mais cedo ou mais tarde devorados por ele.

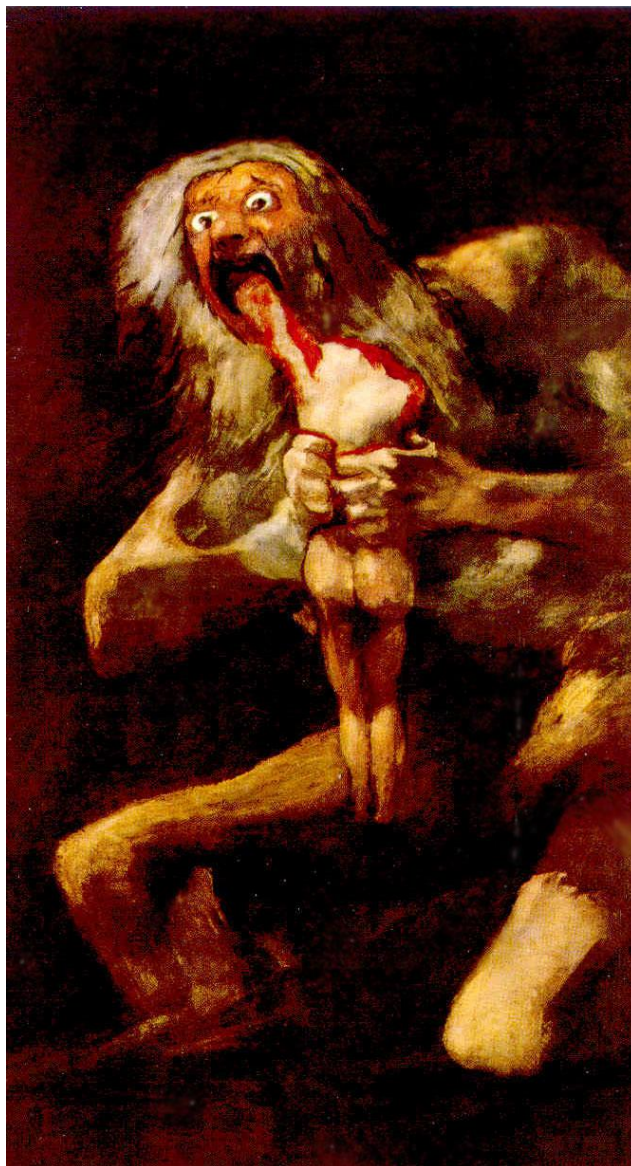
Os gregos antigos tinham duas palavras para o tempo: *cronos* e *kairos*. Enquanto o primeiro termo se refere ao tempo sequencial, que pode ser medido (por isso usamos a palavra “cronológico”), *kairos* refere-se ao momento indeterminado no tempo, o tempo da intensidade, o tempo das coisas importantes. *Kairos* é o tempo do que nós aproveitamos em qualquer uma de nossas atividades.

São muitas as lições que podemos extrair do mito de *Cronos*. Em geral ele é representado com uma foice na mão, símbolo das colheitas, por um lado, e da morte, por outro. Portanto, a primeira lição importante que aprendemos com o tempo, é a de que é preciso aproveitá-lo.

Segundo *Sigmund Freud*, o fundador da psicanálise, o valor da transitoriedade reside justamente na escassez do tempo. Por isso é preciso valorizá-lo, transformando a nossa vida. É preciso acreditar que podemos orientar o nosso uso do tempo, de maneira a possibilitar um aproveitamento melhor das horas do dia.

Uma das grandes dificuldades que nós temos é como lidar com o mundo da necessidade, encontrando tempo para desfrutar a vida. Muitas

vezes, até temos tempo, mas em nossas horas de lazer nos mantemos conectados, ou preocupados com assuntos que não podemos resolver naquela hora.



Francisco de Goya (1746-1828): Saturno devorando a un hijo (Saturno devorando um filho).

Assim, é importante que não deixemos as preocupações dominarem toda a nossa vida. Pois, o tempo que passamos com a nossa família e amigos vai muito além do tempo cronológico, é o tempo do nosso mundo afetivo e isso não tem preço. Portanto, é sábio saber separar as coisas. Hora

de trabalhar, trabalhar, hora de aproveitar, aproveitar. Assim as suas forças se renovam e você consegue manter melhor a sua qualidade de vida.

Para que você consiga isso, é preciso priorizar com sabedoria e descobrir como usar as horas do dia com parcimônia. Um pouco que faça por dia, você acumula resultados. Reserve as melhores horas para os assuntos decisivos e se prepare para fazer as coisas, para não ter que repetir ações, desperdiçando o seu precioso tempo.

Você conhece as suas prioridades?

Você sabe dividir o seu tempo, de modo a conquistar horas para o seu lazer?

Você controla a sua rotina e a sua produtividade?

Conforme forem as suas respostas para essa pergunta, está na hora de mudar o rumo das coisas. O tempo está passando. E o melhor é tentar fazer com que a foice de *Cronos* seja a foice das colheitas, dos resultados. Portanto, faça com que o tempo trabalhe para você.

E não pense que trabalhar contra o tempo possa lhe trazer algum benefício. É preciso aproveitar o fluxo das coisas e lapidar o diamante da sua vida. Não seja devorado pelo tempo. Chame-o para uma conversa. Entre num acordo por uma vida melhor. Ficar em dívida com o tempo é ficar em dívida com você mesmo. Portanto, é hora de mudar para melhor. A hora é agora.

Prof. Dr. Eduardo Ribeiro da Fonseca é psicólogo (CRP 08/08064-2), psicanalista e doutor em filosofia moderna e contemporânea pela USP. Ele trabalha como consultor em assuntos organizacionais, especialmente o desenvolvimento de habilidades comportamentais e administração de tempo.

E-mail: eduardorfonseca@uol.com.br