

Quanto vale o tempo

Os dias não diminuíram e os relógios continuam marcando as horas como sempre marcaram. Mas a sensação que temos é que o tempo encolheu: dizemos que "o ano está voando", que "a semana passou tão depressa" e nos queixamos de que não temos tempo para nada. Ofegantes, correndo de um lado para outro, com um olho na agenda e outro no calendário, vamos acumulando cansaço e, inevitavelmente, surge a pergunta: afinal, o que está havendo com nosso tempo? Por que é que estamos permanentemente atrasados ou com pressa, em dívida com os outros e com nós mesmos, tentando cumprir longas listas de tarefas e atividades?

Para a psicóloga e consultora de empresas Edina Bom Sucesso, o que ocorre é que frequentemente usamos o tempo de maneira inadequada. Desperdiçamos horas valiosas em atividades que nada acrescentam, não planejamos nem definimos prioridades e insistimos em adiar o inadiável. Ex-professora da UFMG, diretora da ERGON – Consultoria e Educação Continuada e autora dos livros "Afeto e limite: uma vida melhor para pais e filhos" e "Relações interpessoais e qualidade de vida no trabalho", ela faz palestras em todo o país sobre qualidade de vida e alerta que, para se ter uma vida de qualidade, é preciso aprender a administrar o tempo – o que, em última instância, significa aprender a se administrar.

Estado de Minas: Por que é que tanta gente se queixa de não ter tempo? A vida tem nos exigido fazer mais do que nosso tempo permite ou nós próprios é que temos sido incapazes de administrar nossas atividades em função do tempo de que dispomos?

Edina Bom Sucesso: Falta de tempo e de dinheiro são queixas permanentes, desculpas para muitos dos problemas que criamos para nós mesmos e para os outros. O que ocorre, verdadeiramente, é que a maioria das pessoas não entende que ambos são recursos limitados e que, portanto, demandam cuidado no uso, pedem planejamento.

Da mesma forma que não se pode gastar tudo que se ganha sem refletir e definir metas, não se pode passar a vida sem pensar sobre a forma como utilizamos o nosso tempo e o que fazemos com o tempo dos outros. Quem se atrasa para os compromissos, não se prepara para reuniões, não termina o que começa, usa mal o próprio tempo e desperdiça o tempo do outro.

O tempo é o recurso distribuído de forma mais democrática. Todos, do mendigo ao milionário, têm vinte e quatro horas por dia, sete dias na semana, doze meses no ano. Resta-nos refletir sobre o destino que damos ao nosso tempo. E convém lembrar que não se pode ser feliz desperdiçando-o. Alguém sairá pagando esta conta. Ou nos torturamos porque não temos tempo, ou prejudicamos a felicidade do outro roubando-lhe esse precioso recurso. A saída é aprender a administrar a nós mesmos, entender as dificuldades pessoais que nos impedem de assumir a responsabilidade pela própria vida, sem colocar nos outros a culpa pelos nossos problemas – inclusive a falta de tempo.

EM: A visão do tempo como algo externo, que nos comanda, portanto não faz o menor sentido?

EBS: Realmente não cabe ver o tempo como um vilão. Não somos escravos dele. Podemos, sim, nos tornar escravos se não percebermos que podemos administrá-lo. Também não adianta ficar irritado quando o patrão diz que tempo é dinheiro. É mesmo. Cada minuto na TV custa um bom dinheiro, cada hora de terapia ou de consulta médica tem o seu preço. A maioria dos empregados recebe por hora trabalhada. O mundo empresarial remunera, fundamentalmente, o tempo. Portanto, aproveitá-lo bem é fundamental, pois ele é um item importante da estrutura de custos, que por sua vez determina o preço. Você já parou para pensar que gente preguiçosa e incompetente faz subir o preço dos produtos ou dos serviços que compramos? Quem faz e refaz e entrega fora do tempo onera os produtos, aumenta preço sem agregar qualidade ao que faz.

EM: Na esfera do trabalho, que fatores ou atitudes costumam acarretar maior desperdício de tempo?

EBS: Costumo analisar esta questão com base em três fatores: pessoas desorganizadas, sem hábito de registrar informações, pessoas que não planejam sua rotina ou pessoas centralizadoras estão sempre sobrecarregadas, nunca têm tempo para o que realmente é importante.

Faço parte do rol de pessoas desorganizadas com papéis. Perco um tempo enorme procurando coisas que poderiam ser rapidamente localizadas se retornasse com elas para o lugar de onde as retirei. Então não posso dizer que não tenho tempo. Se eu aprender que quem tira, põe, quem suja, limpa, quem guarda no lugar certo encontra logo o que procura, terei certamente mais uma hora do meu dia... Conheço pessoas que registram em pequenos papéis recados ou informações importantes. O vento leva o papel, a empregada joga no lixo, o colega coloca o recado dentro de um livro, de um jornal... Alguém vai perder tempo nesta situação. Não seria melhor ter a agenda sempre por perto, anotar tudo nela?

É preciso falar também sobre as pessoas centralizadoras. Elas acham que fazem tudo melhor que os outros. Isso pode até ser verdade. Mas, sozinhos, não damos conta de tudo. Precisamos distribuir a carga, treinar e preparar pessoas. Não dá para trabalhar sem delegar. Pessoas assim não encontram tempo para fazer o que realmente importa, pois ocupam-se do urgente, do que gostam, e adiam o que é importante, o que precisa ser feito prioritariamente. O trabalho estrutura-se por processos. Se eu atraso minha parte, complico a vida de muita gente...

Há ainda quem não encontre dez minutos para registrar e planejar as prioridades do dia. Não tendo a noção do que realmente é prioritário, essa pessoa se ocupa, hoje, do que poderia ser feito no final do mês e deixa de lado aquilo que o chefe ou o cliente está esperando para o início da tarde. Resultado: não pode almoçar, entrega o trabalho mal feito, diz que trabalha em uma empresa que pressiona muito, que pede tudo para ontem.

EM: Imagino que o mau uso do telefone também traga transtornos...

EBS: O maior dos vilões continua sendo o uso do telefone, não só no trabalho como na vida pessoal. As pessoas perderam a noção ou não querem admitir que gastar dinheiro com telefone é uma postura perigosa. Que me perdoem as empresas de telefonia, mas os adolescentes não podem gastar com telefone o valor de um curso de idiomas, a não ser que na família sobre dinheiro. Também é preciso ter cuidado para não abusar do tempo dos amigos falando horas ao telefone ou sair para almoçar com eles e ficar atendendo o celular durante o almoço.

Nas empresas torna-se fundamental aprender a ser objetivo e direto ao telefone. Muito se tem economizado utilizando-se dos correios internos. O e-mail tornou-se um jeito simpático de se comunicar. Estamos aprendendo novamente a mandar para os amigos mensagens carinhosas, recados rápidos que aquecem o coração. Mas surge aí um novo risco: será que os nossos amigos têm tempo para abrir, diariamente, 80 mensagens?

EM: E o hábito de fazer várias coisas ao mesmo tempo? Até que ponto pode nos prejudicar?

EBS: Algumas pessoas têm, por natureza, atenção difusa. São capazes de fazer muitas coisas ao mesmo tempo. Mas sabe-se que alguma coisa sairá mal feita, alguém se sentirá mal atendido. Manter o foco e terminar o que se começa são hábitos pessoais importantes para se administrar bem o tempo. Convivo com executivos que atendem subordinados e ao mesmo tempo atendem o telefone ou respondem e-mails. Eles não percebem que estão desconsiderando quem atendem, passando a impressão de indiferença. Bons líderes aprendem a respeitar quem está presente, impedir interrupções, dar atenção aos clientes internos e externos. Fazer uma coisa de cada vez ainda parece ser a melhor medida. Quem termina o que começa faz o tempo render.

EM: E o adiamento eterno, o deixar para depois ou para amanhã o que muitas vezes não queremos fazer hoje ou agora?

EBS: Paga-se caro por adiar determinados projetos de vida, por adiar o que precisa ser feito. Quem deixa para aprender outros idiomas aos 50 anos sabe disso... Cada um de nós precisaria refletir sobre o que anda adiando na vida. Nossos adiamentos são fontes de angústia. E vejo que é preciso frear a ansiedade, pensar sobre o que realmente importa para cada um de nós. Na sociedade de consumo perdeu-se a noção do que realmente traz felicidade. Pensa-se em comprar um carro novo, compra-se forno de micro ondas porque o vizinho tem. E estas serão mesmo fontes de felicidade?

Com o uso do tempo o mesmo ocorre. Corremos de lá para cá, trabalhamos sem descansar e depois que acumulamos dinheiro e fama gastamos tudo com médicos e remédios. É momento de repensar a vida, rever valores e crenças. O que realmente importa e traz felicidade não deve ser adiado. E para cada um de nós a fonte de felicidade é particular, única. Sem esta descoberta viver se torna uma fonte de conflitos.

EM: Muitas vezes acabamos nos sobrecarregando por incapacidade de dizer "não" ao outro. É preciso aprender a dizer não para que nosso tempo renda mais?

EBS: Grande parte das pessoas sofre desta terrível doença emocional que é não saber dizer "não". Sobrecarregam-se, anulam-se e ficam angustiadas por isto. Nenhum de nós consegue atender a todas as expectativas que as pessoas têm de nós. É impossível fazer tudo que nos pedem, atender a todos da forma como desejamos.

Precisamos ter coragem de manter as nossas prioridades, sinalizar para as pessoas quando elas estão tomando nosso tempo, impedindo-nos de cumprir prazos e compromissos. Não é preciso ser grosseiro para isso. Podemos pedir que a pessoa nos ligue mais tarde, dizer que naquele momento é impossível atendê-la. Firmeza combina com educação, com cortesia e com polidez.

Quem diz "sim" para tudo e todos diz "não" para si mesmo. Esta é uma conta que volta para a própria pessoa. Há quem adoença por assumir compromissos que não pode cumprir. Depois, estas pessoas ficam sem dormir, torturam-se, acabam mentindo ou arranjando desculpas que não convencem. O que será que nos impede de dizer a verdade quando é preciso?

EM: Assim como a incapacidade de dizer não, o perfeccionismo também pode nos levar ao desperdício de tempo?

EBS: Perfeccionistas sofrem e geram sofrimento para quem convive com eles. Querendo fazer tudo perfeito, acabam não cumprindo prazos ou se sacrificando desnecessariamente para cumpri-los. O maior problema é que os perfeccionistas querem fazer as coisas dentro de seu padrão de qualidade, quando na verdade a maior parte do que fazemos é para o outro. No mundo do trabalho, prestamos serviços ou fabricamos produtos para alguém. Esta pessoa é que deve definir o padrão de qualidade do meu serviço. Não adianta enviar relatório de 30 páginas para um presidente que só terá tempo para ler uma ou duas. Se o perfeccionista entender isso, economizará tempo e evitará desgastes.

EM: Muitas pessoas sentem dificuldade para delegar tarefas. Aprender a delegar também faz parte da administração racional do tempo?

EBS: Delegar é uma experiência de compartilhamento. Os avaros se negam a repartir. Delegar implica valorizar o outro. Quem tem medo de preparar alguém e "perder o trono" também não delega. Quem tem medo de errar tem medo de delegar, pois acha que poderá passar uma tarefa a alguém despreparado. Essas pessoas que não delegam, naturalmente, precisarão de mais tempo do que as que aprenderam a delegar.

Delegando, planejando e definindo prioridades, sobra-nos mais tempo livre para desfrutar da vida, da natureza, da companhia dos livros, dos filmes e dos amigos. Todos nós sentimos falta de um tempo sem correrias ou horários rígidos, tempo para conversar com a gente mesmo, para repensar a vida e o viver. Para parar de correr atrás de dinheiro e passar a correr atrás dos sonhos que realmente viabilizam a felicidade. Mas volta-se aqui ao começo da conversa: é preciso saber o que nos traz felicidade. E não adianta dizer que é dinheiro. Se fosse, os ricos seriam sempre felizes. E não são. Basta viver com eles um mês e compartilhar de sua intimidade para ver que muito do que as pessoas ostentam é apenas fachada. Por dentro, cada um sabe onde lhe apertam os sapatos.