

Gestão de tempo: A forma certa de encher um jarro



Li recentemente uma história que não resisto a partilhar convosco:

Um dia, um velho professor da Escola Nacional de Administração de França foi convidado para fazer uma apresentação sobre planeamento eficaz do tempo a um grupo de administradores de empresas norte americanas. O tempo que lhe foi atribuído foi muito breve: o professor tinha apenas uma hora para fazer passar a sua mensagem.

Primeiro, o professor observou pausadamente os vários elementos deste grupo (estavam prontos a tomar notas de tudo o que o especialista no tema lhes quisesse ensinar). Seguidamente, disse:

- Vamos fazer uma pequena experiência.

O professor tirou um enorme jarro de debaixo da secretária que o separava dos alunos e colocou-o com cuidado à sua frente. Depois tirou cerca de doze grandes

pedras, aproximadamente do tamanho de uma bola de ténis, e colocou-as cautelosamente, uma após a outra, dentro do jarro. Quando o jarro estava cheio até acima e não havia espaço para mais pedras, olhou para cima, erguendo lentamente a cabeça, e perguntou à plateia:

- Este jarro está cheio?

E todos lhe responderam:

- Sim...

Ele esperou alguns segundos antes de perguntar:

- De certeza?

Então, desapareceu novamente por trás da sua secretária e reapareceu com um frasco cheio de gravilha. Despejou a gravilha sobre as pedras e, depois, agitou um pouco o jarro. A gravilha espalhou-se por entre as pedras até ao fundo do jarro.

O professor olhou novamente a sua audiência e perguntou:

- Este jarro está cheio?

Desta vez algumas pessoas começaram a questionar. Um deles respondeu:

- Provavelmente não.

- Certo. – respondeu o professor.

Mais uma vez, desapareceu por trás da secretária e reapareceu com um balde de areia. Despejou a areia no jarro de forma que esta encheu o espaço entre as pedras e a gravilha. Perguntou novamente:

- Este jarro está cheio?

Desta vez, os alunos mais espertos responderam sem hesitação e em coro:

- Não!

- Certo! – disse o professor.

E tal como os seus alunos mais brilhantes já esperavam, ele pegou numa garrafa de água que tinha sob a secretária e encheu o jarro até acima. Então, olhou a audiência e perguntou:

- Qual é a grande verdade que esta experiência nos ensina?

O mais perspicaz dos seus alunos pensou no tema da apresentação e respondeu:

- Ensina-nos que, mesmo quando pensamos que a nossa agenda está completamente cheia, podemos sempre encaixar um encontro ou outras coisas a fazer.

- Não – disse o professor –, não é essa a lição. A grande verdade por trás desta experiência é a seguinte: se não puserem primeiro os seixos grandes no jarro, não será possível que todos caibam lá dentro mais tarde.

Seguiu-se um momento de silêncio. Todos refletiam sobre estas palavras.

Seguidamente este perguntou:

- Quais são as grandes “pedras” da vossa vida? A vossa saúde? A vossa família? Os amigos? Tornar realidade os vossos sonhos? Fazer o que gostam mais? Aprender? Defender uma causa? Descontrair? Ter tempo só para vocês? Ou... algo completamente diferente? O que é realmente fundamental é pôr primeiro as pedras grandes da vossa vida. Se derem primeiro atenção às coisas mais insignificantes (a gravilha, a areia...), encherão a vossa vida com coisas secundárias e não terão tempo para as coisas realmente importantes. Não se esqueçam de perguntar a vocês próprios: ‘Quais são as “pedras” grandes da minha vida?’ Quando encontrarem a resposta, ponham-nas em primeiro lugar.

Esta é daquelas histórias que resume de uma forma extremamente simples algo complexo e fulcral.

Não existe uma resposta certa e universal à pergunta “Quais são as pedras grandes da minha vida?”. Cada qual terá a sua.

É importante não nos deixarmos guiar demasiado pelo que pensam ser os valores e expectativas dos outros. Caso contrário, provavelmente acabaremos com um jarro que sentimos não ser o nosso.

Tomemos como exemplo o curso que estiveres a tirar. Por que estás a fazer este curso? É ou não uma pedra grande para ti? E, ao estudares, quais são as pedras grandes do

estudo e o que é a areia? O tempo para te preparares para um exame é tão limitado como a capacidade de um jarro. Nunca se consegue pôr tudo dentro do jarro ou, no nosso exemplo, estudar tudo exaustivamente. O “segredo” está em determinar as prioridades. Ao dedicares muito tempo a um determinado exercício ou à parte da teoria em que empancaste, estás certo/a de que essa é uma pedra grande? Aqui, é necessário ter uma perspetiva de conjunto.

Aprende também a aceitar a inevitabilidade de que o jarro não tem uma capacidade infinita: há sempre algo que ficará de fora. Se o fizeres isso poderá contribuir para regular a ansiedade inerente ao pensamento e sensação de “não vou ter tempo, não vou ter tempo...”, que nos tende a trazer aflição e um sentido geral de descontrolo. O objetivo sensato não é estudar tudo, mas sim estudar primeiro as coisas mais importantes, para que as que vão ficar quase certamente de fora sejam apenas gotas de água.

Mesmo que tenhas que dedicar um dia a fazer essa planificação do estudo, compensa mais do que se assumir que tens simplesmente que começar a estudar por uma ponta e terminar na outra. Isto vem com a vantagem adicional que, ao clarificar quais as pedras grandes, o que é a gravilha ou areia da matéria, e o que constitui a água, já estás a organizá-la. Isto é particularmente vantajoso porque é mais fácil memorizarmos e aprendermos algo em que vemos uma certa organização do que pegarmos num amontoado caótico de matéria.

E o curso será a única pedra grande? Quando as coisas não correm tão bem quando esperavas no curso, há o risco de ficares demasiado centrado/a sobre esse facto menos agradável, temporariamente sentindo como se esse fosse a única pedra no teu jarro. Levando isto ao extremo, até há a possibilidade de confundir uma pedra eventualmente desagradável (o curso) com todo o jarro (a nossa vida). Se o fizermos é mais provável entrar facilmente num ciclo vicioso: quanto mais acreditamos nisso, mais desânimo, frustração e uma sensação de derrota assombra o nosso bem-estar, trazendo menos

energia e capacidade de concentração; os resultados podem piorar ainda mais em consequência disso e reforçar esta sensação de derrota e ausência de esperança. Se apostarmos todo o nosso bem-estar numa só pedra e se sentirmos que essa pedra não é tão boa quanto desejávamos, há um perigo maior de sentirmos que a nossa vida, no seu geral, é insuficiente.

Uma forma de interromper esse ciclo vicioso passa por ter uma perceção mais realista do que compõe o nosso jarro. Qualquer vida é mais que um curso ou uma profissão.

Deixo, assim, esta reflexão. Pensa na história do velho professor e procura refletir em como se aplica à tua vida. Afinal, o que importa é o teu jarro, e não o meu.

Agradeço aos meus colegas Jacques Draime (UCL, Bélgica) e Joachim Klaus (Universidade de Karlsruhe, Alemanha) terem partilhado esta história.

Autor: José Simões

Adaptado por Madalena Pintão

GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico
Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa

Dezembro de 2024