

PSICOLOGIA

Para aonde levaram o tempo kairós?



Ana Lúcia Pereira

Os gregos antigos usavam duas palavras para definir o tempo: *chronos* e *kairós*. *Chronos* refere-se ao tempo cronológico ou sequencial, contado em anos, dias, horas e suas divisões. O estilo

de vida moderno, imposto pelo ritmo das grandes cidades, tem nos deixado bastante familiarizados com *chronos*. *Kairós*, por sua vez, significa “o momento certo” e faz menção àquelas situações tão especiais e marcantes que fazem, metaforicamente, o tempo “parar”. Ou seja, ainda que temporariamente, tiram *chronos* de cena.

Enquanto *chronos* descreve a natureza quantitativa do tempo, *kairós* define sua forma qualitativa. Manter o equilíbrio entre quantidade e qualidade é um desafio grande, mas fundamental para viver de maneira mais prazerosa e significativa. Não podemos negar que lidar com *chronos* é uma necessidade que, se ignorada, tornaria nossa rotina não “administrável”. No entanto, quando a energia dedicada ao tempo cronológico é exagerada, consumimos nossos dias contando as horas e vivendo a angústia da “falta de tempo”. Ou, ainda pior, vemos o tempo passar enquanto constatamos que não estamos fazendo nada de significativo para dar sentido à nossa existência.

Vivemos atualmente um curioso paradoxo. Em nenhum outro momento histórico fomos bombardeados com um volume tão assustador de informações sobre a melhor forma de “se viver”. Esses supostos “atalhos” para a felicidade são despejados sobre nós por meio da televisão, da internet e da numerosa publicação de títulos de autoajuda. Percebemos, no entanto, que nunca buscamos tanto para encontrar tão pouco. Na tentativa

de driblar a angústia que se origina desse quadro, “aceleramos” nosso viver. Ampliamos, quantitativamente, nossas experiências, mas deixamos de dar-lhes um significado mais profundo. No convívio social, essa tendência se evidencia no alto grau de “descartabilidade” dos relacionamentos, na incapacidade de suportar as menores frustrações e na intolerância com o outro.

O primeiro passo na tentativa de equilibrar *chronos* e *kairós* é descobrir o que realmente é importante em sua vida, lembrando que essa é uma descoberta individual e única. O que é significativo para mim não necessariamente tem o mesmo peso para você. E aqui faço uma primeira pergunta incômoda: Você está vivendo de acordo com as suas próprias expectativas? Ou vive o desejo do outro?

O passo seguinte é lembrar que as coisas mais importantes nunca devem ficar à mercê das menos importantes. Aquilo que faz sentido em sua vida deve, invariavelmente, ter maior peso na distribuição de seu tempo, sob o risco de você cair em estado de apatia. Exatamente! Falta-nos vitalidade justamente quando não dedicamos tempo suficiente às atividades que geram energia para viver. E aqui deixo uma segunda pergunta incômoda: Qual atividade causaria grande satisfação em sua vida, se feita de maneira constante, mas você não está fazendo por falta de tempo?

É equilibrando *chronos* e *kairós* que descobrimos a liberdade de escolher o que fazer com nosso tempo. Pense nisso e se quiser comentar esse artigo ou saber mais sobre o tema, acesse: <http://www.fenixpsicologia.com.br/ChronosKairos.htm>

◆ A autora do texto, Ana Lúcia Pereira, é psicóloga-clínica, professora universitária e consultora organizacional. Atende à Rua Itapeva, 518, conj. 605/606, na Bela Vista. Tels.: 3542-4688 / 8125-5215. alp@analuciapsicologa.com