

Com a Palavra Michelle Prazeres

Jornalista e professora universitária

“Temos de garantir o descanso como direito”, defende pesquisadora

Há mais de uma década, Michelle Prazeres começou a refletir sobre como o modo de vida sustentado pela lógica da produtividade afeta o bem-estar coletivo. Ela promove a cultura slow no Brasil. Uma das iniciativas é o Dia Sem Pressa, festival anual realizado em São Paulo. – Eu sou mãe de dois, trabalho em três lugares e tenho o meu ativismo. Eu não tenho uma vida lenta, mas fiz escolhas por uma vida mais desacelerada. Só que em um contexto desigual como nosso, as pessoas não podem escolher o slow como estilo de vida. Temos que garantir o descanso como direito – defende.

Yasmim Girardi
yasmim.girardi@zerohora.com.br

● **Tu falas muito de olhar para a relação com o tempo de uma maneira menos individual. Esse sentimento de que tudo é urgente e de que a pressa é necessária é algo coletivo?**

Se eu perguntar para as 10 primeiras pessoas que eu encontrar na rua se estão cansadas ou se sentindo ansiosas, provavelmente todas dirão que sim. Quando estou em plateias e pergunto, todo mundo levanta a mão. Se está todo mundo exausto, cansado e se sentindo acelerado, um tanto disso é coletivo. Normalmente, é trabalho, consumo e tecnologia que causam essa sensação de aceleração. Que, na verdade, não é uma sensação: passa para a nossa percepção e muda a nossa subjetividade.

● **Poderias dar um exemplo?**

O exemplo que gosto de dar é o dos áudios acelerados do WhatsApp. Até essa ferramenta existir, uma conversa de 40 minutos durava 40 minutos. Agora, são 20 minutos na velocidade dois. A maior parte das pessoas que usa essa ferramenta conta que, muito rapidamente, passou a não conseguir mais ouvir áudios sem serem acelerados. Isso se torna o padrão da comunicação. Essas pessoas se tornam irritadas quando alguém fala devagar ou conta uma história muito longa. Vira uma violência, à medida que quem não acelera fica para trás. É isso que causa as grandes síndromes do presente, como depressão, ansiedade, estresse e burnout. A gente está tratando individualmente questões que são sistêmicas.

● **Muitas tecnologias vendem a ideia de economizar tempo.**

Por que, ainda assim, as pessoas têm a impressão de que não há tempo sobrando?

Porque é mentira. Primeiro de tudo, por que tenho que poupar tempo? Por que a gente naturalizou a ideia de que a gente precisa correr para economizar tempo para o que importa. Bom, então vamos acabar com a escala 6x1? “Não, isso não pode.” Vamos trabalhar quatro dias por semana? “Nossa, que absurdo!” Porque tudo o que mexe na lógica da produtividade, do desempenho, do crescimento, não pode. Mas, para economizar tempo como se isso fosse uma escolha individual, aí esse discurso é plausível. A gente devia só poder viver a nossa vida no tempo. Antonio Candido (*crítico literário e sociólogo, morto em 2017*) tem essa imagem do tempo como o tecido da vida. A gente transformou ele num recurso para poder vender, trocar pelo trabalho, e aí começou todo o processo de distorção dessa compreensão. Do “tempo é dinheiro”. Me contaram uma vez que a expressão original era “tempo é riqueza”, a gente que transformou em “tempo é dinheiro”.

● **Como analisas o esforço das pessoas para tentar fazer o tempo render mais?**

No mundo que a gente vive hoje, é plausível que as pessoas queiram poupar tempo, porque elas precisam de fato arrumar estratégias individuais no fim do dia por conta de sobrevivência. Mas esse é um discurso que nos leva cada vez mais à aceleração, e não cada vez menos. Assim, se você entra numa paranoia de que tem de se organizar para que as suas horas rendam mais, você vai ver que é uma armadilha. Você vai ficar mais ansioso do que se ficar com o tempo mais fluido, mas conseguindo encaixar ali meia dúzia de coisas que você faz.

● **Como tu lidas com isso?**

Eu sou uma pessoa muito organizada. Preciso me organizar porque faço muitas coisas. Tenho uma agenda cheia, e todo dia, no começo do dia, eu revejo os compromissos. Às vezes penso: “Acho que não vou fazer isso hoje porque quero ir tomar um café e descansar”. Só que quando você leva a discussão para esse âmbito, ela volta para o individual, que pode ser violento com algumas pessoas. Então, é meio sem saída se você não tem políticas públicas que garantam que todo mundo possa fazer essas escolhas.

● **A sociedade ainda coloca culpa no descanso. Alguns percebem como algo reservado a pessoas mais ricas, e outros enxergam como preguiça ou falta de vontade de trabalhar.**

O que explica essas visões?

Nessa briga de afirmar o descanso como direito, há dois mitos que eu preciso sempre derrubar. O primeiro é que o descanso seria um luxo. Porque até o descanso foi mercantilizado e apropriado por esse discurso do bem-estar. Como se, para descansar, eu tivesse de ir para as Ilhas Maldivas. E descanso não é necessariamente isso. Quando falo de direito ao descanso, estou falando do direito de não ter de viver 24 horas por dia, sete dias por semana, dedicada à produtividade e à sobrevivência. No fim do dia, se a pessoa tiver acesso a saúde, educação, moradia, alimentação e outros direitos básicos, provavelmente ela não vai ter de vender 20 horas do dia para trabalhar para sobreviver e vai conseguir descansar. O outro mito é o do descanso como preguiça. Isso é cultural e muito estabelecido no Brasil. Temos um ranço histórico disso, desde a escravidão. Essas coisas continuam em valor simbólico e continuam atuando sobre a mente das pessoas, dizendo que quem descansa é preguiçoso. São mitos que tenho de derrubar.

● **O que nós, como cidadãos do mundo, perdemos com essa visão negativa do descanso e com a glorificação da vida acelerada?**

A gente perde a nossa humanidade. É clichê falar assim, mas a gente perde o que deveria ser a vida para desfrutar. —



MICHELLE PRAZERES, ARQUIVO PESSOAL

Profissional aponta dois mitos: o primeiro, de que descansar é um luxo; o segundo, que é preguiça