

Amanhã Eu Faço (e outras mentiras)

Livro Interativo para Incubação Voluntária

Escola Superior de Desenho Industrial
Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Amanhã Eu Faço (e outras mentiras)

Livro Interativo para Incubação Voluntária

por Letícia Lucena Carvalho
orientação de Lígia Medeiros

Rio de Janeiro, dezembro 2015

.SUMÁRIO

Resumo	4
Minha Gratidão	5
1. Introdução	6
2. O Ócio	7
3. A Procrastinação	11
4. A Internet e o Procrastinador	14
5. O Livro	16
6. O Conteúdo	19
7. O Projeto Gráfico	21
8. Amanhã eu Faço (e outras mentiras)	25
9. Bibliografia	38

.RESUMO

A ação de deixar para amanhã o que se pode fazer hoje é repetida incontáveis vezes durante a nossa vida, por incontáveis pessoas, sem distinção de cultura, língua, gênero ou idade. Nesse momento, alguém está procrastinando em algum lugar. É um hábito comum, criticado e combatido como se fosse um mal da atualidade. Mas o tempo para a preguiça nem sempre foi visto como um problema, muito pelo contrário: "era nele que se produziam as ideias filosóficas, artísticas e políticas."¹. Nossa relação com o tempo, ao longo da história sofreu uma série de alterações para se adaptar a métodos de trabalhos vigentes, ou preceitos religiosos. Absorvemos e naturalizamos hábitos que, apesar da evolução tecnológica a favor do menor esforço, não conseguimos nos desfazer.

Meu objetivo com esse projeto é mostrar que a procrastinação não precisa ser encarada como a inimiga da produtividade, e que o tempo ocioso é fundamental para a criatividade. Proporcionar uma reflexão sobre como cada um lida com o tempo ocioso e com o tempo do trabalho, a importância que se aprenda a tirar prazer do ócio, e que não fazer nada não significa a não produção de nada.

.ABSTRACT

The action to put off until tomorrow what you can do today is repeated countless times during our life for countless people, without distinction of culture, language, gender or age. At that moment, someone is procrastinating somewhere. It is a common habit, criticized and fought like an evil of modernity. But the time for laziness was not always seen as a problem, quite the contrary, "it was that produced the philosophical, artistic and political ideas." ¹. Our relationship with time, throughout history underwent a series of changes to adapt to existing methods of work, or religious precepts. Absorb and naturalize habits that although evolution technology in favor of least resistance, we can not undo.

My goal with this project is to show that procrastination does not need to be seen as the enemy of productivity, and downtime is essential for creativity. And provide a reflection on each handle downtime and work time and how it is important to learn to take pleasure of idleness, and doing nothing does not mean not producing anything.

¹ DE MASI, D. O Ócio criativo. Rio de Janeiro: Sextante, 2000, p. 229

.MINHA GRATIDÃO

À minha mãe, por não medir esforços para que eu tivesse uma boa educação, pelo apoio constante, por sempre acreditar em mim e por ser meu porto seguro.

Ao meu pai, por me proporcionar o conforto necessário para que eu continuasse os estudos.

Aos meus irmãos, Isis, Mariana e Daniel, por serem incríveis cada um à sua maneira e me ensinarem tanta coisa sobre fraternidade e paciência.

À Lígia pelo trabalho que desenvolvemos juntas, pelos puxões de orelha, pela sinceridade e pelo apoio.

À Zoy por ter iniciado a jornada de graduação comigo em 2014, e ter me ajudado a entender melhor que caminho eu queria tomar.

À Marcele, por ser a melhor pessoa que eu já conheci, por me ouvir tantas e tantas vezes, por ter sido fundamental desde a escolha do tema deste projeto, e me ajudar a manter a sanidade durante o processo.

À Mainah, Mariana e Jonathan, pelas conversas via Skype, pelo apoio mesmo que a distância, pelo ombro amigo, pela ajuda constante, pelas palavras certas nas horas certas.

À Ísis, Pedro, João e Gustavo por tudo o que vivemos e amadurecemos juntos e separados, e que ajudaram a construir o que eu sou hoje.

À Luana e Karina por toda a parceria nesse processo enlouquecedor. Foi mais tranquilo passar por isso com esse time.

À Marcia e a equipe da Fiocruz, pelo apoio, paciência e torcida para que eu concluísse o projeto e pela confiança no meu trabalho.

À todos que diretamente me ajudaram durante as pesquisas e participaram dos grupos focais.

À todos que ao longo do ano trocaram ideias comigo sobre suas próprias experiências sobre o ócio, e que ajudaram a construir esse projeto.

À todos que indiretamente me ajudaram a aguentar esse ano, seja com conversas descontraídas, com cervejas, sugestões de música, e palavras de motivação e apoio.

.INTRODUÇÃO

Podemos entender procrastinação como o hábito de protelar tarefas urgentes, a favor de outras que não consideramos importantes ou tão atraentes. O resultado disso, na grande maioria dos casos, são prazos descumpridos, trabalhos malfeitos, estresses desnecessários, e autoestima baixa. Se tivermos isso em mente, é compreensível que a procrastinação seja vista como um mal a ser combatido e o procrastinador como uma pessoa pouco produtiva, que não consegue cumprir metas estabelecidas por ele ou terceiros, ou que sofre no processo de tentar cumpri-las.

É inegável que o mundo moderno oferece uma variedade criativa de coisas para desviar nossa atenção de um objetivo que deveria ser nosso foco, então, como fugir disso? E, talvez, o mais importante, é preciso fugir disso? Não fazer o que é urgente, não significa a não produção de nada. Por que menosprezar esse tempo que poderia ser tão mais prazeroso se não viesse com a sombra da culpa do outro trabalho não feito? Será que, dessa forma, não estamos justamente cada vez mais administrando mal o tempo em função da culpa que sentimos, e não da recompensa que poderíamos sentir se déssemos valor ao que adquirimos naquelas atividades “inúteis”?

John Perry, filósofo da Universidade de Stanford diz “quando o miasma da culpa e do desespero desaparece, temos uma compreensão melhor do que nos impede de fazer essas tarefas.”. Ele criou um perfil de procrastinador que chama de “procrastinador estruturado”, que é a pessoa que “faz muito ao não fazer outras coisas”, e que procrastinação não significa não produzir, mas sim se permitir realizar coisas para além das tarefas que nos são impostas. Segundo John Perry:

“O procrastinador estruturado pode não ser o indivíduo mais eficiente do mundo, mas ao deixar suas ideias e energias viajarem espontaneamente, ele pode conquistar todo o tipo de coisas que teria perdido ao aderir a um regime sem procrastinador.”

A palavra procrastinação, no entanto, já está carregada de significados negativos, que não permite mais analisá-la como tempo ocioso no sentido positivo da expressão.

1. O ÓCIO

A ideia de que o que se faz só tem valor quando é realizado como um trabalho foi construída a partir da Revolução Industrial, quando as cargas horárias nas fábricas eram desumanas - a jornada de trabalho chegava a dezesseis horas por dia - e não havia tempo para ociosidade. E esse estilo de vida teve respaldo religioso, afinal, a preguiça é um dos 7 pecados capitais. Mas além disso, em 1891, o Papa Leão XVIII escreve a Encíclica *Rerum Novarum*, sobre a condição dos operários (figura 1), e faz parte dela o seguinte trecho:

“Pelo que diz respeito ao trabalho em particular, o homem, mesmo no estado de inocência, não era destinado a viver na ociosidade, mas, ao que a vontade teria abraçado livremente como exercício agradável, a necessidade lhe acrescentou, depois do pecado, o sentimento da dor e o impôs como uma expiação: «A terra será maldita por tua causa; é pelo trabalho que tirarás com que alimentar-te todos os dias da vida»². O mesmo se dá com todas as outras calamidades que caíram sobre o homem: neste mundo estas calamidades não terão fim nem tréguas, porque os funestos frutos do pecado são amargos, acres, acerbos, e acompanham necessariamente o homem até ao derradeiro suspiro. Sim, a dor e o sofrimento são o apanágio da humanidade, e os homens poderão ensaiar tudo, tudo tentar para os banir; mas não o conseguirão nunca, por mais recursos que empreguem e por maiores forças que para isso desenvolvam. Se há quem, atribuindo-se o poder fazê-lo, prometa ao pobre uma vida isenta de sofrimentos e de trabalhos, toda de repouso e de perpétuos gozos, certamente engana o povo e lhe prepara laços, onde se ocultam, para o futuro, calamidades mais terríveis que as do presente. O melhor partido consiste em ver as coisas tais quais são, e, como dissemos, em procurar um remédio que possa aliviar os nossos males.”



Figura 1.
Durante a Revolução Industrial, a jornada de trabalho chegava até 16 horas por dia.

² Trecho da Bíblia encontrado em Gn 3. 17

O trabalho, na Encíclica, é apresentado como forma para a expiação dos pecados, e qualquer outra forma de vida que “prometa ao pobre uma vida isenta de trabalhos, certamente o engana, pois no futuro virão calamidades mais terríveis que as do presente.” “A filosofia do ócio inculcada pela religião e a filosofia da eficiência inculcada pela indústria” são os responsáveis, segundo Domenico De Masi, pela carga negativa que o tempo do ócio tem na nossa sociedade, e em contrapartida, o trabalho era e é ainda, visto como fonte de virtude e expiação de qualquer forma de pecado – “quem goza do ócio peca e, até prova em contrário, se entrega aos vícios. Quem se entrega ao ócio não se redime do pecado original e portanto vai para o inferno.”, diz De Masi enquanto elucubra sobre a origem da ideia negativa que se tem hoje sobre a ociosidade. Além disso, outro aspecto sobre este período é que atividades criativas ou intelectuais foram deixadas de lado durante esse momento da história; quando se fala em trabalho no contexto da Era Industrial, estamos nos referindo basicamente a trabalhos braçais. “A sociedade industrial não só fez com que, para muitos, se tornasse inútil o cérebro, como também fez com que somente algumas partes do corpo fossem utilizadas.”. Em contrapartida a este pensamento europeu do século XVIII o cenário é exatamente o oposto daquele que ocorria entre os gregos na era dos grandes filósofos. O ócio era enaltecido como momento dedicado às ideias, à construção de conhecimento, e a ele se dedicavam os “homens livres” (figura 2). Paul Lafargue enobrece o estilo de vida grego em seu manifesto “Direito à Preguiça”, em 1880:

“Os gregos da grande época também só tinham desprezo pelo trabalho: só aos escravos era permitido trabalhar, o homem livre só conhecia os exercícios físicos e os jogos da inteligência. Também era a época em que se caminhava e se respirava num povo de Aristóteles, de Fídias, de Aristófanes. [...] Os filósofos da antiguidade ensinavam o desprezo pelo trabalho, essa degradação do homem livre; os poetas cantavam a preguiça, esse presente dos Deuses: O Meliboe, Deus nobis hoec otia fecit³.”



Figura2.
Escola de Atenas, por Rafael
Na Grécia antiga, o tempo do
ócio era privilégio para poucos

³ Ó Melibeu, um Deus deu-nos esta ociosidade. Virgílio, Bucolicas

Notamos que Lafargue, exalta o estilo de vida de uma elite grega que se dava ao luxo do ócio porque o regime de escravidão assim o permitia. Num paralelo, podemos comparar os trabalhadores braçais do século XVIII com os escravos gregos de outrora. A economia mundial mudou muito desde de então, e nos mostra uma visão mais positiva e otimista para a relação das pessoas com suas atividades. Bertrand Russell diz “a técnica moderna [do trabalho] tornou possível que o lazer, dentro de certos limites, não seja uma prerrogativa de uma pequena classe privilegiada, mas um direito distribuído equanimemente pela comunidade. A moral do trabalho é a moral dos escravos, e o mundo moderno não precisa de escravidão.”

A conclusão tanto de De Masi quanto de Russell é a de que a nossa relação com o trabalho e com o lazer e tempo ocioso deve ser observada com olhar crítico, revista e reformulada. Não caberá no futuro uma sociedade que não seja capaz de entender e aproveitar os benefícios oriundos do tempo ocioso. “Penso que se trabalha demais atualmente, que danos imensos são causados ao mundo moderno pela crença de que trabalho é uma virtude, e que nas modernas sociedades industriais devemos defender algo totalmente diferente do que sempre se apregoou.”, diz Russell. Nessa “sociedade moderna” ou “pós-industrial”, as áreas de conhecimento relacionadas a produção intelectual e criativa ganharão mais destaque, ao contrário do que aconteceu no século XVIII, quando somente o corpo e a força eram valorizadas. Sobre o futuro, De Masi diz: “Se tivesse que definir a sociedade pós-industrial de outra maneira, eu a definiria como sociedade criativa. Nenhuma outra época teve um número tão grande de pessoas com cargos criativos.”

Por mais de dois séculos vivendo em função do trabalho braçal, é de se esperar que, uma vida onde o lazer e o ócio sejam valorizados, encontre certa relutância. “Não se abandona num segundo os hábitos adquiridos”⁴. É necessário que nos reeduquemos para tirar o melhor proveito do nosso tempo ocioso, que sejamos capazes de aproveitar o real fruto do nosso trabalho, que é o lazer.

“Há quem diga que, enquanto um pouco de lazer é prazeroso, os homens não saberiam como preencher seus dias se tivessem somente quatro horas de trabalho nas suas vinte e quatro horas do dia. Considerar isto uma verdade no mundo moderno é uma condenação de nossa civilização; as coisas nunca foram assim. Havia anteriormente uma capacidade de despreocupação e divertimento que foi de certo modo inibido pelo culto à eficiência. O homem moderno pensa que tudo deve ser feito pelo bem de alguma coisa, e nunca por seu próprio bem. [...] Qualquer mérito que haja na produção de bens deve ser inteiramente retirado da vantagem a ser obtida consumindo-os. [...] O indivíduo, em nossa sociedade, trabalha pelo lucro; mas a finalidade social do trabalho se baseia no consumo do que ele produz. [...] Um resultado é que atribuímos muito pouca importân-

⁴ DE MASI, D. O Ócio criativo. Rio de Janeiro: Sextante, 2000, p. 21

cia ao divertimento e à simples felicidade, e que não julgamos a produção pelo prazer que ela proporciona ao consumidor.”

De Masi reitera o argumento de Russell: “Mas a missão que temos diante de nós consiste em educar nós mesmos e aos outros a contaminar o estudo com o trabalho e com o jogo, até fazer do ócio uma arte refinada, uma escolha de vida, uma fonte inesgotável de ideias. Até realizarmos o “ócio criativo”.”

3. A PROCRASTINAÇÃO

Domenico De Masi, em "Ócio Criativo" classifica dois tipos de ócio: "Existe o ócio dissipador, alienante, que faz com que nos sintamos vazios, inúteis, nos faz afundar no tédio e nos subestimar. Existe o ócio criativo, no qual a mente é muito ativa, que faz com que nos sintamos livres, fecundos, felizes e em crescimento. Existe um ócio que nos desespera e outro que nos enriquece. O ócio que enriquece é o que é alimentado por estímulos ideativos e pela interdisciplinaridade."

Seria coerente entender então, pelo senso comum, que a procrastinação é um tipo de ócio que nos desespera, que angustia e que não incentiva a mente para a criatividade. E, na verdade, o adiamento de tarefas só é considerado procrastinação quando ele vem com o sentimento de culpa. Em grupos focais realizados, era recorrente o uso do termo apenas para definir situações angustiantes. Quando se evitava o trabalho, mas isso não era encarado de maneira negativa, as pessoas eram capazes de entender aquele tempo como necessário e não um hábito a ser combatido.

Mas a procrastinação que aflige é aquela que lida com prazos a cumprir. "No final das contas, a felicidade consiste também no fato de não ter prazos a cumprir." Se vivêssemos numa sociedade utópica livre de prazo, seria lógico pensar que as atividades postergadas não nos causariam desconforto, que eventualmente seriam feitas, como Robert Benchley disse, e John Perry repetiu em "A Arte da Procrastinação": "qualquer um consegue fazer qualquer quantidade de trabalho quando não deveria estar fazendo isso naquele momento.". Mas como o mundo moderno nos exige o mínimo de cronogramas, listas de prioridades, prazos a cumprir, nos deparamos com o cenário ideal para o drama do procrastinador.

Em um dos muitos textos que existem sobre procrastinação, Tim Urban descreve essa ação como uma interferência de um macaco que é uma representação gráfica para a Gratificação Instantânea. Esse macaco atrapalha o trabalho do Tomador de Decisões Racionais que existe em todos nós (figura 3). Há quem diga, então, que a solução seria

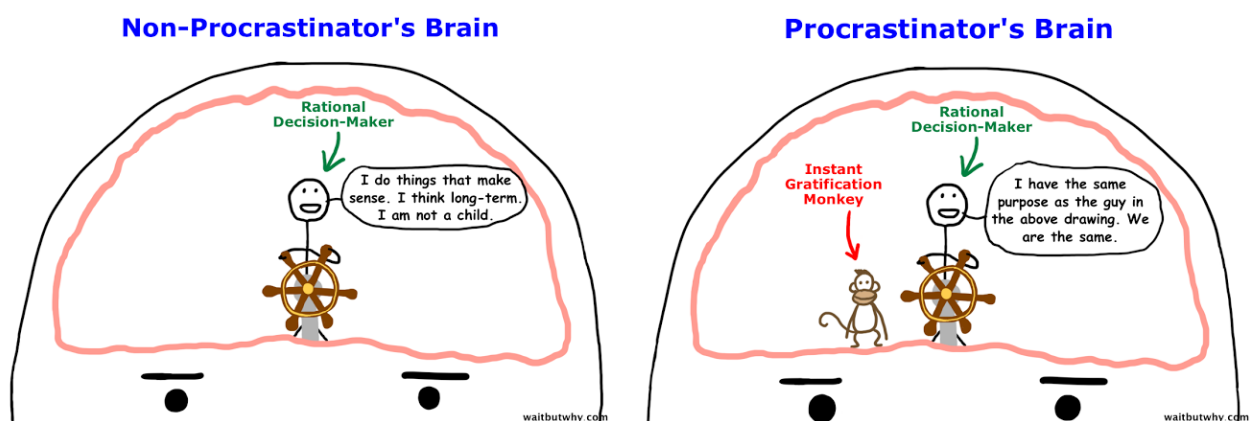


Figura 3.
Ilustração imaginada por Urban sobre o como funciona os cérebros dos não procrastinadores e procrastinadores

achar um meio de eliminar o macaco. Mas essa não é a proposta desse projeto. A ideia aqui é possibilitar que a Gratificação Instantânea trabalhe junto com o Tomador de Decisões Racionais, o que não significaria, evitar trabalhos, mas sim, utilizar o tempo que não se está trabalhando de uma forma mais produtiva e, acompanhado de menos culpa e angústia. É refletir sobre a nossa relação com o nosso tempo ocioso e entender que ele também é importante para o nosso tempo de produção.

Na dinâmica imaginada por Urban, existem dois personagens que coexistem dentro do procrastinador, um que representaria a impulsividade, e outro a racionalidade, e o comportamento impulsivo do macaco atrapalha o trabalho do agente racional. Mas de certa maneira, chamar o homem de ser racional é discutido por muitos. Em uma de suas citações Bertrand Russell afirma "Foi dito que o homem é um animal racional. Toda a minha vida estive procurando provas que poderiam sustentar essa afirmação.". Racionalizar é uma das fontes da culpa que sentimos ao procrastinar. "O homem não é um animal racional, é um animal que racionaliza"⁵, é este excesso de racionalização que transporta o procrastinador para um estado de angústia quando se depara com a impossibilidade de realizar as tarefas que deveria, e pode o impedir de gerar alternativas criativas para seus problemas. Segundo John Perry, "procurar atingir o ideal do agente racional é fonte de muita infelicidade desnecessária". Na verdade, "seja o que formos, não somos simplesmente máquinas racionais de tomar decisões. Somos basicamente pacotes de desejos, crenças, motivos e caprichos." e John Perry acrescenta que "a racionalidade é um dom maravilhoso, mas para a maioria de nós não é mais do que uma camada fina no alto do nosso pacote de desejos disparatados, ou talvez somente um desejo adicional, comparativamente fraco, que compete com o resto dos outros."

Podemos dizer a mesma coisa sobre a fantasia que o procrastinador tem com a perfeição. Após escrever o ensaio que deu origem ao livro "A Arte da Procrastinação", Perry recebeu o e-mail de uma leitora que havia se identificado com o que ele havia dito. Ela atribuía ao seu perfeccionismo, parte da culpa pelo seu problema em cumprir prazos. Mas a perfeição, para o procrastinador é mais uma coisa na lista de desejos e "não tem nada a ver com realmente fazer algo que é perfeito ou mesmo que chega perto da perfeição. É uma questão de usar tarefas que você aceita para alimentar sua fantasia de fazer as coisas com perfeição, ou em todo o caso, extremamente bem."

Da mesma maneira que De Masi e Russell sugerem que é importante uma educação para o lazer, também se faz necessário que nos eduquemos no que diz respeito a forma como encaramos as tarefas que nos são delegadas. "Você precisa conquistar o hábito de se forçar a analisar, no momento em que se aceita uma tarefa, os custos e benefícios de fazer um trabalho não tão perfeito."⁶. Quando entendemos o que é esse tipo de prioridade para nós, é mais fácil que a administração do tempo possa ser feita dando valor ao que realmente importa para cada um, e não em função de prazos. Também é necessário o exercício pessoal de autoconhecimento. As pessoas não trabalham da mesma maneira, e entender como se dá a produção para cada uma delas, a torna mais

⁵ HEINLEIN, Robert

⁶ PERRY, J. A Arte da Procrastinação. São Paulo: Paralela, 2012, p. 41/42.

efetiva. "Algumas máquinas psíquicas produzem mais ideias ao amanhecer, outras, ao entardecer, algumas produzem continuamente, outras são intermitentes, algumas são hiper produtivas durante um certo tempo e depois repousam por grandes intervalos ou para sempre. Como me disse um amigo lembrando uma frase de Oscar Wilde: "Só os medíocres dão o melhor de si o tempo todo.""⁷.

⁷ DE MASI, D. O Ócio criativo. Rio de Janeiro: Sextante, 2000, p. 202

4. A INTERNET E O PROCRASTINADOR

Acredita-se que a primeira vez que o termo procrastinação foi usado data de antes de 1500, e muito mudou no mundo desde de então. Mas nenhuma mudança foi mais relevante para o procrastinador do que a incrível máquina que chamamos de computador e sua companheira fiel, a internet. Talvez essa seja a razão pela qual o tema tem se tornado cada vez mais comum nas empresas, escolas, faculdades, livrarias, e na própria internet. Palestras motivacionais, best-sellers com as mais variadas técnicas para se evitar adiar trabalhos, e uma infinidade de memes, e tirinhas e imagens que circulam pelo facebook, ou outra rede social que permitem que as pessoas não se sintam sozinhas nas noites maldormidas tentando cumprir prazos (figura 4).



A popularização do computador doméstico, a melhora na navegação e troca de dados via web, fez crescer absurdamente a quantidade de informação que circula diariamente pelo mundo inteiro. Se antes a fonte de notícias era apenas o jornal impresso, o rádio ou mesmo a TV, que limitavam o nosso tempo a apenas um período do nosso dia, hoje é possível gastar um dia inteiro indo de site em site, através de links e mais links, partindo apenas de uma única notícia. Nunca antes o acesso a informação e conhecimento esteve tão democrático, e as distâncias tão curtas. John Perry, diz:

“De certa forma, o computador é uma grande coisa para o procrastinador. Estes tendem a terminar tarefas no último minuto ou, melhor dos casos, pouco antes do prazo absoluto e final, sem mais extensões de tempo para a entrega. Se o produto final for o tipo de coisa que pode ser enviada por e-mail, o último minuto pode estar até mais perto do prazo final absoluto do que em

épocas passadas, quando tinha de ir pelo correio, [...] Agora você envia por e-mail e o trabalho chega lá instantaneamente.”

Mas se por um lado, os prazos se tornaram menos apertados com o computador, em contrapartida, ele fornece uma série de artifícios que nos distraem da tarefa que deve ser feita. “Mas o computador também é a perdição para o procrastinador, porque ajuda a perder tempo em tentadoras e fáceis buscas sem sentido.”, coloca Perry.

A “busca sem sentido” é perigosa apenas quando existem prazos envolvidos, e, como já foi dito anteriormente, são nessas barreiras burocráticas que reside o drama do procrastinador. Do contrário, poderíamos deixar nossa curiosidade nos guiar pelos mais diferentes assuntos, e temas, e alimentar a criatividade das mais diversas formas. “A criatividade se nutre de desperdício: de milhares de horas de reflexão e exercício, que vistas de fora podem parecer pura perda de tempo. Mas na verdade são uma perambulação do corpo e da mente, que mais cedo ou mais tarde acaba desembocando numa ação positiva: numa obra de arte, num novo teorema, num romance.”⁸

Ainda que esta “perambulação” pela internet coloque a produção em risco, é importante salientar que é possível usar esse tempo a favor da produção.

^{8 7} DE MASI, D. O Ócio criativo. Rio de Janeiro: Sextante, 2000, p. 259

5. O LIVRO

Para que qualquer atividade criativa se desenvolva, é necessário dedicar um tempo afim de que a ideia amadureça. Tomar parte de atividades, não necessariamente envolvidas com a área, por exemplo, auxilia no surgimento de alternativas que, por uma completa imersão no trabalho, poderiam não surgir. O exercício de práticas criativas ou não criativas pode gerar encadeamentos lógicos que não aconteceriam de outra maneira. Como designers, menosprezar o efeito que um tempo ocioso bem gasto é capaz de fazer para a nossa capacidade de continuarmos produtivos, pode ser um erro para o desenvolvimento de qualquer trabalho criativo. Luiz Vidal, em *Criatividade & Design*, coloca, a respeito do tempo de incubação, que é parte do processo criativo:

"A rotina trabalho-descanso-trabalho mesmo que, em um primeiro momento, nada permita criar, descobrir ou inventar, parece facilitar o processo criativo, graças às interrupções para o sossego. Esta pausa restabelece a força e o vigor da mente criadora. Já a rotina trabalho-trabalho-trabalho leva ao cansaço, à irritação, ao mau-humor. Todos estes, aliados à falta de sono, são indicativos da necessidade de pausar o trabalho para a incubação involuntária. Em outras palavras, é necessário descansar, para deixar o inconsciente fazer seu trabalho de associação de idéias, seguir seu trabalho de analogias."

Design também pode ser entendido como a forma de comunicar visualmente um conceito ou uma ideia: temos o potencial de tornar concreto o que muitas vezes está apenas expresso em termos abstratos. Entendo, então, que um dos encaminhamentos possíveis do projeto é tornar clara e palpável a ação de procrastinar, transformando-a em algo controlável por sua materialidade.

Dentre os possíveis campos de atuação do design, um que é interessante de se trabalhar no contexto da pesquisa é o editorial. Ao contrário das interfaces digitais, o impresso possui essa materialidade no toque, como acontece no prazer de riscar uma tarefa cumprida. Sobre isso, John Perry diz:

"Você pode usar seu computador para fazer sua lista de tarefas. Na verdade, vários programas e sites vão gerar ótimas listas para você Mas eles não são tão ótimos porque normalmente a tarefa simplesmente desaparece quando você a risca. Seria muito mais satisfatório se um grande risco vermelho fosse feito sobre a tarefa, acompanhado de um ruído de triunfo, mas não encontrei nenhum programa que fizesse isso."

O livro carrega alguns atributos, como a interação reflexiva, o tempo ditado pelo leitor e um aspecto sensorial, que também é importante para outra característica que ele permite, e que é essencial para o projeto: a escrita.

A psicologia afirma que a escrita traz uma série de benefícios, entre eles:

- Esclarecer ideias e sentimentos (metacognição): escrever sobre situações ou emoções dá ao sujeito a possibilidade de “se ver em perspectiva”, facilitando a compreensão da situação ou sentimento confuso.
- Conhecer-se melhor (autoconhecimento): colocar no papel questões pessoais auxilia na compreensão de como nós somos e nos relacionamos.
- Reduzir o estresse: inibir sentimentos tem efeitos negativos diretos na saúde não apenas psicológica, mas também física. A escrita pode ser um veículo de expressar esses sentimentos e garantir uma saúde mental saudável.
- Resolver problemas de forma mais eficaz: escrever estimula uma região no cérebro que filtra melhor o que a sua mente precisa processar.

No que diz respeito a procrastinação, a área editorial tem oferecido uma variedade de livros com um caráter interativo (figura 5). Neles o leitor é convidado a participar da construção daquele objeto. Mas a respeito do tema procrastinação, o que se encontra ainda são os mesmos best sellers sobre como aumentar a produtividade, ou abolir a procrastinação da vida. E, como já foi dito anteriormente, o objetivo deste projeto não é achar um meio de acabar com a procrastinação. É propor uma maneira de tornar a vida do procrastinador livre de angústias e culpas.

Figura 5.
The Non-Planner Datebook
livro da ilustradora Keri
Smith, que, assim como
outros produzidos por ela,
incentiva a interação do
leitor com o produto.



O produto do projeto, então, será um livro interativo com conteúdo informativo. A interação com o objetivo de incentivar esse autoconhecimento e reflexão do leitor sobre a sua relação com o tempo, e o conteúdo bibliográfico acumulado através da minha pesquisa sobre o tema. Quando realiza atividades que não são as do topo da lista de prioridades, existe a sensação de que estamos perdendo tempo fazendo algo não importante. É nesse momento que realizamos tarefas pela vontade de realizar que a criatividade acontece. “A vida é, o que acontece quando estamos pensando em

outra coisa”⁹. O objetivo é a elaboração de algo que contribua para a sensação de produtividade que é essencial quando se quer realizar coisas. Um indivíduo que se sente confiante do seu potencial, será capaz de trabalhar bem e melhor comparado a alguém que, antes de começar, já não acredita que irá muito longe. Livrar de culpa e angústia o tempo ocioso, e mostrar uma visão mais otimista sobre o mesmo são alguns dos meus objetivos com esse projeto. Livrar o peso negativo que a palavra procrastinação carrega nos dias atuais, mostrando com humor que ela pode trabalhar a nosso favor. O conteúdo do livro ainda será definido, mas pretende-se que ele seja um material pessoal com características interativas, onde o leitor se aproprie do material, e que cada um seja capaz de personalizar de acordo com a sua própria procrastinação e curiosidade.

6. O CONTEÚDO

O conteúdo para o livreto foi elaborado a partir da pesquisa realizada sobre o tema. O intuito era criar um material que auxiliasse na reflexão acerca do tempo de cada um por meio de exercícios, e de textos retirados da bibliografia estudada durante a pesquisa.

Os exercícios foram pensados seguindo lógicas indicadas nos textos lidos. Em boa parte da pesquisa, era comum a indicação de ações que facilitavam a organização do tempo. Esse tipo de conteúdo, porém, tem um caráter de “auto-ajuda” que não era o objetivo do projeto. A solução encontrada foi a de adaptar essa informação, que é importante como meio de se materializar dados referentes a forma como cada um se relaciona com o tempo, de uma maneira que a atividade não fosse com o intuito de controlar ou regular um hábito. Mas como parte de um processo de auto-conhecimento sobre o emprego do tempo que cada um faz, suas escolhas, suas tarefas, seus objetivos.

O conteúdo dos autores foram escolhidos com base em opinião pessoal. Foram selecionados textos que chamaram atenção por ter proporcionado uma reflexão a respeito do tema.

O livreto, então, funciona da seguinte maneira:

Existe o material “fixo”, composto por capa, quarta capa, falsa folha de rosto, folha de rosto, verso, apresentação e folhas em branco. E existe o material “avulso”, que são as páginas dos exercícios e das bibliografias. Dessa forma, cada usuário montaria seu próprio “diário”, escolhendo os exercícios que melhor se relacionavam com sua personalidade, e as citações que lhe fizessem mais sentido.

O material, então, não é finito, a intenção é que seja um material expansível. Além de cada um poder fazer os exercícios quantas vezes quiser, o próprio número de exercícios disponíveis quanto de referências bibliográficas pode aumentar. Para este projeto, vão ser produzidos páginas para apenas algumas tarefas, e algumas referências bibliográficas, mas no futuro, a proposta é que esse conteúdo seja alimentado com outras atividades, e outros textos.

6.1 GRUPOS FOCALIS

A intenção inicial era a de elaborar uma série de exercícios e filtrar eles por relevância para criar um livro único, com o número de páginas certo, e material fixo. Os grupos focais seriam a forma de validar qual conteúdo entraria ou não. Eles foram organizados seguindo o sistema proposto pela Ellen Lupton no livro “Intuição, Ação e Criação”.

“Um grupo focal é uma conversa organizada envolvendo uma parcela de indivíduos. Esses grupos focais podem ser usados para planejar e definir os objetivos de um projeto, assim como para avaliar os resultados.”

Foram realizados 3 grupos focais, com uma média de 5 pessoas em cada grupo. Foi realizada uma pequena conversa sobre o tema do projeto - procrastinação e ócio - e como cada pessoa encarava seu tempo ocioso. Ao longo dessa conversa, era possível cruzar alguns dos comentários dos participantes com textos lidos durante a pesquisa, o que mostrou ser de fato interessante incluir conteúdo bibliográfico no material do projeto. Ao final da dinâmica, foi passada a lista com as atividades para que as pessoas escolhessem as que quisessem. O intuito era perceber quais eram selecionadas com mais frequência, mas essa triagem se mostrou menos interessante do que a proposta de que cada um pudesse criar seu próprio diário com os exercícios selecionados de maneira pessoal. A mesma lógica se aplicaria nas escolhas bibliográficas.

7. O PROJETO GRÁFICO

Como já foi dito, apesar de editorialmente se tratar de um livreto, a proposta do material é de ser uma espécie de diário. Por essa razão, as escolhas tipográficas, e de estrutura de página são flexíveis, para melhor se adaptar à interação externa proposta e incentivada no projeto.

7.1. SOBRE A TIPOGRAFIA

O material tem 4 categorias de uso da tipografia:

- 7.1.1 Títulos das atividades
- 7.1.2 Legendas das atividades
- 7.1.3 Textos corridos
- 7.1.4 Nome dos autores

7.1.1. TÍTULOS DAS ATIVIDADES

Foi escolhido usar tipografias cursivas em grande parte do material para criar a sensação de algo “pessoal”, como acontece em diários. Testes com minha própria letra foram realizados. A princípio, usando apenas um alfabeto e montado as palavras letra por letra. Isso não criava variações entre letras iguais, o que não diferenciava o uso desse método do de qualquer outro que se utilizasse uma tipografia já existente, com um perfil de fonte cursiva.

Foram então, realizados novos testes escrevendo não cada letra, mas cada título que constaria no livro, com diferentes tipos de caneta (figura 6). Esse método se mostrou mais apropriado, por criar uma figura de letra mais interessante para a proposta do projeto. Os desenhos então, foram escaneados e vetorizados.

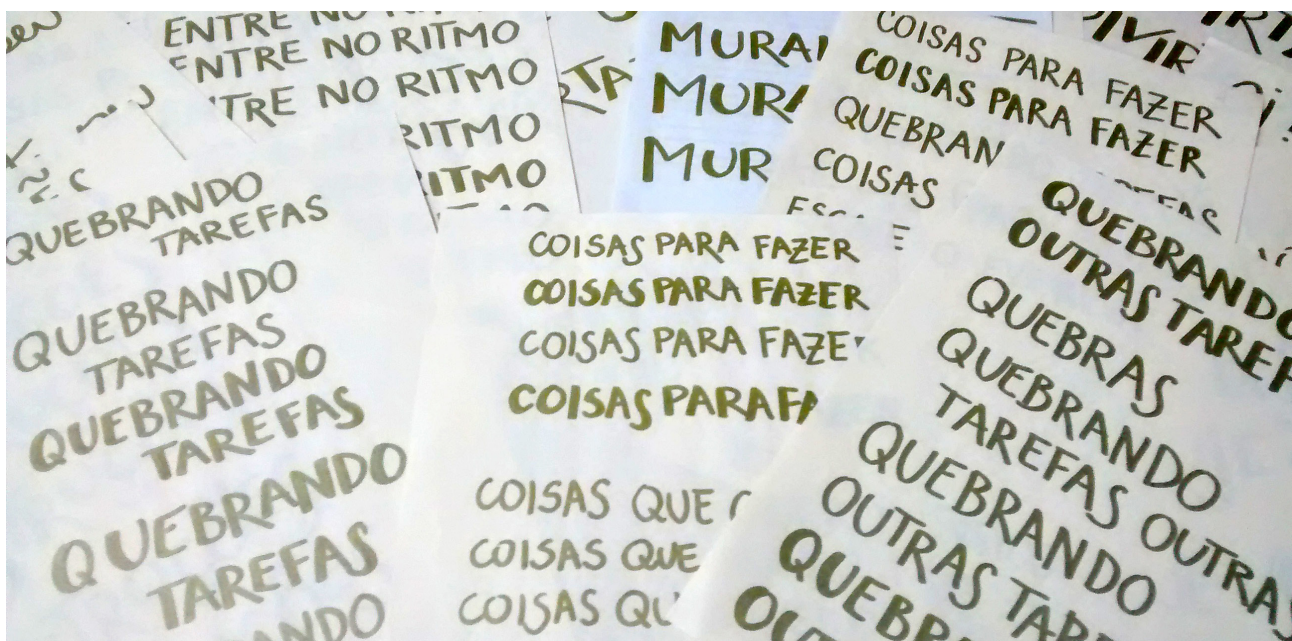


Figura 6.

7.1.2. LEGENDAS DAS ATIVIDADES

Foram testadas tipografias básicas, serifadas e não serifadas e um alfabeto desenhado a partir da minha letra, como foi feito também com os títulos das atividades. O uso de fonte cursiva criou um resultado mais interessante, porém, existia o mesmo problema apresentado nos testes feitos na outra categoria. Mas ao contrário dos títulos, que seriam usados num tamanho maior, que permitia uma boa visualização, escrever toda a legenda e depois vetorizar, criaria uma forma de difícil leitura. Por essa razão, foi utilizada uma tipografia já existente que tivesse a proposta de ser cursiva. Algumas desse tipo foram testadas e a utilizada na versão final é a *Always In My Heart* da Vanessa Bays.

7.1.3. TEXTOS CORRIDOS

Por serem textos mais longos, o uso da tipografia cursiva não seria apropriado, pois comparado a fontes básicas, a leitura é muito mais comprometida. Após alguns testes unindo nas páginas o texto corrido com o títulos das atividades para achar o que melhor se relacionaria com o último, foi utilizado na versão final a *Thesis Mix*, de Lucas Groot.

7.1.4. NOMES DOS AUTORES

Para essa categoria foi feito o mesmo procedimento do realizado no títulos das atividades. Os nomes dos autores foram escritos com uma caneta diferente da utilizada na categoria 1, já que se tratava de outro tipo de informação, e era preferível que houvesse uma diferenciação também na tipografia (figura 7). Depois os testes eram escaneados e vetorizados.



Figura 7.

7.2. SOBRE A ENCADERNAÇÃO

Como a proposta do projeto é ter um material avulso, a encadernação deveria permitir que fosse possível a inserção dessas folhas, além de já possuir o material fixo. Por essas razões, encadernações em espiral e grampo canoa (que são encadernações comuns em impressos com poucas páginas), não serviriam. Montar um fichário resolveria o problema de manipulação do conteúdo, mas o mercado não oferece uma variação grande nos tamanhos dos grampos, sendo sua maioria formatos maiores do que o necessário, e a montagem não industrial dele para esse projeto não é simples. Uma alternativa satisfatória foi usar o wire-o, que é uma espécie de espiral, mas ao contrário do último, que possui um anel contínuo, o wire-o é um anel duplo não contínuo, o que cria pequenas aberturas por onde é possível que se insira novas folhas.

7.3. SOBRE O FORMATO

Formatos maiores limitariam o uso do livreto a apenas um lugar, e era preferível que o tamanho permitisse a locomoção do material. Por esse motivo, foi escolhido trabalhar com A5 (148 x 210 mm). É um tamanho comercial, fácil de ser impresso em larga escala, e é confortável para o manuseio.

7.4. SOBRE O PAPEL

A respeito da gramatura, era necessário que ela fosse rígida o suficiente para não comprometer a qualidade e ser resistente o suficiente para ser inserida no material fixo através do wire-o. Algo, então, entre o 120 g/m² e o 180g/m². Sendo assim, objetivo inicial, era o uso de papel pólen, 150g/m², por ser um papel comum no mercado editorial. Mas a compra desse papel não é comum através do comércio de papelarias, sendo muito difícil encontrar no mercado fora das indústrias de livros. A melhor alternativa seria um papel no mesmo tom com a gramatura de 150 g/m². O mercado de papelarias comerciais oferece o Color Plus Marfim que se adequa muito bem as necessidades do projeto, porém, não na gramatura requerida. A alternativa escolhida foi a de utilizar para este projeto, o Color Plus Marfim 180 g/m².

7.5. SOBRE A CAPA

Uma vez que em quase todo o conteúdo do livro é utilizado a tipografia manual, para a capa foi utilizado uma técnica parecida. Através de técnicas de lettering manual, que também foram utilizadas no interior do livreto, foram feitos testes para a melhor organização e relação tanto das palavras quanto do desenho das letras (figura 8). A versão final foi escolhida por ser a que melhor agregava o pronome pessoal “eu” ao desenho geral do título, e que os desenhos das letras ficaram mais harmoniosos entre si (figura 9).

No material para a capa, foi escolhido papel craft encapando um papel paraná 3 mm. Cogitou-se a possibilidade de revestir o paraná com papel Color Plus Colorido, ou Contact (para criar uma superfície que simulasse couro), mas considerei o craft como a alternativa mais interessante para o projeto.

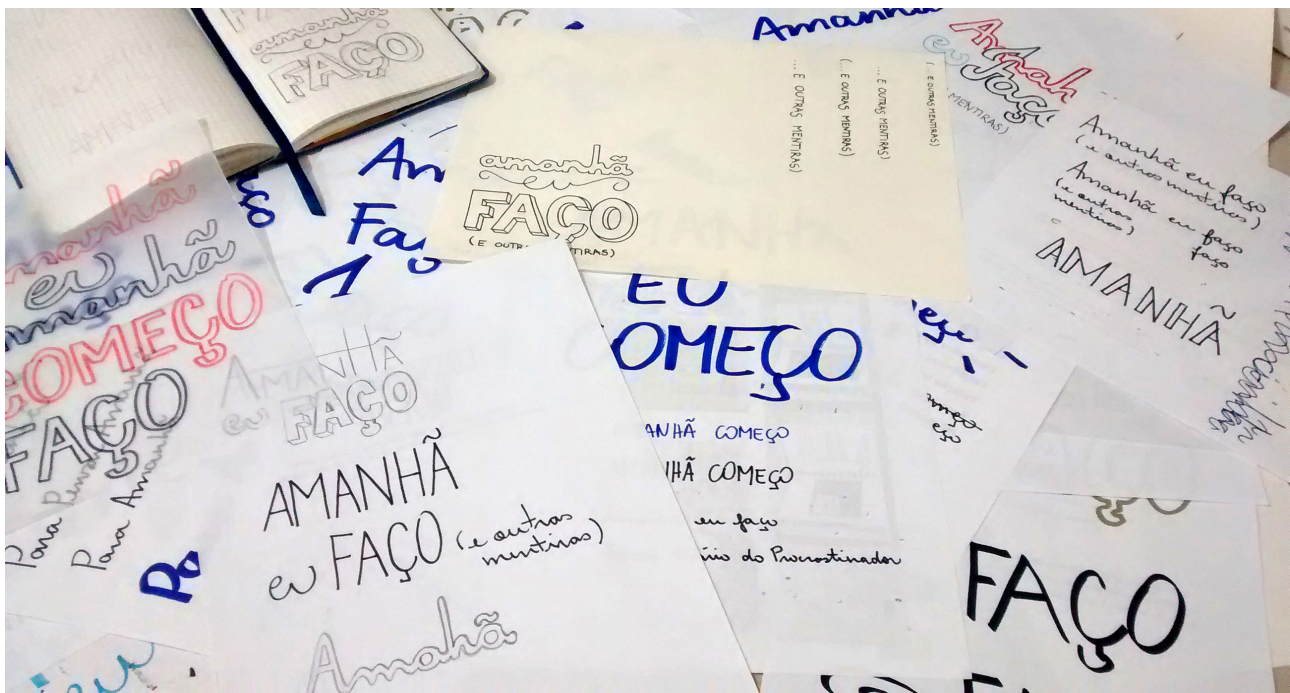


Figura 8.

amanhã
e
FAÇO
...E OUTRAS MENTIRAS

Figura 9.

8. AMANHÃ EU FAÇO (e outras mentiras)

Segue o conteúdo e layout final da capa, páginas de exercícios e conteúdo bibliográfico:



Oi!

Esse livro é pra você que não consegue fazer suas coisas na hora que elas tem que ser feitas. Pra você que acha que qualquer coisa é mais interessante do que a primeira da sua lista de tarefas. É pra você que por tudo isso acha que não consegue fazer nada, e seu destino é viver no mar da culpa que a procrastinação traz. Sabe, pessoa desconhecida que eu nunca vi na vida, não é bem assim.

Por um ano, estudei muito sobre todos esse problemas que são tão seus quanto meus, e descobri que muita coisa tava errada na forma como encaramos nosso tempo. E espero que esse pequeno diário te traga algum conforto, nem que seja o de um abraço de alguém que sabe pelo o que você está passando.

O que eu planejei pra você foi o seguinte: como não te conheço, não sei como você prefere lidar com o seu tempo, então existem alguns exercícios para você escolher a gosto. Pode pegar só um, ou pode pegar todos.

Existem também pequenos trechos de pessoas que me ajudaram muito a entender e refletir sobre como eu encaro o ócio, a preguiça e a procrastinação. Me ajudaram tanto que pensei que talvez também pudessem te ajudar. E o esquema é o mesmo: pegue aqueles que fizerem mais sentido para você, um ou todos.

Depois, junte tudo nesse livrinho e crie seu próprio diário pessoal sobre o seu tempo. Se possível, perceba que nem sempre quando você achar que não está fazendo nada, isso é verdade. A inspiração pode vir de qualquer lugar e você pode ter tido um dia cheio sem nem perceber.

Espero que esse material te ajude como me ajudou, e

DIVIRTA-SE

INSTRUÇÕES

O “Amanhã eu Faço” funciona assim:

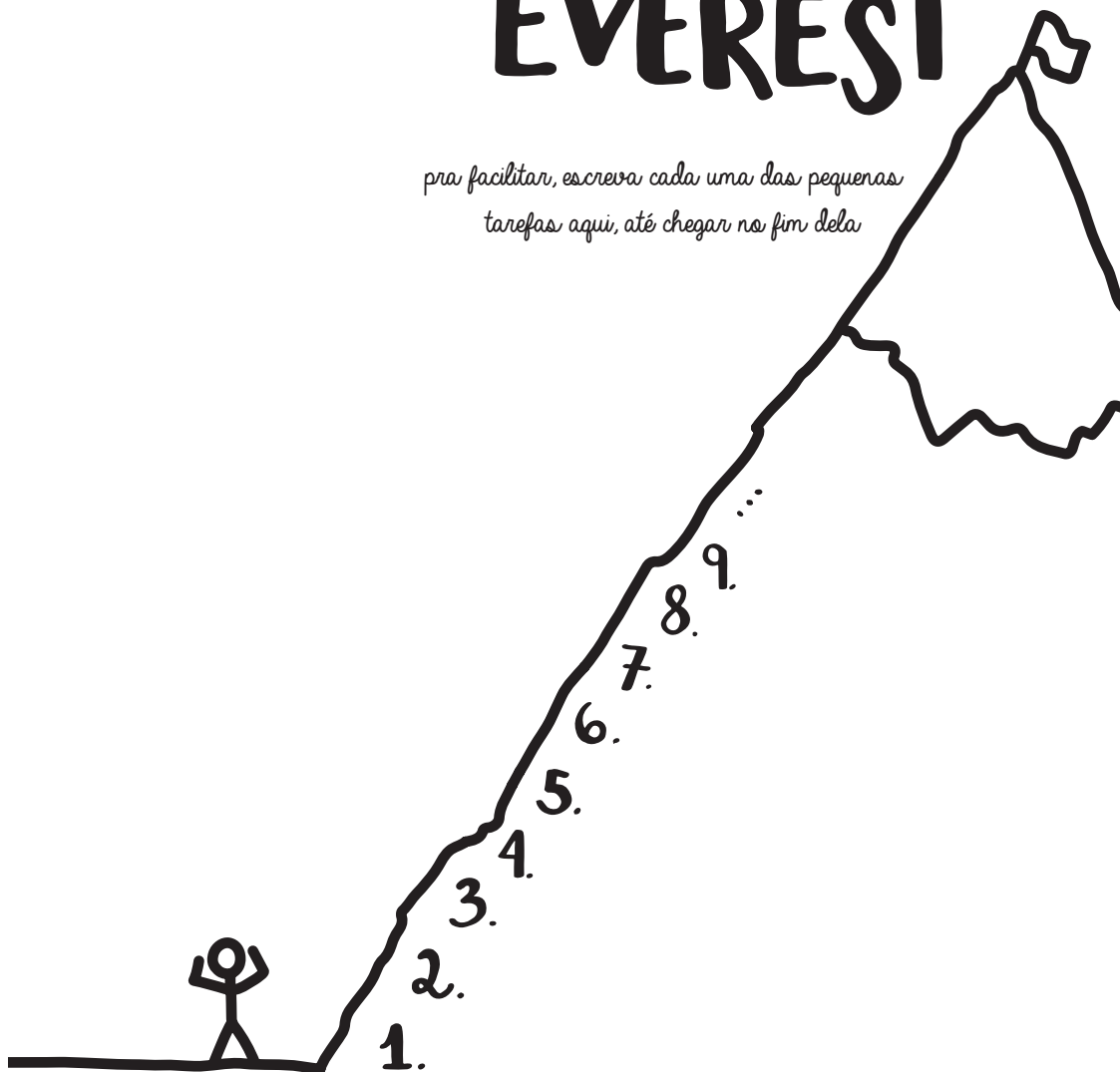
Existem folhas avulsas de exercícios e de textos. Você pode pegar quantos você quiser de cada uma das folhas. Caso queira pegar um monte de um exercício só, ou um texto só, pode. Também pode pegar um de cada um. A ideia é que você pegue aqueles que achar mais interessante, de acordo com as coisas que acredita e como é.

Depois de escolhidas as folhas, você vai colocar dentro desse livrinho, que passa a ser seu pequeno diário de coisas para fazer amanhã e outras mentiras.

Se você for que nem eu, uma pessoa que não gosta de deixar as páginas do caderno bagunçadas e não escreve em caderno novo com medo de estragar, recomendo que use lápis. Mas isso de jeito nenhum é uma regra! Canetas, hidrocor, lápis de cor, aquarela, carvão, qualquer coisa tá liberado. Afinal, isso aqui agora é seu.

ESCALE O EVEREST

*pra facilitar, escreva cada uma das pequenas
tarefas aqui, até chegar no fim dela*



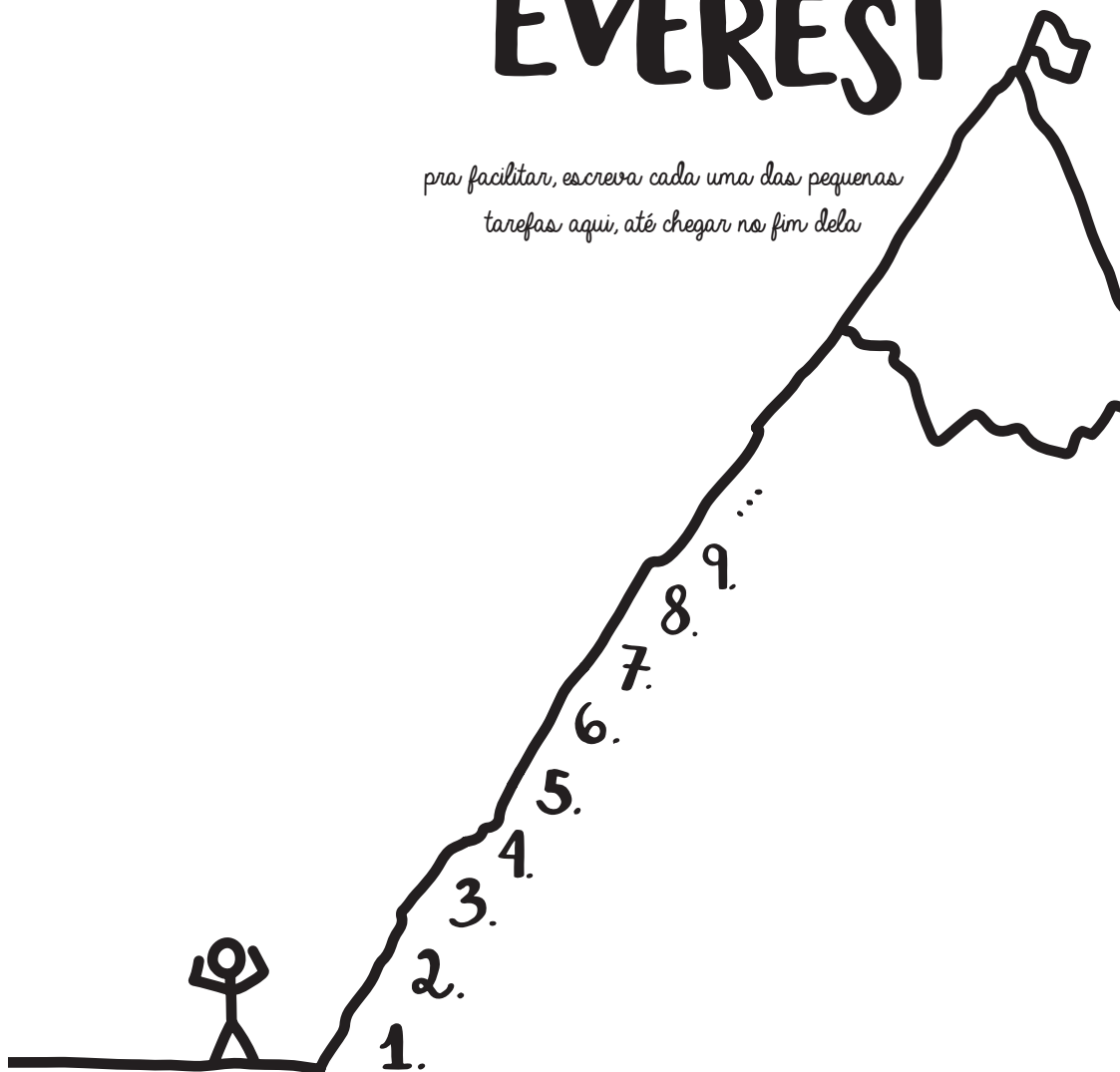
COISAS PARA FAZER

*faça uma lista! o que você tem que fazer?
pra hoje?
pra semana?
pra ano?
pra quando você quiser!*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- ⋮

ESCALE O EVEREST

*pra facilitar, escreva cada uma das pequenas
tarefas aqui, até chegar no fim dela*





"O procrastinador estruturado pode não ser o indivíduo mais eficiente do mundo, mas ao deixar suas ideias e energias viajarem espontaneamente, ele pode conquistar todo o tipo de coisas que teria perdido ao aderir a um regime sem procrastinador. Fique contente consigo mesmo pelo que conseguiu fazer. Use listas de tarefas, alarmes e outras formas de armadilhas no seu ambiente. Crie colaborações que vão impedi-lo de nunca conquistar nada. Acima de tudo, desfrute a vida."

A Arte da Procrastinação :
Como Realizar Tarefas Deixando-as Para Depois



"O ócio é um capítulo importante nisso tudo, mas para nós, é um conceito que tem um sentido sobretudo negativo. Em síntese, o ócio pode ser "quito bom", mas somente se nós colocamos de acordo com o sentido da palavra. Para os gregos, por exemplo, tinha uma constatação estritamente física: "trabalho" era tudo aquilo que fazia suar, com exceção do esporte. Quem trabalhava, isto é, suava, ou era escravo ou era um cidadão de segunda classe. As atividades não-físicas (a política, o estudo, a poesia, a filosofia) eram "ociosas", em suma, expressões mentais, dignas somente dos cidadãos de primeira classe."

O Ócio Criativo

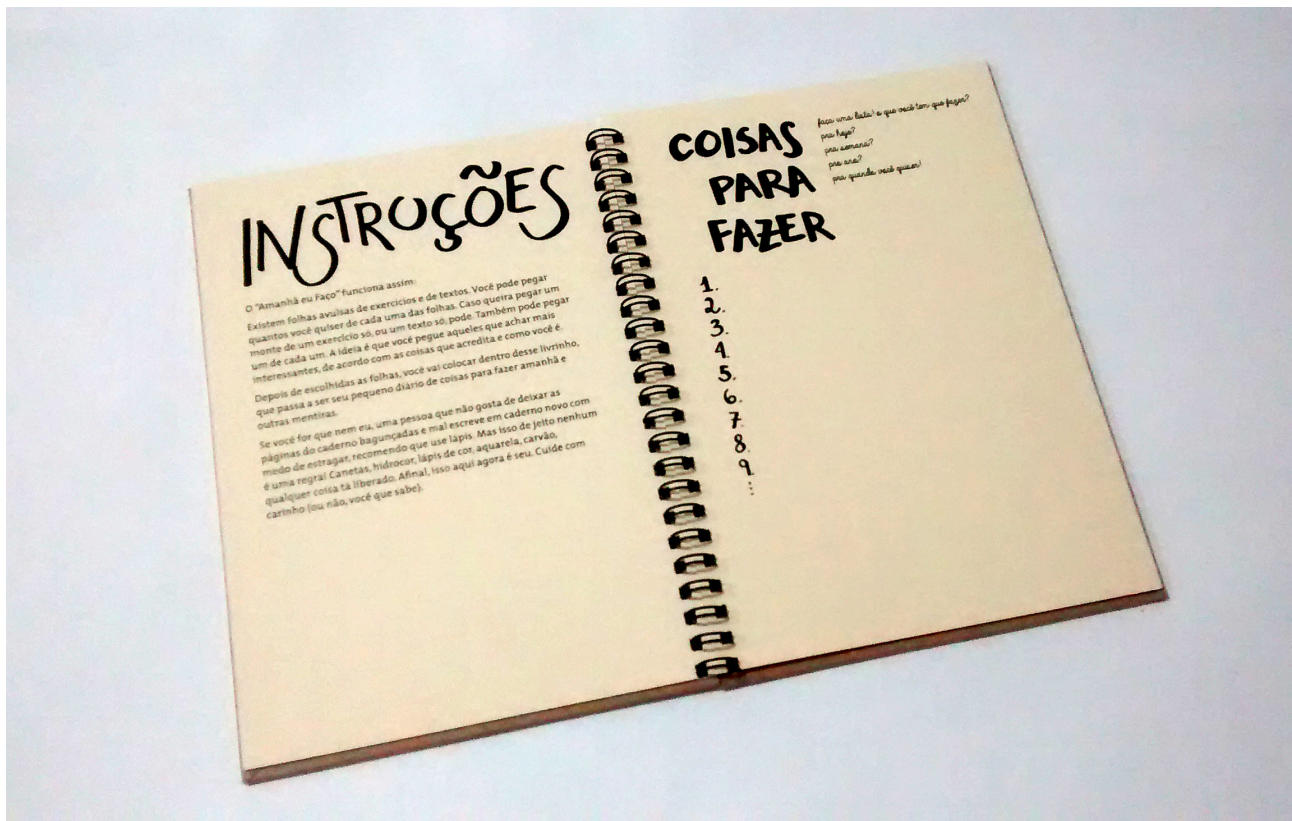


"Há ainda um último instrumento da disciplina: o emprego do tempo. Foucault mostra que as fábricas, as casernas, os pensionatos, as escolas são organizados segundo empregos do tempo extremamente estritos. Faz-se corresponder a cada momento do dia uma atividade, tenta-se reduzir ao máximo os momentos vazios. A disciplina finalmente se apresenta como uma cronopolítica: uma ocupação completa, exaustiva, sistemática e racional do tempo de vida. Creio que há uma primeira interpretação evidente da disciplina como organização racional do tempo. Se tempo é dinheiro, considera-se que todo momento vazio na jornada do operário é um tempo morto para a produção de riquezas e representa, portanto uma perda. É importante que o trabalhador não fique um instante sequer sem fazer nada, porque isso corresponderia a uma diminuição de sua produtividade."

Preguiça e Capitalismo









8. BIBLIOGRAFIA

BENCHLEY, Robert How To Get Things Done. 1949

DE MASI, Domenico O Ócio Criativo. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2000

FERNANDES, Eduardo - Depois eu faço: conheça os procrastinadores

<<http://super.abril.com.br/cotidiano/depois-eu-faco-conheca-procrastinadores-447774.shtml>>

GOMES, Luiz Antônio Vidal de Negreiros, Criatividade e Design: um livro de desenho Industrial para projeto de produto, Porto Alegre: sCHDs, 2011 RUSSELL, Bertrand Elogio ao Ócio. 1932

KLEON, Austin Roube Como Um Artista, ed. Rio de Janeiro: Rocco, 2012

LAFARGUE, Paul O Direito a Preguiça. 1880

LUPTON, Ellen Intuição, Ação, Criação Graphic Design Thinking. São Paulo: Editora G.Gili, 2013

MUTAÇÕES: Elogio à Preguiça/Organização de Adauto Novaes. São Paulo: Edições SESC SP, 2012

PERRY, John A Arte da Procrastinação: Como Realizar Tarefas Deixando-as Para Depois. 2012

URBAN, Tim - Why Procrastinators Procrastinate

<<http://waitbutwhy.com/2013/10/why-procrastinators-procrastinate.html>>

URBAN, Tim - How To Beat Procrastination

<<http://waitbutwhy.com/2013/11/how-to-beat-procrastination.html>>

URBAN, Tim - The Procrastination Matrix

<<http://waitbutwhy.com/2015/03/procrastination-matrix.html>>