

## 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 de elite (que estavam prontos a tomar notas de tudo o que o perito 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 seixos, aproximadamente do tamanho de uma bola de ténis, e colocou-os cautelosamente, um após o outro, dentro do jarro. Quando o jarro estava cheio até acima e não havia espaço para mais seixos, olhou para cima, erguendo lentamente a cabeça, e perguntou aos seus alunos: “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 para reaparecer com um frasco cheio de gravilha. Despejou a gravilha sobre os seixos e em seguida agitou um pouco o jarro. A gravilha espalhou-se por entre os seixos até ao fundo do jarro.*

*O professor olhou novamente a sua audiência e perguntou: “Este jarro está cheio?”*

*Desta vez os alunos mais espertos começaram a entender. 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 os seixos 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 atrevido dos seus alunos – muito esperto – 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 se tinham apercebido*

*de que o professor tinha razão.*

*Seguidamente este perguntou: “Quais são os grandes seixos 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 importante é pôr primeiro os seixos grandes da vossa vida. Caso contrário, não tomarão conta da vossa vida. Se derem primeiro atenção às coisas mais insignificantes (a gravilha, a areia...), encherão a vossa vida com coisas insignificantes e não terão tempo para as coisas realmente importantes. Não se esqueçam de perguntar a vocês próprios: ‘Quais são os seixos grandes da minha vida?’ Quando encontrarem a resposta ponham-nos em primeiro lugar no vosso jarro (na vossa vida)”*

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

Não existe uma resposta certa e universal à pergunta “Quais são os seixos grandes da minha vida?” Cada um terá a sua. Não se deixem guiar demasiado pelo que pensam ser os valores e expectativas dos outros para não acabarem com um jarro que sintam não ser o vosso. Recordem-se porque estão a fazer este curso. É ou não um seixo grande para vocês? E, ao estudarem, quais são os seixos grandes do estudo e o que é a areia? O tempo para se prepararem para um exame é tão limitado como a capacidade de um jarro. Nunca se consegue pôr tudo dentro do jarro (estudar tudo exaustivamente). O segredo está sempre em determinar as prioridades. Ao dedicarem tanto tempo a um determinado exercício ou à parte da teoria em que emperraram, estão certos de que esse é um seixo grande? Não se esqueçam de ter uma perspectiva de conjunto. Mas aprendam também a aceitar a inevitabilidade de que o jarro não tem uma capacidade infinita e há sempre algo que ficará de fora. Se o fizerem evitarão o risco de ficarem demasiado ansiosos ao pensarem “não vou ter tempo, não vou ter tempo...” O objectivo sensato não é estudar tudo mas sim estudar sempre primeiro as coisas mais importantes para que as que vão ficar certamente de fora não sejam as mais cruciais. Mesmo que tenham que dedicar um dia a fazer essa planificação do estudo, ela compensa mais do que se assumirem que têm simplesmente que começar a estudar por uma ponta e terminar na outra. Com a vantagem adicional que, ao clarificarem quais os seixos grandes e o que é a gravilha ou areia da matéria, já estão a organizá-la e é mais fácil memorizarmos e aprendermos algo em que vemos uma certa organização do que pegarmos apenas num amontoado caótico de matéria.

E o curso será o único seixo grande? Quando as coisas não correm tão bem quando esperavam no curso, há sempre o risco de ficarem demasiado centrados sobre esse facto menos agradável, como se esse fosse o único seixo no vosso jarro. Levando isto ao extremo, até há a possibilidade de confundirem um seixo eventualmente desagradável (o curso) com

todo o jarro (a vossa vida). Se o fizerem é muito provável que acabem deprimidos e uma pessoa deprimida entra facilmente no ciclo vicioso do insucesso: quanto mais deprimida, menos energia e capacidade de concentração tem para dedicar ao curso, os resultados pioram ainda mais em consequência disso e reforçam a sensação de falhanço e ausência de esperança, que aumentam ainda mais a depressão. Uma forma de romper esse ciclo vicioso passa por ter noção da nossa responsabilidade em nos deprimirmos, ao deixarmos de ver as coisas na sua correcta proporção (confundir um seixo com todo o jarro). A nossa vida é muito mais que um curso ou uma profissão. É claro que, se apostarmos todo o nosso bem-estar num só seixo e se sentirmos que esse seixo não é tão bom quanto desejávamos, então há um perigo maior de sentirmos que a nossa vida também não presta; tal como um investidor que coloca toda a sua fortuna nas acções de uma única empresa e fica na bancarrota, se elas se desvalorizam contra as suas expectativas.

Mas mais do que aquilo que acabei de dizer, reflectam vocês próprios na história do velho professor e tirem as vossas próprias conclusões. Afinal, o que importa é o vosso jarro, não o meu.

---

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

José Simões, Psicólogo do GAPsi