

# "Tempo e Vida: Chronos e Kairós"

Janeiro de 2022



A Divisão de Atenção à Saúde do  
Estudante (DASE), apresenta:

**A Jornada de Ser  
Humano  
compreende  
conhecer quem  
somos nós.**



Universidade Federal Fluminense



---

**REITOR**  
ANTONIO CLAUDIO LUCAS DA  
NÓBREGA

**VICE-REITOR**  
FÁBIO BARBOZA PASSOS

**PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS  
ESTUDANTIS**  
LEONARDO VARGAS DA SILVA

**DIVISÃO DE ATENÇÃO À SAÚDE  
DO ESTUDANTE**  
JENNIFER PERRONI

**ENFERMAGEM**  
THAYNÁ RODRIGUES  
VALÉRIA VASILIAUSKAS

**MEDICINA**  
ALEXSANDER MOREIRA  
DIOGO STRAUCH  
ILANA FRYDMAN

**PSICOLOGIA**  
ANA PAULA MEDEIROS  
FÁBIO DIAS  
LEONARDO SIMÕES  
NATHALIA LACERDA  
THAIS BOECHAT  
VIVIANE QUINTANILHA

**SERVIÇO SOCIAL**  
FELIPE PINHEIRO  
VIVIAN MARTINS

**REDAÇÃO**  
THAIS BOECHAT

**DIAGRAMAÇÃO**  
CHEILA PACETTI

---

---

Na tradição grega, no oráculo de Delfos está dito: “Homem: conhece-te a ti mesmo e conhecerás o universo”. Quando começamos a conhecer essas tradições, encontramos alguns elementos que se referem à noção de **TEMPO**.

A dimensão do **TEMPO** é algo intrínseco a cada um de nós. No período de gestação do ser humano inicia-se uma jornada no tempo e em algum momento essa jornada vai se finalizar. E nos remete à fantasia do fim, trazendo uma série de sentimentos de incerteza.



---

---

Uma pergunta norteadora é: como é que uma pessoa interessada em viver a sua vida com plenitude vai usar o seu tempo? Algo muito claro para todos nós é que o primeiro e maior capital que todos nós trazemos é o nosso **TEMPO** [livre]. A maneira pela qual utilizamos o nosso tempo define a qualidade de nossa experiência subjetiva.

Utilizando a mítica grega, dois deuses representam o que é o tempo: um deles é o deus Chronos, nome dado para a per-

sonificação do tempo, a ideia de tempo cronológico e físico, como as horas, os minutos, os dias; é quantitativo, seqüencial e ritmado. O outro, o deus Kairós, representa o tempo da alma: é a qualidade do tempo vivido; é o tempo oportuno, que faz um acontecimento ser especial, memorável, não em seus números, mas em sua significância. Esse é o tempo da ocasião, um tempo divino.



---

---

As duas dimensões do tempo tendem a ir juntas, mas ambas podem gerar oposição. O tempo do mundo é o das necessidades que nos chamam: os compromissos, o tempo do relógio, é como organizamos a vida, como organizamos as atividades e o ritmo da realidade. Já o tempo da alma é de outra ordem, porque não fala do tempo que passa e sim do tempo vivido, experimentado, se refere a como nós vivemos esse tempo, com que qualidade que nós vivemos o tempo de vida.

Por um lado, as palavras de Clarice Lispector apontam para a brevidade da vida: “O tempo passa depressa demais e a vida é tão curta”. Por outro lado, Simone de Beauvoir cita: “(...) Não desejei nem desejo nada mais do que viver sem tempos mortos”.

Isso nos dá uma perspectiva: na ausência de Kairós, o tempo vivido é morto. Em outras palavras: o tempo consentido é o tempo em que nós damos consentimento à vivência real. É uma vivência significativa.



Mas na falta desse tempo com sentido, a vida vai se empobrecendo na dimensão entre a consciência e o tempo, entre o sentimento e o tempo.

Quando estamos entediados, por qual motivo a nossa fantasia se direciona ao desejo? Porque o desejo é uma promessa de sentido.

É um chamado da alma para preencher com sentido um vazio de um tempo morto. Porque é uma necessidade básica do que nós somos na essência.

A necessidade básica da alma é que o tempo presente seja significativo. Ao vivenciar o que é significativo, há uma real comunhão com os movimentos profundos do ser.

Sábio é aquele que consegue fazer a integração de Chronos e Kairós, permitindo que o tempo do relógio – o tempo do mundo – seja carregado de qualidade da alma.

---

---

A saúde mental pode ser representada como a integração harmônica de Chronos e Kairós. E a perda da saúde mental também pode ser representada como a dicotomia entre Chronos e Kairós. A perda da saúde mental pode ser lida como um tempo sem vida.

Vivemos em uma época em que produção e consumo são as duas palavras mais valorizadas. Isso nos leva a uma definição grotesca de tempo, pois a economia coloca a riqueza cada vez mais no bolso de poucos, diminuindo a qualidade de vida de muitos. Para a

maior parte da população a vida é uma constante negociação com a insegurança na busca de algo que garanta a sobrevivência. Isso torna Chronos uma correria, desencadeando um colapso na sociedade, tornando urgente a necessidade de um olhar diferenciado no que tange aos processos de organização econômica e social.

Quando voltamos àquela idéia inicial de que o tempo é o maior capital do espírito, percebemos o quanto a era do “time is money” nos coloca no campo das exigências, sobrevivências, ou no

---

---

campo do desejo. E o desejo é de quê? O que é mais importante no tempo da falta de sentido? E nessa falta de sentido o que a alma te chama a olhar com mais atenção?

Tudo isso gera um desafio para todos nós. Nossa alma nos chama. Ela tenta nos trazer de volta àquilo que faça sentido, para as relações que tenham sentido, para atividades que tenham sentido, para o sentimento de ter sentido. E vou definir sentimento de ter sentido quando você pertence a algo maior: saber-se parte de algo maior, seja uma família, uma comunidade, uma comunidade espiritual.



Essa experiência de saber-se parte é uma das necessidades importantes da alma. Além disso, há muitas necessidades: de crescimento, de conhecimento, de participação, de criação, de amar, etc. São necessidades que quando não escutadas, ocorre uma desconexão entre o ser e a alma. E esse é o maior problema da desconexão entre Chronos e Kairós: o empobrecimento da alma.

---

Isso nos faz perceber que vivemos o tempo da depressão. A depressão já é um dos grandes problemas da nossa era, mas tenho pra mim que a incidência dela é até maior do que está reconhecido pelas estatísticas.



Como podemos entender a depressão nessa perspectiva do tempo? A depressão nos leva um tempo morto. Pontos mortos no tempo. O tempo sem vida. Tempo sem significado. E o tempo se torna sem significado quando ele carece de Kairós. Quando ele carece tanto de uma sintonia fina com as reais necessidades da alma quanto uma capacidade de escutar essas necessidades, de viver em acordo com elas.

Todos necessitam de um **VIVER** na coerência com o sentido mais profundo. E quando há apenas uma correria pela vida, pela sobrevivência, pelo “time is money”, vemos uma crise em Kai-

---

rós, onde falta o tempo do descanso, onde falta o tempo do silêncio. Ignoramos ou não nos damos conta de que é no silêncio que a alma amadurece. Viver a vida com qualidade e significado também diz respeito à sabedoria na forma de usar o tempo, nos permitindo também ao silêncio. Silenciar para escutar. E a partir dessa escuta, encontrar um eixo e trazer de volta a vida ao tempo, visto que as coisas vêm juntas. Se a gente não souber resguardar os momentos necessários de reconexão, isso sairá muito caro, porque o tempo sem vida é ausência da alma. É ausência de sentido. É o início de muitas dores desnecessárias.

Que o seu tempo,  
Que o nosso tempo, tenha **VIDA!**

