

# Como evitar perder tempo com o computador

*in The New York Times*

Um computador oferece hoje tantas possibilidades de distração que se torna difícil resistir às tentações e concentrar-se no trabalho. Como consegui-lo? Com um programa informático. Farhad Manjoo experimentou vários e contou a sua experiência no *The New York Times* (17 de Setembro de 2009).

Naturalmente, qualquer pessoa gostaria de trabalhar intensamente, sem interrupções inúteis, aproveitando bem o tempo. Mas a sua ferramenta de trabalho, o computador, é simultaneamente uma fonte inesgotável de distrações: mensagens e *tweets* de amigos - ou de alguém que nos oferece a sua amizade numa rede social -, jogos, blogues, canções, programas de rádio ou de televisão, a previsão do tempo para o próximo fim-de-semana, resultados do futebol ou do desporto preferido, vídeos curiosos no *YouTube*, infinitos jornais...

Como que aplicando o antigo princípio de que a cura é similar ao veneno, Manjoo experimentou vários recursos informáticos para pôr travão às solicitações da mesma natureza. Encontrou-os de três tipos.

Uns registam a actividade do computador e mostram relatórios e gráficos do que fazemos com ele. Exemplo: o programa *RescueTime*. As suas análises foram, para Manjoo, «tremendamente ilustrativas». «Descobri, por exemplo, que, num mês normal, passo mais de 70 horas a navegar na *Web*, em grande parte a ver notícias ou em redes sociais. Pelo contrário, passo apenas metade desse tempo a utilizar o *Microsoft Word*, que é o programa com que efectuo o meu trabalho. Ver essas estatísticas impressionou-me.» (Falta acontecer que a impressão leve a mudar de hábitos, coisa que o *RescueTime* não garante.)

Outros sistemas ocultam os atractivos visuais ou acústicos que afastam a atenção ao trabalho. São programas como *WriteRoom* (*Mac*) ou *Dark Room* (*Windows*) que nos fazem regressar aos tempos do *MS-DOS*. Permitem que se escreva como antes, sem os aditamentos dos processadores de textos modernos, e sem que se vejam nem aflorem os restantes programas. Tanto um como o outro mostram uma janela monocromática que ocupa todo o monitor, para que possamos escrever sem distrações. «Mas não é assim tão simples enganar o preguiçoso. Descobri que podia passar facilmente de uma situação de estar a trabalhar com o *Dark Room*, para perder tempo com o navegador de Internet.»

Terceiro método: bloqueio. O *LeechBlock* é um complemento gratuito do *Firefox* que impede o acesso aos sítios da Internet que lhe indiquemos, por inteiro ou durante parte do dia, ou a partir de um limite (por exemplo, não mais de 10 minutos no *Facebook* por hora). Se tentarmos ultrapassar as normas, o *LeechBlock* não nos deixa, e diz-nos para que regressemos ao trabalho. O problema é que se a tentação for forte ou o que for tentado for fraco, basta fechar o *Firefox* e abrir outro navegador.

Há bloqueios mais contundentes. Uma aplicação para *Mac*, com o nome só na aparência paradoxal de *Freedom*, corta durante o espaço de tempo que fixarmos todas as funções de rede do computador: *web*, correio electrónico, *chats*... A única forma de anular o bloqueio antes da hora prevista é reiniciar o computador. (Claro que, se o incómodo não nos detiver, ao tempo que desperdiçarmos em actividades proibidas acrescentar-se-á o tempo de espera até que a máquina volte a arrancar.)

Manjoo confessa que as «bonecas digitais» pouco mudaram a sua forma de trabalhar. «Embora o bloqueio do acesso a *webs* supérfluas me impedisse de vadiar com o computador, descobri que a mente podia divagar de outros modos. Comprevei que os programas de bloqueio me ajudaram a reparar em como estava a perder tempo. Quando o *LeechBlock* me cortava a passagem, fazia-me pensar; quando me esquivava ao bloqueio, pelo menos, percebia que não era o que devia fazer. Às vezes, só precisamos que nos envergonhem um pouco.»