

Ensaio sobre a página em branco: o processo de escrita acadêmica em direito e seus bastidores – o que podemos aprender com a literatura

Essay over blank page: the academic writing process and its backgrounds - what we can learn from literature

Fayga Silveira Bedê¹

Antônio Rodolfo Franco Mota Veloso²

Stéfani Clara da Silva Bezerra³

Gabriela de Oliveira Barcelos⁴

-
- 1 Doutora em Sociologia pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Mestre em Direito pela Universidade Federal do Paraná (UFPR). Professora do Mestrado e da Graduação em Direito do Centro Universitário Christus (UNICHRISTUS). Editora-chefe da Revista Opinião Jurídica.
 - 2 Mestre em Direito pela Universidade de Fortaleza (UNIFOR), com foco na área de concentração em Direito Constitucional Público e Teoria Política. Professor de Direito Penal, Processo Penal e Direito Constitucional do Centro Universitário Christus (Unichristus). Editor-Assistente da Revista Opinião Jurídica.
 - 3 Mestre em Processo e Direito ao Desenvolvimento pelo Centro Universitário Christus (UNICHRISTUS). Especialista em Direito Processual Civil pelo Centro Tecnológico de Palmas (FTP).
 - 4z Mestre em Processo e Direito ao Desenvolvimento pelo Centro Universitário Christus (UNICHRISTUS). Aluna visitante no Mestrado em Direitos Humanos na Universidade do Minho (PT).

“A palavra é o meu domínio sobre o mundo.”
(Clarice Lispector)

Resumo: Com a ascensão do produtivismo acadêmico, torna-se necessário ampliar os nossos níveis de compreensão sobre os bastidores do processo de escrita acadêmica em Direito. Analisando as condições psicossociais que pressupõem o ofício de escrever, traçamos alguns diagnósticos sobre o modo como se constituem certos mecanismos patológicos no âmbito da escrita acadêmica, tais como o “self-handicapping”, a procrastinação e a síndrome do impostor, os quais tendem a se agravar sob os influxos do paradigma “publish or perish”. Para efeito de contraponto, elencamos um catálogo de estratégias e de arranjos singulares construídos por escritores de Literatura e de Direito, com o objetivo de aprimorar as suas competências de autorregulação e de gestão do tempo, a fim de salvaguardar a qualidade de sua escrita <<mesmo que o tempo e a distância digam não>>. ⁵

Palavras-chave: Metodologia da escrita; Procrastinação; Autossabotagem; Autorregulação; Gestão de tempo.

Abstract: With the ascension of the academic productivism, it is necessary to expand our levels of understanding about the backstage of the academic writing process in Law. Analysing the psychosocial conditions that presuppose the writing craft, we diagnosed the way in which certain pathologic mechanisms are constituted in academic writing,

5 Pedimos licença para quebrar o protocolo e insculpir em nosso resumo os versos dardajantes de “Canção da América”, do compositor Milton Nascimento, tão mineiro quanto a Revista Brasileira de Estudos Políticos (RBEP) da Universidade Federal de Minas Gerais.

such as “self-handicapping”, the procrastination and the imposter syndrome, which tend to aggravate under the influence of the paradigm of “publish or perish”. As a counterpoint, we have built a catalog of strategies and singular arrangements made by writers of Literature and Law, with the objective of improving their own competences of self-regulation and time management, with the objective of safeguarding their writings quality <<even if time and distance says no>>.

Keywords: Writing methodology; Procrastination; Self-handicapping; Self-regulation; Time management.

1. Primeiras confissões: o medo de tingir palavras

“Não é fácil escrever. É duro quebrar rochas.”
(Clarice Lispector)

Decidimos escrever este ensaio porque gostaríamos que alguém o tivesse escrito por nós. Teria sido muito mais reconfortante (e, sem dúvida, menos vexatório) se nós pudessemos ir ao encontro dessas linhas na condição de leitores, protegidos do olhar do outro, embalados apenas por uma xícara de café quente e um pouco de solidão.

E agora mesmo, enquanto o cursor pisca sobre a tela vazia, desafiando palavras que não chegam *nunca*, há um Bartleby incontornável, por sobre os nossos ombros, a repetir o mantra que imortalizou o seu autor:

“Prefiro não fazer.”⁶

6 Bartleby é, sem dúvida, um dos personagens mais enigmáticos da história da literatura, tanto que as interpretações dos teóricos a seu respeito podem ser bastante discrepantes, ora compreendendo sua recalcitrância (em cumprir com qualquer das ordens de seu patrão) como uma expressão de poder e de resistência psíquica, ora compreendendo-a como sinal de seu

De fato, após *duas* horas de esforços para esgrimir quatro modestos parágrafos, havemos de concordar com o icônico personagem de Herman Melville: nós também não queremos este cálice. Aliás, ninguém – em sã consciência – chamaria para si a tarefa de escrever um artigo para tratar justamente dos problemas que assolam o processo de escrita acadêmica, porque não é possível fazê-lo sem acabar tropeçando nas próprias mazelas.

Assim, como não bastasse uma bibliografia rarefeita, que nos impele a uma pesquisa necessariamente interdisciplinar, precisamos assumir – por honestidade intelectual – que não somos observadores externos ao processo aqui investigado. De fato, este ensaio não está sendo escrito por demiurgos metodológicos que descrevem problemas dos quais não padecem. Muito ao contrário: este texto nasce da observação *participativa* (MARIETTO, 2018), colhida a partir de nossas experiências pessoais, cujo espelho se projeta na observação do cotidiano acadêmico de inúmeros alunos e colegas pesquisadores, em diferentes estágios de sua carreira acadêmica, no universo dos programas de *stricto sensu* em Direito.

Ao refletirmos sobre a gravidade dos problemas psíquicos, sociais, econômicos, científicos e culturais, que decorrem das dificuldades engendradas pelo ofício de escrever, nós nos damos conta de que devemos superar a nossa própria refração à ideia de expor questões que são corriqueiramente silenciadas no ambiente acadêmico e que também nos parecem desconcertantes. Assim sendo, decidimos pelo enfrentamento da página em branco, como forma de trabalhar os prejuízos potenciais envolvidos em nosso objeto de estudo,

estado geral de colapso e desistência de si. Para acessar tais discussões, conferir, por exemplo: (HAN, 2015) e, para ter sua própria chave de leitura, acessar diretamente a obra: (MELVILLE, 2008, *ebook*).

que podem não somente esgarçar o tecido da autoimagem de tantos pesquisadores, como também pôr em xeque titulações, bolsas, empregos, a reputação de pessoas e de instituições, além, é claro, dos ganhos sociais, econômicos e culturais que podem se perder pelo não compartilhamento dos resultados de pesquisas jamais escritas.

Para embasar as nossas reflexões sobre os desafios inerentes ao processo de escrita acadêmica, coligimos algumas entrevistas com pesquisadores da área do Direito, realizadas e publicadas por José Nunes, em seu *blog* “Como eu escrevo”.⁷ Tratando-se o presente estudo de pesquisa qualitativa, de caráter hipotético-indutivo, não tivemos a pretensão de fazer um apanhado exauriente de todas as experiências compartilhadas no referido *blog*, mas optamos por selecionar apenas as entrevistas que nos pareceram mais significativas e esclarecedoras em relação aos aspectos do processo de escrita que atendem ao nosso recorte.

Paralelamente, analisamos diversas experiências compartilhadas por escritores do universo literário, cujo denominador comum é o registro do seu processo de escrita pessoal, independente das escolas ou dos movimentos literários aos quais se filiam. Para acessar tais depoimentos, fizemos uso de autobiografias literárias, biografias de escritores, cartas e entrevistas publicadas em obras especializadas.

A partir dessa interface entre o Direito e a Literatura, esperamos ampliar os nossos níveis de compreensão sobre o que representa, em termos mais gerais, a experiência de lutar com palavras; e, em termos mais específicos, a experiência de escrever academicamente no contexto do ambiente

7 Registramos aqui a nossa gratidão a José Nunes, responsável pelo *blog* “Como eu escrevo”, cujo projeto, iniciado em março de 2017, presta uma importantíssima contribuição, por sua inovação no campo do Direito, no sentido de desvelar o *modus operandi* de trabalho de mais de 160 juristas e acadêmicos do Direito. (NUNES, 2017).

jurídico. Para esse fim, cotejamos a análise de discurso,⁸ tanto dos relatos de juristas e acadêmicos do Direito, quanto de escritores renomados do universo literário, articulando-os a um solo teórico que ultrapassa os estritos limites do Direito, na esperança de dar conta das questões metajurídicas subjacentes ao próprio fazer acadêmico.

Cumpridas as formalidades de estilo e explicitadas as escolhas metodológicas do percurso a seguir, um esclarecimento se impõe em respeito às expectativas do leitor. É que não poderíamos enfrentar os bastidores do processo de escrita acadêmica se nos aferrássemos a etiquetas e convencionalismos excessivos no uso da linguagem. Afinal, para escandir o verbo *escrever*, é preciso mobilizar a potência da escritura. Por isso mesmo, nada mais coerente aos propósitos do trabalho do que limar – ao menos em parte – a aspereza da linguagem jurídica [a qual, segundo Kafka (2004), tinha gosto de serragem].⁹ Por essa razão, optamos pelo ensaio – gênero de linguagem mais autoral, cujo timbre se inscreve nos interstícios entre a Literatura e o Direito.

Isso posto, uma última confidência: para chegarmos sãos e salvos à outra margem do rio, estaremos focados em problematizar apenas os aspectos que mais nos inquietam no decurso do processo de escrita, porque “navegar é preciso”,¹⁰

8 Pareceu-nos que a análise de discurso seria uma abordagem muito mais adequada do que a mera análise de conteúdo, em razão da sua observância em relação ao contexto social em que cada discurso se inscreve. Para aprofundar tais distinções, vide: (ROCHA; DEUSDARA, 2005).

9 Sabemos que Kafka foi um estudante amargurado durante a sua passagem pelo Direito, mas, ao contrário de Flaubert, conseguiu, a duras penas, concluir o curso. Ficamos pensando em quantas cabeças interessantes, com perspectivas diferentes, não conseguiríamos atrair para o Direito se realmente investíssemos em um modelo de ensino jurídico participativo, como, v. g., o proposto por: GHIRARDI, José Garcez; OLIVEIRA, 2016.

10 Aludimos, é claro, ao inesquecível bordão do poeta português, Fernando Pessoa: “Navegar é preciso/ viver não é preciso”. (PESSOA, 2010).

mas viver também; e em águas tão caudalosas, qualquer pretensão totalizante implicaria o risco de afogamento. À bordo de tão pequena nau, seguem-se os registros de nosso <<diário de bordo>>.

2. O drama da página em branco e seus tabus: por que a academia silencia a respeito?

“Depois de amanhã serei finalmente o que hoje não posso nunca ser.”
(Álvaro de Campos/Fernando Pessoa)

Todo pesquisador sabe, ainda que de forma inconsciente, que o único artigo à prova de *peer review* é justamente aquele que ele não escreveu. Portanto, nada mais lógico, no contexto da economia psíquica¹¹ do neurótico, do que adiar (se possível, *indefinidamente*) o momento de sentar para escrever. Nesse sentido, é interessante notarmos que, se por um lado, os procrastinadores contumazes tendem a se esforçar para encobrir os vestígios de condutas consideradas socialmente inaceitáveis, a atitude subversiva do poeta consiste em expor a olho nu o traçado de sua própria infâmia:

Adiamento
[...]
Hoje quero preparar-me,
Quero preparar-me para pensar amanhã no dia seguinte...
Ele é que é decisivo.

11 Fala-se de economia psíquica, quando se “leva em conta a energia psíquica, a energia diretamente quantificável, da qual se poderia avaliar, por exemplo, seu aumento ou diminuição. O ponto de vista econômico consiste em supor, a partir da experiência clínica, que uma energia diretamente mensurável está circulando no aparelho psíquico [...] Em suma, trata-se ‘de acompanhar o destino das quantidades de excitação e de chegar, pelo menos, a alguma estimativa *relativa* de sua grandeza.’” (CHEMAMA, 1995, p. 55).

Tenho já o plano traçado; mas não, hoje não traço planos...
Amanhã é o dia dos planos.
Amanhã sentar-me-ei à secretária para conquistar o mundo;
Mas só conquistarei o mundo depois de amanhã...
[...]
Depois de amanhã serei outro,
A minha vida triunfar-se-á,
Todas as minhas qualidades reais de inteligente, lido e prático
Serão convocadas por um edital...
Mas por um edital de amanhã...
Hoje quero dormir, redigirei amanhã...

(PESSOA, 1977, p. 368-369)

A exposição de si e a autoironia do poeta Fernando Pessoa (por meio do seu heterônimo Álvaro de Campos) contrastam com a tendência dos pesquisadores de silenciar sobre as dificuldades enfrentadas em suas práticas de escrita. Becker (2015), ao realizar uma análise do processo de escrita no ambiente acadêmico das Ciências Sociais, sinaliza nessa mesma direção, indicando que os pesquisadores, sobretudo os mais graduados, não costumam falar abertamente com seus pares ou alunos sobre quaisquer sentimentos íntimos de incapacidade, bloqueios, travas, insuficiências, hesitações e ambivalências técnicas e/ou psicológicas relativas ao seu próprio processo de escrita.

Além do mais, Becker (2015) ressalta que boa parte dos cientistas sociais costuma ser muito ciosa quanto ao ocultamento de seus alfarrábios de escrita, evitando que o compartilhamento de rascunhos e de versões prévias venha a denunciar todos os percalços, ensaios, tentativas e erros necessários à construção do resultado final. Dessa forma, confrontados apenas com a versão publicada, seus leitores permanecem alijados de uma compreensão mais fidedigna acerca da dura realidade que costuma envolver o processo de escrita, o que contribui para disseminar ainda mais a aura

de genialidade desses autores e a solidão de quem pensa ser “o único a ter problemas”.

Acreditamos que o silenciamento acerca das dificuldades de escrita – as quais deveriam ser consideradas naturais, em face do grau de complexidade inerente à tarefa de escrever – parece se configurar pela necessidade de salvaguardar a própria reputação. É como se – para usar a terminologia de Goffman (2004) – os pesquisadores tivessem de atuar, por dever de ofício, como exímios escritores, sob pena de serem considerados atores ineptos para a representação de seus papéis sociais no “theatrum mundi” da academia.

Ora, pois, a relativa ausência de queixas e o silêncio de tantos acadêmicos sobre as suas dificuldades na escrita não nos autorizam a concluir que tais problemas não existam. Afinal, escrever é uma tarefa reconhecidamente complexa. Não por acaso, até mesmo um escritor canônico, como Gustave Flaubert, enviou inúmeras cartas desesperadas, ao longo dos cinco anos em que lutou para concluir “Madame Bovary”, confidenciando a pessoas próximas o quão torturante era para ele escrever aquela que viria a se tornar sua obra-prima:

Eu não sei como, às vezes, os braços não me caem do corpo de tanta fadiga e minha cabeça não sei como não explode. [...] Às vezes, quando eu me encontro vazio, quando a expressão se furta, quando, depois de ter garatujado longas páginas, descubro que não fiz nem uma frase, caio no meu divã e fico ali paralisado num pântano interior de tédio.

Eu me odeio e me acuso por essa demência de orgulho que me faz arquejar atrás da quimera. Um quarto de hora depois, tudo mudou; meu coração bate de alegria.

(FLAUBERT, 2005, p. 60)

Portanto, se um escritor da estatura de Flaubert – de cuja capacidade nem o mais incauto dos críticos duvidaria – lutava com tão grandes obstáculos em seu processo de escrita, não é difícil concluir que nós, vis mortais, também

não nos sintamos (com muito mais razão) desamparados em nossas lidas com a palavra.

A essa altura, o leitor poderia objetar que a tarefa de escrever ficção é muito mais desafiadora do que a atividade do escritor acadêmico, razão pela qual, o drama de Flaubert não nos diria respeito. De fato, criar mundos (como uma experiência estética) exige mais engenho do que analisar aquele que já conhecemos. Ocorre que, se de um lado, os nossos desafios perante a linguagem parecem menores do que os de Flaubert, por outro lado, as nossas habilidades no domínio da linguagem também tendem a ser incomparavelmente mais raquíticas do que as dele.

Assim, pondo todos os pratos na balança, podemos começar a duvidar (um pouquinho) da aparente tranquilidade que boa parte dos pesquisadores em Direito destila em relação ao seu ofício de escrever. De fato, esquadrinhando o discurso dos juristas e acadêmicos entrevistados no *blog* “Como eu escrevo”, percebemos que há, na maioria dos casos, certo comedimento ao falar de suas dificuldades com a escrita. Ao serem indagados pelo entrevistador sobre possíveis problemas relacionados ao seu processo de escrita, tais como procrastinação e outras travas, percebemos que há uma tendência de boa parte dos acadêmicos entrevistados de oferecer respostas racionalizadas. A ênfase dos discursos costuma recair nos mecanismos de prevenção e solução utilizados, em detrimento de aspectos que possam revelar desconfortos emocionais, perplexidades, hesitações ou qualquer outro indício de sofrimento digno de nota. Quando muito, uma parcela dos entrevistados se refere à existência de problemas no passado. Ou seja, tais problemas, se um dia existiram, já se encontrariam superados.

Especificamente quanto às mulheres entrevistadas no referido *blog*, encontramos um pouco mais de abertura, de boa parte delas, ao falar de suas dificuldades com a escrita,

situando-as mais no presente, com o uso de verbos no gerúndio, a indicar que tais pesquisadoras permanecem *lutando*, o que transparece um modo de subjetivação mais próximo ao dos combatentes, em estado de batalha contínua, do que ao de vencedores de uma batalha consumada.

É claro que não temos nenhuma pretensão de extrapolamento dos dados aqui referidos, pois isso seria um erro crasso em matéria de pesquisa qualitativa. Ainda mais porque a amostra analisada, sendo quantitativamente irrisória, em relação ao universo da pós-graduação, contém um número ainda mais discreto de mulheres entrevistadas – o que nos autoriza apenas a levantar algumas hipóteses acerca de possíveis leituras do universo acadêmico. Assim, dentro dos estreitos limites de nossa amostra, podemos apenas nos perguntar – pensando alto – se os homens ainda permanecem se sentindo socialmente mais compelidos à construção de uma performance de sucesso, resolutividade e autodomínio. Contudo, em vez de enveredar por tais nuances, que refogem aos objetivos do presente trabalho, preferimos devolver esses questionamentos aos estudiosos da área, fechando essa breve digressão, a fim de retomarmos o fio narrativo que nos concerne.

De volta à análise que fazíamos do quadro geral de entrevistas do *blog* “Como eu escrevo”, precisamos deixar claro que não estamos pondo em dúvida o fato de que uma boa parte das pessoas consiga usar as suas experiências de vida de modo racional a fim de evoluir, amadurecer e aprender a lidar com certas dificuldades que tiveram quando jovens e inexperientes. Igualmente, parece-nos lógico pensar que, se tantos pesquisadores se tornaram, ao longo de suas carreiras, bastante produtivos (tanto em termos de quantidade, quanto de qualidade), é porque de fato conseguiram construir um conjunto bem-sucedido de métodos e de estratégias sem os

quais não teriam alcançado o patamar de produtividade a que chegaram.

Até aqui, tudo nos parece procedente e seguro de concluir, razão pela qual, pretendemos, inclusive, registrar, mais à frente, algumas das práticas que nos pareceram mais enriquecedoras no processo de superação dos problemas da escrita, as quais reunimos durante a análise das entrevistas.

A essa altura, o leitor mais atento pode pressentir uma ponta de contradição. É que, se acabamos de concordar com a verossimilhança dos discursos de superação de tais problemas, e se nos reconhecemos engrandecidos pelo valor das soluções compartilhadas em tantos depoimentos memoráveis, por que permanecemos inquietos? Por que ainda persiste uma sensação difusa de mal-estar? Onde residiria o problema merecedor de atenção?

É que algumas peças não fecham nesse quebra-cabeças – senão, vejamos.

Quem está no universo acadêmico dos programas *stricto sensu*, seja na posição de orientando, seja na de orientador, sabe que operamos em conjunto, sob o risco constante de que os trabalhos se esboroem antes mesmo da linha de chegada. E o maior risco nem é o de se chegar “em último lugar” no dia da defesa, com um trabalho duramente criticado, aprovado sob muitas ressalvas e condições; mas o de não se conseguir, sequer, chegar a lugar nenhum. Com efeito, os riscos de jubilamento são tão onipresentes no ambiente da pós-graduação, que uma das formas mais tradicionais de o governo brasileiro avaliar o desempenho de nossos mestrandos e doutorados é precisamente aferindo se o número de ingressantes nos programas corresponde ao número de trabalhos defendidos dentro do prazo estipulado.¹²

12 Para um levantamento detalhado do modo como a pós-graduação vem sendo regulada, vide: (HAMADA, 2019).

Portanto, se escrever fosse mesmo uma tarefa isenta de maiores obstáculos, como sugerem as entrelinhas de boa parte das entrevistas analisadas, a maioria dos pós-graduandos capazes de serem aprovados nas seleções de ingresso nos mestrados e doutorados deveria também levar a bom termo a sua jornada, defendendo seus trabalhos sem grandes dificuldades, dentro do prazo institucional, e sob os elogios da banca quanto à qualidade de seus textos.

No entanto, até o observador mais distraído é capaz de concluir que essa não é a realidade da maior parte do corpo discente brasileiro em nível de pós-graduação *stricto sensu*. Na verdade, na área do Direito, as dificuldades com o texto são ainda mais agravadas pela própria natureza da pesquisa jurídica, cuja ênfase recai sobretudo na qualidade da prosa com a qual os fatos são narrados e os argumentos são sustentados, e não tanto na demonstração de dados e evidências empiricamente testados.

A essa altura, o leitor poderia refutar que tais dificuldades de escrita se restringem apenas ao universo dos pesquisadores mais jovens e inexperientes, e, como grande parte dos entrevistados no *blog* já concluiu seu doutorado, não haveria razão nenhuma para nos inquietarmos com o fato de que encontramos ali tão poucos relatos tematizando dificuldades e receios de forma mais aberta. Ou seja, o nosso equívoco estaria em procurar problemas de “neófitos” em um ambiente seletivo de pesquisadores veteranos.

Ocorre que dois aspectos relevantes impugnam a hipótese acima. Primeiro, o fato de que, no acervo de mais de 160 entrevistas, nem todos são doutores. No entanto, à exceção do depoimento de uma (então) doutoranda, cuja fala expõe visceralmente a sua tendência procrastinatória, os demais pós-graduandos entrevistados tendem a repetir o tom das entrevistas dos pesquisadores veteranos, evitando expor

aspectos de seu processo de escrita que poderiam soar mais irracionais e deletérios para sua carreira de acadêmicos. Ou seja, caso haja problemas endêmicos ou maiores dificuldades entre esses pesquisadores em fase de formação, eles quase não transparecem de suas falas.

O segundo fator que contribui para nublar, em parte, a nossa confiança no grau de abertura emocional dos entrevistados (sejam veteranos, ou não) é que eles evitam falar sobre um dos aspectos mais fantasmáticos do processo de escrita acadêmico contemporâneo: a temível figura do parecerista. No Brasil, a área do Direito optou pela adoção do sistema *double blind review*. Portanto, há uma espécie de “dança das cadeiras” entre os doutores brasileiros vinculados aos programas de pós-graduação. A todo momento, os seus papéis são intercambiados, alternando-se ora na condição de autores proponentes, que se submetem ao crivo de outros doutores (garantida a paridade de titulação); ora na condição de avaliadores de outros doutores – em ambos os casos, a “cegueira” é de mão dupla: nem sabemos quem nos avalia, nem sabemos a quem avaliamos.¹³

Ora, se estamos cientes das altas taxas de reprovação nos periódicos mais conceituados, e se sabemos que a esmagadora maioria das revistas A1 e A2 na área do Direito¹⁴

13 O programa “Qualis/CAPES”, implementado e mantido pelo governo brasileiro, adota uma série de parâmetros para a avaliação dos periódicos, estabelecendo um *ranking* escalonado em oito estratos, com diferentes graus de exigência, os quais estão sendo ampliados para dez estratos, conforme regra de transição. Nesse contexto, um dos critérios impostos a todas as revistas que desejem ser classificadas como periódicos científicos é a adoção do sistema de avaliação por pares, com a especificidade do “blind”, que visa à produção de avaliações mais meritocráticas, cujo foco estaria no valor intrínseco do trabalho, e não na reputação do nome que o assina. Para um histórico mais detalhado da evolução do Programa “Qualis”, vide: (GABARDO; HACHEM; HAMADA, 2018).

14 É o que nos mostra a consulta das normas de submissão no portal de grande

exige que todos os artigos submetidos tenham pelo menos um coautor doutor,¹⁵ é legítimo deduzir que os doutores que submetem trabalhos para as revistas mais conceituadas no Brasil escrevem com a possibilidade, virtual ou efetiva, de terem os seus textos (dolorosamente) reprovados.

Com as cobranças crescentes do modelo acadêmico produtivista, impostas pela lógica acachapante do *publish or perish* (ZUIN; BIANCHETTI, 2015), cada vez mais doutores se vêem constrangidos a submeter sucessivos trabalhos, na esperança de ampliar as suas chances de pontuar para os programas de pós-graduação aos quais estão vinculados, salvaguardando a nota de seus respectivos programas e evitando o seu descredenciamento (nas instituições públicas) ou a sua demissão (nas instituições privadas).

Considerando a obrigação dos doutores de publicar textos numa escala (quase) fordista, e conscientes das taxas de reprovação a que os artigos estão sujeitos em face do *double blind* dos periódicos de estratos mais altos, seria de esperar que houvésssemos encontrado reiteradas menções a circunstâncias de escrita tão prementes nas entrevistas dos pesquisadores doutores.

Em vez disso, apenas um silêncio ensurdecedor.

Ora, como já mencionamos antes, um dos aspectos mais perniciosos dessa cultura de silenciamento acerca das dificuldades existentes é o grau de alienação a que todos vão sendo conduzidos ao longo de sua trajetória. Se, durante a

parte das revistas jurídicas brasileiras nos estratos A1 e A2, embora haja exemplos residuais de revistas que ainda não condicionaram a submissão de artigos à presença de um autor ou coautor doutor.

15 As diretrizes para autores das revistas A1 e A2, em geral, têm sido mais restritivas do que o próprio Programa Qualis, que limita essa exigência ao mínimo de 60% de artigos assinados por pelo menos um doutor. Quando consultados informalmente sobre isso, alguns editores alegam que estão apenas tentando se precaver, caso as regras atuais venham a ser agravadas.

sua formação, os pesquisadores nunca têm contato direto com as múltiplas etapas do processo de escrita de seus autores preferidos, nem de seus professores, eles tornam-se inconscientes de todo o trajeto percorrido até a obtenção do resultado final dos trabalhos que admiram.

Se as múltiplas versões, correções e edições pelas quais os textos passam durante o seu processo de escrita, assim como os eventuais pedidos de ajustes de pareceristas externos, enfim, se todas as etapas do processo são cuidadosamente encobertas a fim de que o público-alvo de leitores só tenha acesso à versão mais otimizada dos textos estudados, supomos que a alienação decorrente desse *modus operandi* seja em parte responsável pelo desenvolvimento de mecanismos deletérios de autossabotagem (*self-handicapping*),¹⁶ que vão desde o abandono de teses e dissertações antes de seu término, até a adoção de comportamentos patologicamente procrastinatórios. Tais mecanismos conduzem à perda de prazos, à precarização dos trabalhos entregues, bem como aos transtornos de ansiedade e depressão suscitados pelo ambiente acadêmico, cujo caráter de endemia tem sido objeto de estudos em outras áreas (COSTA, NEBEL, 2018).

Com efeito, o engenhoso sistema de mistificação dos professores pelos seus “discípulos” pode levá-los a superestimar a desenvoltura de seus “mestres”, invocando sobre eles uma visão tão romantizada, que nem mesmo as pessoas mais reputadas se sentiriam em condições de contemplar.¹⁷

16 Os mecanismos de *self-handicapping*, tais como a procrastinação, entre outros, serão tratados, mais amiúde, oportunamente.

17 O tema mais geral das idealizações nos leva a recordar da advertência de Elias (1994) quanto à particular mistificação em torno do gênio. Segundo o autor, o gênio não seria apenas o resultado da ação isolada de um talento individual – como faz crer o romantismo –, mas também o resultado de estruturas familiares e sociais mais amplas, que conformam e viabilizam a emergência de suas plenas potencialidades.

Assim, outro quadro disfuncional pode emergir em paralelo: certos acadêmicos veteranos, de tanto serem objeto sistemático de expectativas muito idealizadas, podem passar a sofrer com o <<fenômeno do impostor>> (KAUATI, 2013; MEURER; COSTA, 2019) – síndrome capaz de gerar uma disjunção cognitiva, em que, por mais méritos reais que tenha, o indivíduo acometido já não consegue se apropriar deles, atribuindo seus resultados positivos a causas fortuitas, enquanto presente a hora em que seu (suposto) desvalor será desmascarado ante o olhar dos outros.

De um lado, a solidão dos pesquisadores seniores, confinados por um muro de expectativas muitas vezes superestimadas, a que no entanto se sentem acorrentados. De outro lado, alunos isolados pelo silêncio dos pares e dos professores, cujo discurso raramente deixa entrever a existência de dificuldades e, muito menos, de fracassos. Esse estado de coisas leva a uma perpetuação intergeracional. É que, como os alunos não conseguem situar as suas dificuldades de escrita em um contexto social mais amplo, passam a percebê-las não como um problema comum, que aflige a grande maioria dos pesquisadores, mas como uma limitação só sua, que deverá ser cuidadosamente ocultada de seus futuros alunos, quando eles próprios se tornarem os professores das próximas gerações – e assim se fecha o círculo vicioso que reproduz os tabus em torno da escrita.

Como arremate ao presente tópico, invocamos o humor rascante do “Poema em linha reta”, a fim de denunciar a carga de violência simbólica¹⁸ que nos leva a esses processos de assujeitamento:

Nunca conheci quem tivesse levado porrada.

18 *“Todo poder de violência simbólica, isto é, todo poder que chega a impor significações e a impô-las como legítimas, dissimulando as relações de força que estão na base de sua força, acrescenta sua própria força, isto é, propriamente simbólica, a essas relações de força.”* (Itálico no original). Vide: (BOURDIEU; PASSERON, 2009).

Todos os meus conhecidos têm sido campeões em tudo.
Eu, que tenho sofrido a angústia das pequenas coisas ridículas,
Eu verifico que não tenho par nisto tudo neste mundo.
[...]
Arre, estou farto de semideuses!
Onde é que há gente no mundo?
Então sou só eu que é vil e errôneo nesta terra?

(PESSOA, 1977, 418-419)

3. Os bastidores da escrita: confidências e exortações literárias

“Se escrever parece difícil, é porque é difícil. É uma das coisas mais difíceis que as pessoas fazem.”

(William Zinsser)

Não por acaso, tantas pessoas capacitadas adiam o momento de começar a escrever, afinal, “Escrever não é um trabalho árduo; é um pesadelo.” Ao contrário do que poderíamos pensar, o desabafo não veio de um estudante neófito, mas do premiadíssimo escritor Philipp Roth (*apud* CURREY, 2013, p. 174). E, na verdade, relatos de desconforto de escritores consagrados são ancestrais. O dramaturgo Arthur Miller, ao ser indagado sobre a sua rotina de escrita, já confessara: “Queria ter uma rotina para escrever”. [...] “Eu me levanto pela manhã, vou para o meu estúdio e escrevo. E então rasgo o que escrevi! E essa é a rotina, na realidade. [...] A única imagem que me vem à mente é a de um homem andando com uma barra de ferro na mão durante uma tempestade com relâmpagos”. (MILLER *apud* CURREY, 2013, p. 67).

Se voltarmos a 1910, veremos Kafka confidenciando em seu diário: “Quando sento-me diante da escrivainha,

meus ânimos não são melhores do que os do indivíduo que cai no meio da ‘Place de l’Opéra’ e quebra as duas pernas” (GURGEL, 2014, *online*). Pudera: Kafka chegava a escutar “as consoantes se chocando com ruído metálico”, enquanto sentia suas dúvidas formando “um círculo em torno de cada palavra”, antes mesmo de vislumbrar que palavras seriam essas (GURGEL, 2014, *online*). Recuando ainda mais, colhemos um depoimento pungente de Flaubert. Em carta de 3 de abril de 1852, endereçada a Louise Colet, o escritor desabafou: “Estou mais cansado do que se empurrasse montanhas. Há momentos em que tenho vontade de chorar. É preciso uma vontade sobre-humana para escrever e eu sou apenas um homem.” (FLAUBERT, 2005, p. 59).

De fato, em se tratando da escrita literária,¹⁹ o redemoi-nho de obsessões em torno do manejo da palavra pode levar o escritor ao paroxismo. Conforme atestam suas cartas, na luta com “Madame Bovary”, Flaubert podia chegar a consumir uma semana de trabalho intenso para escrever apenas duas páginas (FLAUBERT, 2005). Já o poeta W. B. Yeats, que procurava compensar sua lentidão, trabalhando em seus poemas diariamente por pelo menos duas horas; confessou, ainda assim, que: “Nunca escrevi mais do que cinco ou seis boas linhas por dia”. (YEATS *apud* CURREY, 2013, p. 136). Com James Joyce, então, o perfeccionismo beirava o anedótico:

Certa vez, depois de dois dias de um trabalho que rendeu apenas duas frases completas, alguém perguntou a Joyce se ele estava à procura das palavras certas. “Não”, respondeu ele, “as palavras eu já tenho. O que estou procurando é a ordem perfeita das palavras nas frases que tenho”. (*apud* CURREY, 2013, p. 105-106)

Felizmente, como já antecipamos aqui, a escrita acadêmica impõe aos seus autores um nível de exigência incompa-

19 Por óbvio, não estamos nos referindo à literatura comercial, mas àquela que se escreve com pretensão artística.

ravelmente menor do que as expectativas que recaem sobre a escrita literária. É que a função precípua da linguagem acadêmica é sobretudo “referencial”,²⁰ de caráter predominantemente informativo, sem que haja a “obrigação” do pesquisador de mobilizar funções mais complexas, como é o caso da “função expressiva”, cujos recursos conotativos costumam ser mais explorados pela linguagem poética e artística.²¹

Ocorre que, como disse Flaubert (*apud* CURREY, 2013, p. 34), “Não é fácil ser simples.”²² Assim, os pesquisadores que desejam de fato ser lidos pelos seus pares acabarão às voltas com dificuldades insuspeitáveis, cuja complexidade escapa à maior parte das pessoas que não escreve profissionalmente. De fato, exigências como clareza, precisão na escolha de palavras e fluidez argumentativa conferem ao processo de escrita acadêmica um compromisso estilístico que não pode ser alcançado sem o apuro das formas.

Por isso mesmo, grande parte do seletto grupo de juristas entrevistados no *blog* “Como eu escrevo” costuma realizar sucessivas revisões em seus textos. Há os que afirmam revisar tantas vezes quantas lhes sejam possíveis, até que o prazo de entrega não lhes permita mais continuar. Há, ainda, os que, não satisfeitos, solicitam o apoio de leitores de contro-

20 Para um estudo das múltiplas funções da linguagem, vide: (JAKOBSON, 2010).

21 Bedê e Sousa (2018) sustentam que, embora não estejam obrigados a isso, os autores e pesquisadores em Direito obteriam ganhos retóricos significativos se apostassem não apenas em legibilidade, mas também na plasticidade de seus textos.

22 Corroborando a busca de Flaubert pelo simples: “A simplicidade é um valor. Em tudo. Na Arte como na Justiça. Há naquela a ideia de não sobrecarga de informação (é preciso saber parar, também aqui – é o *ananké stenai* aristotélico). Nesta o adágio que radicalmente sentencia: ‘qui mieux abreuve mieux preuve’, que provém do séc. XVI, da pena de Loysel.” (CUNHA, 2019, p. 214).

le, capazes de filtrar problemas que se tornaram invisíveis para os autores devido à perda de estranhamento frente ao próprio texto. Por fim, há os que temem sobrecarregar as pessoas em seu entorno, preferindo deixar o texto “dormir” na gaveta por uns dias, até que possam retomá-los sob uma perspectiva mais distanciada. Apenas uma minoria desses pesquisadores admitiu não ter muita paciência para revisar seus manuscritos. (NUNES, 2017) ²³

A nosso ver, a profissionalização da escrita acadêmica também passa pela preocupação dos autores de não transferirem responsabilidades – que são suas – para os leitores. Afinal, como alertou o escritor inglês Samuel Johnson, “O que é escrito sem esforço em geral é lido sem prazer.” (JOHNSON, [18--], *online*). Daí a importância capital de se reescrever palavras, frases e parágrafos inteiros, e “[...] quando eu digo ‘escrever’, acredite, re-escrever é essencialmente o que eu tenho na cabeça.” ²⁴ Ora, se até Hemingway admitiu que “O primeiro rascunho de qualquer coisa é uma porcaria” (*apud* SAMUELSON, 1984 *apud* O’TOOLE, 2015), não deveríamos nós, com muito mais razão, reconhecer que a revisão é o dever incontornável de todo autor?

Decerto que revisar é uma tarefa para corajosos, não somente pelo trabalho que encerra, mas pelas sucessivas mortes simbólicas que nos impingimos, ao cortarmos ²⁵ frag-

23 A revisão reiterada e sistemática é uma responsabilidade precípua dos autores, que deveriam esforçar-se para reduzir seus erros ao mínimo possível, inclusive para não onerar o trabalho de pareceristas e de editores, por uma questão de profissionalismo acadêmico e até de cortesia. Inclusive, há alguns editores que se manifestam em conversas informais, considerando abusivas (e até mesmo antiéticas) as submissões de certos manuscritos que parecem não ter recebido qualquer revisão da parte de seus autores.

24 O conselho é de Robert Louis Stevenson, em carta de 1889 para Richard Harding Davis.

25 Sobre o trabalhoso processo de corte e edição, nada supera a célebre tirada

mentos e palavras com os quais já havíamos nos afeiçoado, apenas para fazer emergir a medula de cada ideia.²⁶ Mas esse é o preço a pagar: se quisermos ampliar as chances de que nossas ideias alcancem os leitores, é preciso escrever para eles – ainda que enunciemos teses com as quais não concordem. Escrever com um leitor por sobre os ombros é lembrar, a todo instante, de que leitores são pessoas dotadas de necessidades e aspirações profundamente humanas, tais como inteligibilidade, comunicabilidade, previsibilidade, ordenação e beleza.

Portanto, textos desumanizados, escritos apenas para prestar contas aos imperativos de produtividade da pós-graduação, movidos pelos objetivos precípuos de publicar e pontuar em série, tendem a abusar da paciência dos leitores que, convenhamos, não são reféns de autores negligentes. Aliás, com o manancial de conteúdos valiosos (e bem redigidos) cujo acesso foi universalizado pela *web*, nunca foi tão atual a advertência do Prêmio Nobel de Literatura, Gabriel García Márquez (*apud* REIS, 2017): “É mais fácil capturar um coelho que um leitor.”

Assim, acreditamos que o ideal para a escrita acadêmica em nossa área seria buscarmos o zelo com que Thomas Mann (*apud* CURREY, 2013, p. 39) velava pelos seus textos, para quem “Cada trecho se torna um ‘trecho’ [...]” e “cada adjetivo é uma decisão”; mas, ao mesmo tempo, nos imbuirmos de alguma leveza, e de um *mínimo* de pragmatismo, pois, no fim das contas, se nos esquecermos de que, de certa forma,

do Padre Antonio Vieira, desculpando-se por haver se alongado em um discurso: “Perdoem-me por ser prolixo, não tive tempo para ser breve.” (*apud* Rodríguez, 2003).

26 Verdade seja dita: nem todos têm o sangue frio de Truman Capote: “Quando se trata de escrever, acredito mais na tesoura do que na caneta.” (CAPOTE, 2011).

“Escrever é colocar uma palavra depois da outra [...]”,²⁷ estaremos nos tornando cada vez mais suscetíveis a certas obsessões que, se podem ser até desejáveis no campo das artes e da literatura, poderiam se revelar patológicas e contraproducentes no campo acadêmico.

Portanto, reservaremos o próximo tópico para refletir sobre as experiências de escritores que lutaram (ou ainda lutam) para proteger a sua escrita de mecanismos de autossabotagem, tendências procrastinatórias, dispêndio irracional de tempo e outros sequestros emocionais, a fim de garimparmos em seus modos de vida uma <<estilística da existência>>²⁸ que ilumine a nossa própria escritura.

4. *Self-handicapping* e procrastinação no processo de escrita: arquitetura de escolhas frente aos desafios do ofício de escrever

“Eu sou mais forte do que eu.”
(Clarice Lispector)

“Você não pode esperar pela inspiração. Você tem que ir atrás dela com um taco.”
(Jack London)

O *self-handicapping* consiste na autoimposição de desvantagens por um indivíduo contra o seu próprio desempe-

27 Como na libertadora lição de Bruno Amaral Machado, em: (MACHADO, 2018).

28 Tomamos de empréstimo a belíssima expressão cunhada por BIRMAN (1996), a fim de transfigurá-la na artesanaria de arranjos mais singulares, por meio dos quais cada indivíduo seja capaz de tornar-se autor da sua própria história, harmonizando métodos e propósitos de vida com seus valores personalíssimos.

nho. Esse mecanismo de defesa inconsciente visa à proteção de egos mais suscetíveis à baixa estima. É que a estratégia de se criar dificuldades contra si mesmo faz que os eventuais fracassos possam ser percebidos como decorrentes de tais obstáculos e não da falta de capacidade do autossabotador. Some-se a isso, o fato de que eventuais sucessos porventura alcançados, apesar dos obstáculos criados, serão percebidos como uma prova *a mais* das habilidades e competências desses indivíduos. Dessa forma, como não é possível saber ao certo quais teriam sido os resultados obtidos pelos autossabotadores, caso tivessem “dado o seu melhor”, as suas reais capacidades nunca podem ser claramente aferidas, nem pelos outros, nem mesmo pela própria pessoa, blindando a sua imagem em caso de fracasso, e enaltecendo-a, caso o sucesso seja atingido a despeito das condições desfavoráveis.²⁹

Apesar de o *self-handicapping* trazer, inicialmente, algum alívio subjetivo quanto ao risco do fracasso, a verdade é que, quando ele se torna um padrão no comportamento dos indivíduos, as chances reais de fracasso se tornam cada vez maiores, na medida em que, em vez de trabalharem a favor de seus objetivos, os autossabotadores trabalham contra. A médio e longo prazo, tais pessoas não perdem apenas autoconfiança, pois os prejuízos objetivos para o seu desempenho pessoal, acadêmico e profissional tendem a se acumular, gerando um ciclo vicioso, em que a autoestima diminui, na mesma proporção em que se aumenta o hábito de adiamento e evitação dos problemas. Um dos exemplos clássicos desse comportamento é o do estudante que vai para uma festa na véspera de uma prova importante, em vez de revisar os conteúdos e dormir mais cedo, como seria razoável.

29 Para mais aprofundamentos, vide: (APA, 2010; GANDA; BORUCHOVITCH, 2015)

Uma das ferramentas mais utilizadas no *self-handicapping* é a procrastinação, por seu poder de obliterar a capacidade do sujeito de perseguir os seus objetivos. Indivíduos procrastinadores tendem a evitar, de forma crônica, tarefas que julguem difíceis e/ou desagradáveis, procurando, deliberadamente, ocupar-se com atividades menos relevantes ou até mesmo triviais. É difícil para os procrastinadores lidarem com esse mecanismo de fuga e adiamento, pois teriam de substituir a satisfação imediata decorrente de ocupações mais agradáveis (ou menos assustadoras) pela execução, no presente, de tarefas que repugnam, em prol de um benefício diferido para o futuro.

Sendo a procrastinação uma falha no sistema autorregulatório, o procrastinador sente dificuldade de dimensionar adequadamente os riscos que assume com seu comportamento, pois, em vez de desenvolver uma forte consciência sobre como se sentirá mais tarde, quando as consequências de seu comportamento presente chegarem, ele entra em negação, concentrando-se na satisfação de necessidades imediatas de conforto e bem-estar emocional (APA, 2010; OLIVEIRA, 2016).

No entanto, na medida em que o tempo passa e os prazos se escoam, as tragédias iminentes vão se tornando mais e mais palpáveis, até que o mais inconsciente dos procrastinadores já consiga pressentir o seu fim. O problema é que, a essa altura, as profecias autorrealizáveis são tão evidentes que o procrastinador pode ser tomado por uma sensação de pânico paralisante, retardando ainda mais a sua capacidade de reagir.

Outro aspecto que contribui para enraizar o hábito de postergar é a forma como os procrastinadores constróem o seu *mindset*, isto é, o modo como conformam a sua mentalidade a partir do conjunto de crenças que cultivam acerca de

si, dos outros e da vida. A depender de como os indivíduos constituem o seu *mindset*, eles adotarão uma perspectiva que influenciará (positiva ou negativamente) a sua atitude perante os desafios da vida (DWECK, 2017).

Quando os indivíduos atribuem um valor excessivo às habilidades *inatas*, em detrimento das habilidades *desenvolvidas*, eles podem ser levados a construir uma autoimagem muito condicionada aos resultados alcançados por meio de suas aptidões naturais. Assim, em vez de ancorarem a sua autoimagem numa ética de esforço e autodesenvolvimento, pessoas com um <<*mindset* fixo>> tendem a interpretar as suas vitórias como uma confirmação de seus talentos inatos, sobre os quais repousaria o seu valor pessoal.

Por essa razão, tais indivíduos preferem se manter dentro de uma zona de conforto, na qual suas habilidades sejam continuamente confirmadas, pois a validação do seu *self* depende da confirmação de seus talentos e aptidões. Como uma decorrência lógica, o *mindset* fixo também os torna refratários a situações mais desafiadoras, evitando expor-se a condições que ponham em xeque os seus limites, pois temem que eventuais fracassos ameacem ou mesmo neguem o valor de seus talentos, e, por conseguinte, de si mesmos (DWECK, 2017).

Assim, o *mindset* fixo cria uma aclimação propícia a toda sorte de mecanismos de autossabotagem, em especial, a procrastinação. É que, por verem na possibilidade de fracasso uma negação de seu valor pessoal, os autossabotadores evitam dar o melhor de si, temendo que mesmo a sua melhor performance não seja o suficiente. Por isso, eles preferem procrastinar e se autossabotar, de modo que a percepção real de suas capacidades seja obnubilada pelo contexto adverso em que executam as suas tarefas.

Esses mecanismos autodestrutivos vão se enraizando ao longo do tempo, escudados por um conjunto de crenças autolimitantes, que funcionam como uma espécie de bordão, a ser repetido *ad nauseam* pelos procrastinadores contumazes, como no caso de Tom Stoppard:

O dramaturgo tem lutado contra a desorganização e a procrastinação crônica ao longo de sua carreira. Certa vez, observou que a única coisa que realmente o levava a escrever era o medo – precisava ficar “assustado o suficiente para me disciplinar a ficar sentado na frente da máquina de escrever e produzir em impulsos sucessivos”. Então, escrevia e fumava durante toda a noite, e geralmente trabalhava na cozinha enquanto o restante da família dormia. [...] Em 1997, afirmou a um repórter que geralmente trabalhava do meio-dia à meia-noite, acrescentando: “Nunca trabalho pela manhã, a menos que esteja em apuros.” (CURREY, 2013, p. 72)

Os procrastinadores retroalimentam as suas crenças autolimitantes, justificando-se perante as pessoas, ao repetirem mantras como “esse é o meu jeito, não adianta tentar mudar” ou o clássico “eu funciono melhor sob pressão”. Após uma vida inteira, ouvindo a sua própria voz repetir essas cantilenas, os procrastinadores já estão “enfeitiçados” o bastante para dar cumprimento às suas profecias autorrealizáveis, adotando um padrão de atitudes procrastinatórias que reforça ainda mais a “veracidade” das crenças de seu *mindset* fixo.

Em contrapartida, acreditamos que a procrastinação pode ser combatida pelo cultivo de um <<*mindset* de crescimento>> (DWECK, 2017), que leve os procrastinadores a passarem a medir o seu sucesso com a régua do autodesenvolvimento, enxergando desafios como possibilidades concretas de ampliação dos seus limites. Essa mentalidade não repudia os fracassos, porque, no *mindset* de crescimento, eles são vistos como parte normal e indissociável do seu processo de evolução. Ao cultivarem uma nova mentalidade, os pro-

crastinadores poderão desenvolver mais resiliência diante dos fracassos, os quais já não serão vistos como prova de seu desvalor, mas como uma expansão de suas habilidades inatas, às quais se somam as habilidades desenvolvidas pelo acúmulo de novas experiências.

Outro aspecto que nos parece fundamental para desencadear um processo de mudança do *mindset*, além do cultivo sistemático de uma maior autoconsciência, é o processo de substituição de hábitos contraproducentes por hábitos que conspiram a favor dos nossos objetivos de vida.

Ora, sabemos (muito bem) que a força de vontade é um recurso psíquico limitado, ao passo que o repertório de distrações proporcionadas pela sociedade hipermediática tende ao infinito. Como, então, superar tais obstáculos? Partindo da noção do senso comum de que hábitos são como uma segunda pele.

Com efeito, se quisermos ampliar as nossas chances de escrever de forma sistemática e produtiva, tratando o processo de escrita como uma maratona,³⁰ e não como uma corrida de cem metros, teremos de desenvolver estratégias adequadas a esse fim. Portanto, para implementarmos objetivos de médio e longo prazo, não podemos simplesmente nos fiar em recursos instáveis e flutuantes, tais como força de vontade e inspiração, cujos humores se volatilizam ao sabor das circunstâncias.

O núcleo central dessa proposta diz respeito ao fato de que, quanto mais consolidado um hábito, mais o praticamos de forma *automática*. Quanto maior o automatismo de condutas tornadas habituais, menor tende a ser o esforço consciente necessário para a sua manutenção. Enquanto adotarmos a

30 A respeito dos paralelos que podemos estabelecer entre a escrita de textos de fôlego e a preparação para uma maratona, confira-se a rotina férrea de trabalho e treinamento adotada pelo escritor e maratonista japonês: (MURAKAMI, 2010).

procrastinação como um padrão de comportamento, a tendência inercial se encarregará de nos conduzir à repetição dos hábitos procrastinatórios. O cerne do desafio é, pois, fazer a passagem de hábitos autodestrutivos para um conjunto de hábitos que conspiram a nosso favor. Portanto, quanto mais automatizarmos certos hábitos que promovem a nossa escrita, menos teremos de contar com as nossas precárias reservas de força de vontade, pois a ritualização de práticas protetivas da escrita já nos levará a entrar em <<estado de fluxo>>. ³¹

Um quadro teórico capaz de dar sustentação a essa abordagem é o modelo explicativo desenvolvido por Kahneman (2012), segundo o qual, a mente humana opera por meio de dois sistemas conjugados, os quais foram batizados pelo prêmio Nobel de Economia como Sistemas 1 e 2. De acordo com o pesquisador, o Sistema 1 é responsável pelo “pensamento rápido”, atuando de forma intuitiva e inconsciente, com lastro no amplo espectro de memórias associativas de cada indivíduo. Já o Sistema 2 é responsável pelo chamado “pensamento devagar”, necessário para a tomada de decisões que demandam reflexão racional e consciente, cabendo também a ele monitorar, testar e controlar os inúmeros vieses que podem advir do Sistema 1.

A despeito das eventuais falhas de julgamento às quais se sujeitam as decisões tomadas com base no Sistema 1, a importância do chamado “pensamento rápido” é vital para a nossa sobrevivência, pois em situações de perigo emergencial, nós sucumbiríamos se, ao invés de contarmos com as respostas ágeis do Sistema 1, nós tivéssemos de aguardar pelo lento processamento do Sistema 2.

31 Para mais aprofundamentos, vale conferir os estudos de Mihaly sobre o *flow*, isto é, o estado de fluxo em que um indivíduo fica inteiramente absorto em sua tarefa, gerando um alto rendimento decorrente do grau de concentração atingido: (CSIKSZENTMIHALYI, [S. d.]).

Outro aspecto que confere uma alta funcionalidade para o Sistema 1 é justamente o automatismo de suas respostas. Operando dessa forma, o Sistema 1 chama para si a tarefa de processar um sem-número de decisões diárias mais comezinhas, desonerando o Sistema 2, a fim de que ele possa se dedicar às decisões cuja complexidade exige maior ponderação.

Chegamos, portanto, ao cerne da proposta. É que, se pudermos ritualizar e automatizar o nosso processo de escrita, por meio de um conjunto de hábitos estruturados em uma rotina, livraremos o Sistema 2 de ter de realizar, a cada dia, um engenhoso debate mental para decidir se devemos (ou não) sentar para escrever, e, em caso afirmativo, por quanto tempo faremos isso, e em qual momento do dia.

Ora, se tivermos de “deliberar” diariamente sobre a conveniência ou não de escrever, estaremos à mercê de muitas condicionantes, tais como, uma agenda atribulada por inúmeros compromissos pessoais e acadêmicos, além dos caprichos da nossa (falta de) força de vontade, facilmente sequestrada pelo cansaço e pelas preocupações do dia a dia. Portanto, os nossos objetivos de escrita estarão mais bem resguardados, quanto mais automatizados estiverem os hábitos do nosso processo de escrita.

É que, como o Sistema 2 já é naturalmente sobrecarregado pela tomada de decisões complexas, cujas análises e reflexões demandam um esforço extra da nossa mente, o mais estratégico a fazer é transformar o hábito de escrita em uma prática instintiva e automática, que permita ao Sistema 1 fazer o seu trabalho, sem ter de parar para consultar a opinião (sempre hesitante) do Sistema 2 – assim como ninguém precisa de um café filosófico para decidir se deve escovar os dentes ao acordar.

A essa altura da exposição, quase podemos sentir os níveis crescentes de inquietação e desgosto dos leitores que, assim como nós, já tentaram – sem sucesso, e inúmeras vezes – implementar aquela icônica lista de ano novo. Sobretudo os procrastinadores crônicos devem estar se perguntando de que adianta propormos a automatização de bons hábitos de escrita se eles sequer conseguem *começar* a ensaiar os seus primeiros passos [!].

Ou seja, ainda que concordem que, uma vez consolidados, os bons hábitos tenderiam a se perpetuar (cada vez mais por inércia do que por esforço), é inegável que todo início é o momento mais desafiador durante um processo de mudança. Portanto, até entrarmos no *flow* do Sistema 1, teremos de contar com todo o engenho do Sistema 2, a fim de planejarmos, de forma estratégica e antecipada, qual o *design* mais favorável para a nossa rotina de pesquisa e escrita.

A premissa de trabalho consiste em admitir que nós, humanos, não somos apenas *sapiens*, mas também, em alguma medida, *ludens* e *demens*, razão pela qual, precisaremos agir como “arquitetos” das nossas próprias escolhas. Quanto mais conscientes estivermos da fragilidade de nossos recursos volitivos, mais engenhosos seremos com os nossos recursos cognitivos, compensando os focos de vulnerabilidade por meio de uma arquitetura que nos “empurre” para as escolhas certas.

E foi pensando na ideia de que as pessoas, muitas vezes, precisam de um “empurrãozinho” para fazer escolhas melhores, que Thaler e Sunstein (2019) propuseram um novo modelo de políticas (públicas e privadas), cujos princípios pretendemos vir a aplicar no âmbito da autorregulação. Sua premissa: no mundo contemporâneo, as pessoas estão cada vez mais sobrecarregadas pelo excesso de demandas e, em contextos de hiperespecialização, ficam ainda mais

vulneráveis, por não dominarem todas as informações que seriam necessárias à tomada das melhores decisões. Assim, para evitar que indivíduos, por desatenção, cansaço, inexperiência, falta de expertise ou de tempo, acabem fazendo escolhas que irão prejudicar seus próprios interesses no futuro, os autores propõem que especialistas de instituições públicas e privadas (bem como toda e qualquer pessoa com poder decisório sobre a vida de outras), dediquem-se a criar, de forma consciente e racional, um repertório de “nudges”, ou seja, certas medidas ou políticas que funcionem como “cutucões”, a fim de facilitar que outros indivíduos – cujas vidas eles são capazes de influenciar, como, v. g., filhos, alunos, empregados, clientes ou governados – acabem tomando decisões mais benéficas para si mesmos, do que as que tomariam sem esses “empurrõezinhos”.

Mas Thaler e Sunstein (2019) fazem um alerta. Para poder dar um *nudge*, o “arquiteto de escolhas” não pode constranger a liberdade das pessoas: antes, seu “empurrãozinho” deve ser facilmente rejeitável, não devendo implicar um grande investimento de nenhuma das partes, além de ser sutil o suficiente para incentivar uma boa escolha, sem, no entanto, onerar os indivíduos que preferam fazer escolhas diversas. Assim, uma hipótese bem ilustrativa de *nudge* seria a adoção de um *design* padrão nos refeitórios das escolas, por arquitetos de escolhas que decidissem estimular hábitos de alimentação mais saudáveis, simplesmente colocando opções como frutas e verduras em locais mais acessíveis, e opções menos saudáveis, como batatas-fritas e sobremesas calóricas, em locais menos ostensivos.

Tomaremos de empréstimo a esses teóricos a ideia da <<arquitetura de escolhas>>, por entendermos que o autogoverno também pode se beneficiar com a adoção de uma série de *nudges*, calculadamente planejados, por nós mesmos,

para que possamos nos dar o “empurrãozinho” adequado, sempre que estivermos prestes a desistir de fazer as escolhas que deveríamos.

Nesse sentido, pretendemos fazer, no próximo tópico, um brevíssimo inventário de *nudges* concretos, colhidos a partir das experiências bem sucedidas de escritores da Literatura e de autores e pesquisadores do Direito. Por óbvio, muitas das estratégias que se mostraram úteis para pessoas que admiramos não necessariamente nos servirão. Pessoas são idiossincráticas demais e não é nossa intenção padronizar “receitas de sucesso”, mas apenas oferecer um pequeno cardápio de possíveis “nudges”, que esses arquitetos escolheram para si mesmos, e que talvez queiramos testar dentro de nossos arranjos singulares.

5. Cultivo de si, cultivo da escrita: nudges para o bem-estar do escritor

“Marta, Marta! Tu te preocupas e andas agitada com muitas coisas. No entanto, uma só é necessária.”

(Lc 10, 41-42)

Pode parecer uma ninharia para jovens mestrandos, cheios de energia e de disposição física e mental, mas, a certa altura da vida, começamos a perceber uma tagarelice cada vez mais intrusiva dos nossos “corpos de pesquisa”, que se põem a reclamar, primeiro baixinho e educadamente, e mais tarde – se lhes fizermos ouvidos moucos – debaixo de gritos de protesto.

Portanto, antes de encararmos uma rotina hercúlea de escrita, devemos lembrar de que escrever não se resume a uma atividade meramente intelectual – embora possa parecer assim para quem não é do ramo. Escrever em meio a uma

rotina repleta de outros deveres acadêmicos, ou até mesmo escrever em estado de imersão – horas a fio, dias e dias, em períodos concentrados, por semanas ou meses, ou por períodos ainda mais extensos, caso se trate de trabalho de fôlego, requer a humilde constatação de que a mais genial das ideias precisará de um corpo em condições de expressá-la.

Simples assim.

E como, a propósito, este ensaio versa sobre os *bastidores* do processo de escrita, confidenciamos ao leitor que, superada a etapa de pesquisas, ele foi redigido na horizontal, com o apoio de travesseiros e almofadas, que nos permitiram afugentar o cansaço de tantas lidas acadêmicas. Em sufrágio de nossa (aparente) excentricidade, estivemos escoltados por ninguém menos que Marcel Proust (CURREY, 2013) e Truman Capote³² – dois gigantes que só sabiam escrever deitados. Logo, se o escritor se sente cansado demais para redigir sentado, pode ser um *nudge* de mestre dar-se a liberdade de fazer de sua cama um gabinete improvisado. Mas, se a outro escritor convém espantar o sono, ele pode preferir um *nudge* mais radical, arriscando-se a escrever de pé – o que fará na fraterna companhia de Charles Dickens, Ernest Hemingway, Virgínia Woolf, Vladimir Nabokov e do nosso Pontes de Miranda.

Ainda sobre a questão da (falta de) energia para garantir uma produtividade satisfatória, já evoluímos muito, desde a época em que certos médicos achavam razoável prescrever anfetaminas [!] para escritores famosos, dispostos a maximizar as suas metas de produção. Por outro lado, a medicina atual tem buscado soluções para reconciliar as demandas de uma vida produtiva e saudável, como, por exemplo, as

32 Como o próprio Capote declarou em entrevista à Paris Review: “Sou um escritor completamente horizontal. Não consigo pensar se não estiver deitado [...]” (CAPOTE, 2011, p. 50).

descobertas acerca do poder catalisador do sono na produção intelectual e no processo criativo (WALKER, 2017).

De fato, muitos escritores e pesquisadores têm superado as abstrações do cogito cartesiano, para se curvarem às evidências científicas de que só alcançarão – com saúde – os patamares mais altos de sua produtividade intelectual, se combinarem estratégias ancestrais, como alimentação saudável, sono noturno e exercícios regulares, cuja sinergia em favor das funções cognitivas já está amplamente documentada na literatura especializada, o que nos dispensa do dever de replicá-la.

Em nossa experiência pessoal, se o leitor nos permite outro comentário de bastidores, também temos substituído a quantidade inconfessável de cafeína com que exauríamos, diariamente, as nossas glândulas suprarrenais, adotando um catálogo de suplementos de ponta, que conjuga aminoácidos, minerais e vitaminas, focado na nutrição do cérebro, com o objetivo de nos manter o mais longe possível do “burnout”.

Ao que parece, os fatores estressores da vida contemporânea nas sociedades hiperconectadas se tornaram tão agressivos para a saúde da mente,³³ em especial, para quem trabalha no ambiente acadêmico,³⁴ que não podemos nos dar ao luxo de agir com displicência, como se fôssemos seres incorpóreos. E, embora haja pesquisas em curso, em centros de excelência (como, v. g., o Instituto Tecnológico de Massachussets – MIT), cujo objetivo é transferir as sinapses humanas para máquinas, a fim de nos “livrar” de corpos

33 Sobre o tema: (HAN, 2018; HAN, 2015).

34 Sobre o sofrimento psíquico no ambiente acadêmico: (COSTA; NEBEL, 2018). Em sentido convergente, alertamos que, numa recente pesquisa de campo levantando o que pensam estudantes e pesquisadores do seu ambiente de trabalho, os termos mais recorrentes foram: “competitivo/ pressionado/ estressado/ inseguro/ métricas/ desafiador/ individualista” (SPINAK, 2020).

que adoecem, envelhecem e morrem [!], ficamos aliviados de saber que esses projetos fáusticos rumo à pós-humanidade ainda sejam incipientes e, portanto, ainda tenhamos corpos dos quais cuidar por um bom tempo (LE BRETON, 2003).

Partindo da ideia mestra de que os cuidados de si implicam um poderoso *backup* para as condições de escrita, compartilhamos, em apertada síntese, que o valor de uma caminhada ao ar livre para o processo de escrita foi reiteradamente mencionado, tanto nos depoimentos de escritores de Literatura, quanto nas entrevistas de juristas e pesquisadores do Direito prestadas para José Nunes no blog “Como eu escrevo”. Igualmente, observamos menções aos benefícios do sono, aludindo-se aos *insights* ocorridos durante a atividade onírica – em notas prudentemente registradas *antes* de se voltar a dormir. Ressaltamos, ainda, a menção à importância de fazer pausas, em razão dos ganhos decorrentes de momentos de distensão e relaxamento, como tomar um banho quente, moer os grãos para o preparo do seu café, fazer preces, meditar, acariciar o gato que espreita o seu teclado ou passear com o seu cachorro pela vizinhança. (KELLOGG, 1994; NUNES, 2017; CURREY, 2013).

Já no próximo tópico, mapearemos os *nudges* que mais chamaram a nossa atenção, especificamente relacionados ao modo de gerir o tempo de escrita no contexto geral da vida familiar, profissional e social.

6. Primeiro, as primeiras coisas: fazer logo o que é importante, antes que também se torne urgente

“As coisas mais importantes nunca devem ficar à mercê das coisas menos importantes.”

(Goethe)

Partindo da premissa de que vivemos em um tempo de excessos (de velocidade, de conexões e de informações), entramos na era da superocupação, o que faz do tempo o recurso mais limitado de que dispomos na vida digital, e, portanto, o de maior valor. Assim, nunca foi tão necessário para quem pesquisa, escreve e publica, encontrar meios de defender o seu tempo de escrita contra os “cronófagos” – expressão cunhada por Rodríguez (2003) para se referir a pessoas e/ou situações que funcionam como devoradores de tempo.

Ora, ao cotejarmos os depoimentos de escritores literários e de pesquisadores jurídicos muito atuantes, concluímos que se tratam, em geral, de pessoas que foram desenvolvendo uma forte consciência sobre a escassez do tempo e sobre a necessidade de planejarem, antecipadamente, um *design* de vida organizado e assertivo, no qual as ações mais comezinhas do seu dia-a-dia estejam alinhadas com os seus objetivos de médio e longo prazo.

De fato, quanto mais tornamos claras quais são as nossas reais prioridades, menos estaremos à mercê das prioridades dos outros. E quanto mais soubermos quais são os nossos propósitos de vida, mais claramente saberemos explicar aos outros (e a nós mesmos) por que estamos tendo de lhes dizer <<não>>. A literatura pragmática sobre gerência de tempo é abundante, ao afirmar que, quando damos negati-

vas corteses, sinceras e ancoradas em nossos propósitos de vida, aumentamos muito as chances de obtermos empatia e compreensão das pessoas a quem fazemos recusas. Mas, caso alguns desses “cronófagos” continuem infensos ao nosso arrazoado, talvez seja o caso de sermos um pouco mais assertivos a cada nova recusa.³⁵

No caso de escritores literários consagrados, vivos ou mortos, percebemos um ciúme intenso de seu tempo de escrita e um compromisso intransigente de defendê-lo, razão pela qual, eles se tornaram autênticos “arquitetos de escolhas”, tomando decisões concretas que funcionaram como *nudges* para a sua escrita. Murakami tomou a decisão consciente de preferir agradar aos seu leitores, priorizando o tempo dedicado à qualidade de sua escrita, em vez de agradar às pessoas que insistiam em lhe fazer convites sistemáticos. Por sua vez, Toni Morrison decidiu restringir sua vida social apenas ao seu núcleo familiar (uma vez que já tinha de dividir a sua escrita com os papéis de mãe, professora e editora). Marcel Proust, sentindo-se muito suscetível à distração e ao barulho, decidiu trocar a noite pelo dia e escrever no silêncio das madrugadas, dentro de um quarto cujas paredes eram revestidas de cortiça, de modo a abafar os mínimos sons (pode parecer anedótico para nós, mas sem esses *nudges*, talvez não houvesse “Em busca do tempo perdido”). Thomas Mann deve ter sido muito claro com sua família sobre sua necessidade de concentração, pois reinava um silêncio sepulcral em sua casa durante as horas da manhã

35 Em seu célebre ensaio “Rapidez”, Calvino (1990) é taxativo sobre o fato de que não existiria Literatura, se não existissem pessoas dispostas a viverem uma vida mais reclusa, contemplativa e menos dependente do excesso de interações a que se sujeita a maior parte das pessoas. Relendo este ensaio, lembramos imediatamente de Natália Ribeiro que, perguntada em sala sobre suas motivações para o mestrado, respondeu: “Eu escrevo para me ausentar.”

e não havia ninguém disposto a tentar interrompê-lo. Alice Munro, quando era mãe de crianças pequenas, escrevia de pouquinho em pouquinho, nos intervalos das sonecas das crianças, ou quando estas estavam na escola, sem nunca adiar a sua escrita *para quando tivesse tempo* (CURREY, 2013). E assim como Munro e Morrison, a resiliência de Clarice Lispector ante a falta de condições de escrita ideais era tão grande, que a escritora tornou-se capaz de escrever – de crônicas para o Jornal do Brasil (com as quais pagava parte das contas) até contos e romances sofisticados – sentada no sofá da sala, com uma máquina de escrever sobre o colo, enquanto cuidava dos filhos Pedro e Paulo, atendia telefonemas e dava instruções à cozinheira.

Como nem todos conseguem desenvolver uma concentração desse porte, muitas vezes, a saída pode ser alocar o grosso de sua produção intelectual para os períodos de férias – como fizeram, tantas vezes, Carl Jung e Umberto Eco, refugiando-se da roda-viva de seus compromissos profissionais no retiro de suas casas de campo, sempre que tinham oportunidade (CURREY, 2013).

Claro que o ideal é não se arriscar a perder o ritmo de escrita, esperando pelas férias, feriados prolongados ou ocasiões propícias – que podem nunca chegar –, portanto, há escritores que tentam blindar um período de sua agenda diária, mesmo que escrevam por pouco tempo, como Gertrude Stein, que preferia garantir seus 30 minutos sagrados do que deixar de escrever um dia sequer (CURREY, 2013).

Há relatos de escritores que, não encontrando ambiente adequado dentro de casa, ou mesmo temendo sucumbir às suas próprias distrações, chegam a alugar pequenos estúdios para criar ritos simbólicos que funcionem como *nudges* mentais. (Pesquisadores podem baratear essa medida alugando “horas” em salas de estudo ou indo até bibliotecas, se

acharem que em casa serão presas fáceis da procrastinação). Há também aqueles que esperam a família ir dormir para começar a escrever, como Flaubert (desde que não avancemos muito na noite, pode ser uma opção). E há, por fim, os madrugadores, que priorizam a sua escrita, dedicando-se a ela antes de qualquer outra coisa em seu dia.

De fato, após uma noite de sono, quem dorme bem tende a acordar física e mentalmente mais restaurado. Sua atenção ainda não foi capturada pelas preocupações do dia, e seu poder de concentração ainda não está diluído pelo frenesi incessante da *web*, cujo repertório vai de notícias do país e do mundo até memes e gatinhos fofinhos, com os quais somos assediados, diuturnamente, na economia da atenção. Hemingway já sabia disso, muito antes da ascensão da era tecnomidiática, e, quando estava trabalhando numa obra nova, era ele quem acordava o sol (HEMINGWAY, 2011).

Também observamos, entre os pesquisadores do Direito, a recorrência de rotinas estruturadas, de pessoas que priorizam o seu processo de escrita antes de qualquer outra (pre)ocupação. Há pesquisadores que, conscientes de terem uma agenda muito assoberbada pelo acúmulo de múltiplas funções, optam por priorizar a escrita já nas primeiras horas do seu dia, reservando a ela o horário em que se sentem mais produtivos (LOPES FILHO, 2018). Outros madrugadores ainda se impõem um desafio “extra”, comprometendo-se a começar o expediente matinal, na universidade, com pelo menos uma página diária já redigida, como é o caso de Schwartz (2017). Inclusive, seu método para evitar bloqueios é focar tão somente na escrita da página diária, sem se preocupar, de antemão, com a qualidade do texto, pois sabe que, quando chegar o momento da revisão, fará os devidos ajustes e edições, filtrando o que merece ser publicado e jogando fora o resto.

Seja como for, independente do horário ou do local reservado para a escrita, um *nudge* poderoso é manter o celular desligado durante o tempo de dedicação e, se possível, em outro cômodo da casa, assim como bloquear o sistema de notificações automáticas do computador, “empurrando” as atenções para perto da nossa escrita e para longe da “agenda dos outros” – expressão usada por alguns gestores de tempo para se referirem ao email,³⁶ por sua capacidade de subverter a nossa escala de prioridades, fazendo-nos passar as de todo mundo na frente daquelas que havíamos traçado para nós mesmos. Haveria ainda tantas outras sugestões valiosas, mas o limite de páginas aqui praticado nos lembra de que é preciso encerrar. Assim, ao modo do Imperador Augusto, *apressemo-nos lentamente*.³⁷

7. Considerações finais sobre os achados de pesquisa

“Digo: o real não está na saída nem na chegada: ele se dispõe para a gente é no meio da travessia.”
(Guimarães Rosa)

No decurso de nossas investigações sobre as falhas de autorregulação na gestão do tempo e dos processos de escrita, fizemos uma leitura cruzada com aportes de outras áreas, a fim de esquadriñar as possíveis causas psicossociais desses mecanismos. Sentimos, então, a necessidade de encontrar, na vida de escritores que aprenderam a lidar com esses desafios, algumas respostas capazes de oferecer *insights* para pesquisadores que, assim como nós, estão interessados em aperfeiçoamento pessoal.

36 Cuja intrusão só não é maior que a do Whatsapp.

37 Ou, conforme a expressão original: <<*Festina lente*>>.

Ao compararmos as práticas habituais dos procrastinadores e autossabotadores com a “arquitetura de escolhas” de escritores criativos e produtivos do Direito e da Literatura, percebemos que era possível enquadrar os seus padrões de comportamento em contextos diversos, dentro dos quatro eixos da “matriz de gerenciamento do tempo” (COVEY, 2015), a seguir descritos:

Pessoas com falhas de autorregulação (como procrastinadores e autossabotadores), passam uma parte significativa do seu tempo no eixo destinado às atividades <<Não Importantes e Não Urgentes>>, tais como espiar a vida dos outros e interagir com eles nas mídias sociais, informar-se compulsivamente sobre qualquer assunto, mesmo sem ser jornalista, ou entregar-se a uma festa de autoindulgências, que pode transformar *hobbies* inocentes em comportamentos de fuga e evitação. A solução: testar se o indivíduo responde melhor a um *detox* radical ou a uma redução contínua, programada e consciente do tempo de exposição a esses “cronófagos”.

No eixo das atividades <<Não Importantes, embora Urgentes>> enredam-se, além dos procrastinadores, muitas pessoas bem intencionadas, porém mal orientadas. A esse eixo, pertencem as atividades de importância secundária, como por exemplo, os prazos da burocracia acadêmica, telefonemas que precisam ser dados, reuniões de trabalho, etc. Pessoas que não racionalizam seu tempo podem passar sua vida acadêmica consumidas por essas ocupações sem, no entanto, encontrar tempo para fazerem nada significativo. Soluções: dizer não sempre que possível; parar de centralizar e formar pessoas de confiança, a quem delegar essas atividades; não havendo a quem delegar, realizá-las um pouco, todo dia, mas somente depois das atividades mais importantes, pois sua menor importância e complexidade permite que

as façamos mais cansados, após os momentos reservados à pesquisa e/ou à escrita.

O próximo eixo nos parece o mais crucial para pesquisadores que pretendem contribuir, de algum modo, para o debate acadêmico, pois é evidente que escrever deve estar sempre no eixo das atividades <<Importantes, mas não Urgentes>>, considerando que esses acadêmicos se organizam para manter uma rotina contínua, planejada e estruturada de pesquisa e de escrita. Soluções: blindar, preferencialmente, as primeiras horas do dia, se possível, todos os dias, dedicando-as aos estudos, fichamentos e/ou escritas; ou escrever no início do dia e fazer as leituras no final do mesmo dia, anotando ideias para a manhã seguinte; ou testar diferentes horários e locais, que melhor se adequem às especificidades de cada um, tentando, pelo menos, trabalhar um pouco, todos os dias, para não perder o ritmo de produção, nem o contato vívido com as ideias que estão sendo gestadas no decurso do trabalho.

Por fim, sempre que um pesquisador não consegue gerir bem o seu tempo de escrita, seja porque procrastinou, seja porque assumiu mais compromissos do que podia (e esse é um risco constante na vida acadêmica), seja pelos inúmeros problemas pessoais fora de sua alçada – aos quais todos estamos sujeitos –, o fato é que quando a autogestão do tempo falha, a necessidade de escrita (e de publicação) dos pesquisadores deixa de ser apenas importante, para entrar no eixo de atividades <<Importantes e Urgentes>>, com prejuízos para a qualidade da sua escrita, para sua saúde, para o seu tempo em família e para o normal andamento da burocracia acadêmica, que, ao serem temporariamente relegados (enquanto o pesquisador se esfalha para cumprir prazos iminentes de publicação), podem acabar formando novos focos de incêndio em um futuro breve.

Soluções: manter, diariamente, anotações das tarefas cumpridas e a cumprir (parece desperdício de tempo fazer tantos registros, mas na verdade essa prática evita uma enorme perda de tempo à deriva); subdividir metas grandes em médias, e estas, em pequenas, e as pequenas, em unidades mínimas, dando um passo de cada vez, para não paralisar diante de grandes desafios; manter planejamento antecipado das atividades, perguntando-se continuamente se estão organizadas da forma mais eficaz e, sobretudo, se estão alinhadas com os seus propósitos pessoais como escritor; desenvolver cada vez mais autoconsciência acerca de suas vulnerabilidades e pontos fortes; criar *nudges* que sirvam como gatilhos para facilitar boas práticas de escrita; e criar outras espécies de *nudges*, com o intuito de dificultar atitudes procrastinatórias e autossabotadoras.

Um sentimento final, após revermos todo o *corpus* da pesquisa: escritores e pesquisadores que gerenciam bem o seu tempo continuam sendo humanos e também cometem falhas como o resto dos mortais, mas, ao falharem, não se deixam sequestrar pelos seus erros – antes fazem de sua escrita uma <<janela sobre o caos>>. ³⁸

Referências

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. *Dicionário de Psicologia APA*. São Paulo: Artmed, 2010.

BECKER, Howard S. *Truques da escrita: para começar e terminar teses, livros e artigos*. Rio de Janeiro, Zahar, 2015.

BEDÊ, Fayga Silveira; SOUSA, Raphaella Prado Aragão de. *Metáforas sobre o tempo e estilização da escrita aca-*

38 Tomamos de empréstimo a belíssima expressão ao livro homônimo de Castoriadis (2009).

dêmica em direito: tempo de criação ou de produção? Um diálogo com a literatura. *ANAMORPHOSIS - Revista Internacional de Direito e Literatura*, Porto Alegre, v. 4, n. 2, p. 525-545, dez. 2018. ISSN 2446-8088. Disponível em: <http://rdl.org.br/seer/index.php/anamps/article/view/474>. Acesso em: 2 set. 2019. doi:<http://dx.doi.org/10.21119/anamps.42.525-545>.

BIRMAN, Joel. *Por uma estilística da existência: sobre a psicanálise, a modernidade e a arte*. São Paulo: Editora 34, 1996.

BOURDIEU, Pierre; PASSERON, Jean-Claude. *A reprodução: elementos para uma teoria do sistema de ensino*. 2. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009.

CALVINO, Italo. Rapidez. In: CALVINO, Italo. *Seis propostas para o próximo milênio*. Trad. Ivo Barroso. Rio de Janeiro: Companhia das Letras, 1990.

CAPOTE, Truman. A arte da ficção 17. In: THE PARIS REVIEW. *As Entrevistas da Paris Review*. Trad. Christian Schwartz e Sérgio Alcides. São Paulo: Companhia das Letras, 2011. v. 1. p. 37-57.

CASTORIADIS, Cornelius. *Janela sobre o caos*. São Paulo: Ideias & Letras, 2009.

CHEMAMA, Roland. (Org.). Economia psíquica. In: *Dicionário de Psicanálise*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

COSTA, Everton Garcia da; NEBEL, Letícia. O quanto vale a pena dor? Estudo sobre saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil. *Polis*, Santiago, v. 17, n. 50, p. 207-227, agosto de 2018. Disponível em: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-65682018000200207&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 22 jul. 2019. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682018000200207>.

COVEY, Stephen R. *Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes*. 52. ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2015.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Aprender a fluir*. (Spanish Edition). [S. l.]: Editorial Kairós, [S. d.]. [ebook].

CUNHA, Paulo Ferreira da. De algumas categorias teórico-metodológicojurídicas: um diálogo pós-disciplinar. *Revista Opinião Jurídica*, Fortaleza, ano 17, n. 25, p. 203-220, maio/ago. 2019. doi:10.12662/2447-6641oj.v17i25.p203-220.2019. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/opiniaojuridica/article/view/2323/827>. Acesso em: 15 set. 2019.

CURREY, Mason. *Os segredos dos grandes artistas: conheça os rituais diários de Van Gogh, Benjamin Franklin, Freud, Woody Allen, Goethe, entre outros*. Trad. Sabine Alexandra Holler. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013.

DWECK, Carol S. *Mindset: a nova psicologia do sucesso*. Trad. S. Duarte. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

ELIAS, Norbert. *Mozart: Sociologia de um gênio*. Rio de Janeiro: Zahar, 1994.

FLAUBERT, Gustave. *Cartas exemplares*. Trad. Carlos Eduardo Lima Machado. Rio de Janeiro: Imago, 2005

GABARDO, Emerson; HACHEM, Daniel Wunder; HAMA-DA, Guilherme. Sistema Qualis: análise crítica da política de avaliação de periódicos científicos no Brasil. *Revista do Direito*, Santa Cruz do Sul, v.1, n. 54, p. 144-185, jan./abr. 2018. [ISSN 1982-9957]

GANDA, Danielle Ribeiro; BORUCHOVITCH, Evely. Self-handicapping strategies for learning of preservice teachers. *Estud. psicol. (Campinas)*, Campinas, v. 32, n. 3, p. 417-425, Sept. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo>.

php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2015000300417&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 2 set. 2019.

GHIRARDI, José Garcez; OLIVEIRA, Juliana Ferrari de; Caminhos da superação da aula jurídica tradicional: o papel das instituições de ensino. *Revista Brasileira de Estudos Políticos*, Belo Horizonte, n. 113, p. 379-404, jul./dez. 2016. DOI: 10.9732/P.0034-7191.2016V113P379. Disponível em: <https://pos.direito.ufmg.br/rbep/index.php/rbep/article/view/388>. Acesso em: 17 set. 2019.

GOFFMAN, Erving. *A representação do eu na vida cotidiana*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004.

GURGEL, Rodrigo. Existe felicidade em escrever? *Rodrigo Gurgel blogspot*, 16 nov. 2014. Disponível em: <http://rodrigogurgel.blogspot.com/2014/11/existe-felicidade-em-escrever.html?m=1>. Acesso em: 2 set. 2019.

HAMADA, Guilherme Henrique. *Avaliação Capes: o modelo de regulação dos Programas de Mestrado e Doutorado no Brasil*. Curitiba: Íthala, 2019.

HAN, Byung-Chul. *No enxame: perspectivas do digital*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018.

HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

HEMINGWAY, Ernest. A arte da ficção 21. In: THE PARIS REVIEW. *As Entrevistas da Paris Review*. Trad. Christian Schwartz e Sérgio Alcides. São Paulo: Companhia das Letras, 2011. v. 1. p. 58-92.

JAKOBSON, Roman. *Linguística e comunicação*. Prefácio de Izidoro Blikstein. Tradução de Izidoro Blikstein e José Paulo Paes. 22. ed. São Paulo: Cultrix, 2010.

JOHNSON, Samuel. “O que é escrito sem esforço em geral é lido sem prazer”. *Citador* [site], [17??]. Disponível em: <http://www.citador.pt/frases/o-que-e-escrito-sem-esforco-em-geral-e-lido-sem-p-samuel-johnson-5131>. Acesso em: 12 out. 2019.

KAFKA, Franz. *Carta ao pai*. Trad. Marcelo Backes. São Paulo: L&PM Pocket, 2004. [ebook].

KAHNEMAN, Daniel. *Rápido e devagar: duas formas de pensar*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

KAUATI, Adriana. Síndrome do impostor e a vida acadêmica. *Interparadigmas*, v. 1, n. 1, p. 75-88, jan./dez. 2013. Disponível em: <http://www.interparadigmas.org.br/wp-content/uploads/2014/05/Interparadigmas-Ano-01-N-01-Kauati.pdf>. Acesso em: 22 set. 2019.

KELLOGG, Ronald T. *The Psychology of Writing*. New York: Oxford University Press, 1994. [ebook]

LE BRETON, David. Adeus ao Corpo. In: NOVAES, Adauto (org.). *O homem máquina: a ciência manipula o corpo*. São Paulo: Companhia das Letras, 2003.

LOPES FILHO, Juraci Mourão. Como escreve Juraci Mourão Lopes Filho. [Entrevista cedida a] José Nunes. *Como eu escrevo*, Brasília, 30 jan. 2018. Disponível em: <https://comoeuescrevo.com/juraci-mourao-lobes-filho/>. Acesso em: 15 out. 2019.

MACHADO, Bruno Amaral. Como escreve Bruno Amaral Machado. [Entrevista concedida a] José Nunes. *Como eu escrevo*, Brasília, 9 jul. 2018. Disponível em: <https://comoeuescrevo.com/bruno-amaral-machado/>. Acesso em: 30 fev. 2019.

MARIETTO, Marcio Luiz. Observação participante e não

participante: contextualização teórica e sugestão de roteiro para aplicação dos métodos. *Revista Ibero Americana de Estratégia*, v. 20, n. 4, p. 5-18, out./dez. 2018. DOI: <https://doi.org/10.5585/ijsm.v17i4.2717>. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/index.php?journal=riae&page=article&op=view&path%5B%5D=10871&path%5B%5D=5089>. Acesso em: 25 set. 2019.

MELVILLE, Herman. *Bartleby: o escriturário – uma história de Wall Street*. Trad. Cássia Zanon. São Paulo: L&PM, 2008. [ebook]

MEURER, Alison Martin; COSTA, Flaviano. Eis o melhor e o pior de mim: fenômeno impostor e comportamento acadêmico na Pós-graduação *Stricto Sensu* dos cursos da área de negócios. In: XIX USP International Conference in Accounting, 2019, São Paulo. *Anais...* São Paulo: USP, 2019. Disponível em: https://congressosp.fipecafi.org/anais/Anais2019_NEW/ArtigosDownload/1620.pdf. Acesso em: 15 fev. 2020.

MURAKAMI, Haruki. *Do que eu falo quando eu falo de corrida*. Trad. Cássio Arantes de Leite. Rio de Janeiro: Alfaguara, 2010. [ebook]

NUNES, José. Entrevistas com juristas. *Como eu escrevo*, Brasília, mar. 2017. Disponível em: <https://comoeuescrevo.com/juristas/>. Acesso em 19 ago. 2019.

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de et al . Oficinas de Gestão do Tempo com Estudantes Universitários. *Psicol. cienc. prof.*, Brasília , v. 36, n. 1, p. 224-233, mar. 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932016000100224&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 22 set. 2019. 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-3703001482014>.

O'TOOLE, Garson. *The First Draft of Anything Is Shit*. *Quote Investigator*. 20 set. 2015. Disponível em: <https://quoteinvestigator.com/2015/09/20/draft/>. Acesso em: 3 set. 2019.

PESSOA, Fernando. *Obra poética em um volume*. Rio de Janeiro: Nova Aguilar, 1977.

REIS, Vilto. Escrever ficção: 12 Conselhos de Gabriel García Márquez. *Vilto Reis*. [s.l.], 24 ago. 2017. Disponível em: <https://viltoreis.com/escrever-ficcao-gabriel-garcia-marquez/>. Acesso em: 24 set. 2019.

ROCHA, Décio; DEUSDARA, Bruno. Análise de Conteúdo e Análise do Discurso: aproximações e afastamentos na (re) construção de uma trajetória. *Alea*, Rio de Janeiro, v. 7, n. 2, p. 305-322, dez. 2005. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-106X2005000200010>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-106X2005000200010&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 25 set. 2019.

RODRÍGUEZ, Américo Plá. *Como se escreve um livro jurídico: conselhos a um jovem que vai escrever um livro*. Campinas, SP: Edicamp, 2003.

SCHWARTZ, Germano André Doederlein. Como escreve Germano André Doederlein Schwartz. [Entrevista cedida a] José Nunes. *Como eu escrevo*, Brasília, 27 nov. 2017. Disponível em: <https://comoeuescrevo.com/germano-schwartz/>. Acesso em: 3 out. 2019.

SPINAK, Ernesto. O que pensam os pesquisadores do ambiente cultural em que trabalham? *SciELO em Perspectiva*, [s.l.], 20 fev. 2020. Disponível em: <https://blog.scielo.org/blog/2020/02/20/o-que-pensam-os-pesquisadores-do-ambiente-cultural-em-que-trabalham/#.XIUoRmhKhPZ>. Acesso em: 21 fev. 2020.

STEVENSON, Robert Louis. [*Carta enviada*]. Destinatário: Richard Harding Davis. [s.l.], [1889?]. 1 carta. Disponível em: <https://noticias.universia.com.br/destaque/noticia/2013/01/09/992308/10-dicas-grandes-escreitores-no-perder-tempo-ao-escrever.html>. Acesso em: 21 fev. 2020.

THALER, Richard H.; SUNSTEIN, Cass R. *Nudge: como tomar melhores decisões sobre saúde e felicidade*. Trad. ângelo Lessa. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

WALKER, Matthew. *Por que nós dormimos?* Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.

ZUIN, Antônio A. S.; BIANCHETTI, Lucídio. O produtivismo na era do “publique, apareça ou pereça”: um equilíbrio difícil e necessário. *Cadernos de Pesquisa*, São Paulo, v. 45, n. 158, p. 726-750, out./dez. 2015.

Recebido em 05/09/2019

Aprovado em 20/09/2019

Fayga Silveira Bedê

E-mail: bedefayga@gmail.com

Antônio Rodolfo Franco Mota Veloso

E-mail: rodolfo_fmv@hotmail.com

Stéfani Clara da Silva Bezerra

E-mail: stefani.scb@gmail.com

Gabriela de Oliveira Barcelos

E-mail: barcelos-gabriela@gmail.com