



Aprenda a equilibrar a

balança



Você vive tentando conciliar o trabalho com a vida pessoal mas não consegue? Pois saiba que isso é possível, sim, e as palavras-chave são autoconhecimento, foco e prioridade

por | Carol Salles

Quem nunca se viu dividido entre trabalho e vida pessoal? A conta parece que nunca fecha: se trabalhamos demais, nos sentimos culpados por não estarmos mais presentes para a família, para os amigos e até para nós mesmos. Por outro lado, quando conseguimos aproveitar o tempo de lazer, bate a insegurança por não estar sendo produtivo. De fato, conciliar essas duas partes tão importantes da vida parece impossível. Esse é um mal do nosso tempo, pois não foi sempre assim. “Na década de 1960, por exemplo, os papéis eram bem claros e divididos, e não apenas em relação à divisão de tarefas por sexo. No trabalho, as pessoas tinham horários certos para entrar e sair. Você escolhia uma profissão e fazia aquilo para o resto da vida. As pessoas se tornavam especialistas e, quando ficavam mais velhas, passavam o conhecimento para os mais novos. Era assim que funcionava”, diz Flávia Lippi, palestrante, escritora e consultora em sustentabilidade humana pessoal e organizacional, de São Paulo (SP). A década de 1980 trouxe mudanças: foi quando a mistura entre vida pessoal e profissional começou a ficar cada vez mais clara. Os *happy hours* tornaram-se muito populares — uma maneira de ter lazer ao mesmo tempo em que se fortalece a rede de contatos profissionais. “E, hoje, praticamente não há mais separação entre o que é trabalho e o que é vida pessoal, para muita gente”, diz Flávia.

Para elas é pior?

É bom que se diga que nem sempre essa falta de divisão é ruim. Quem trabalha fazendo o que realmente gosta e sente prazer em produzir, por exemplo, pode não ver problemas em destinar a maior parte do seu tempo ao ofício. O problema começa quando surge culpa por estar se dedicando mais ou menos do que você gostaria a determinada atividade. Acontece com todos, mas, para as mulheres, isso é especialmente real. Apesar de o comportamento masculino estar mudando bastante em relação aos cuidados com os filhos e com a rotina da casa, na maioria dos casos, essas tarefas ainda recaem sobre os ombros femininos — além

da vida profissional. “Por isso, acabam sendo muito comuns os casos de mulheres que se consideram ótimas profissionais, mas acham que estão em dívida com os próprios filhos. Elas sabem que são competentes no trabalho. No entanto, não se sentem boas mães. Fica aquele vazio, e a maneira que elas tentam preencher isso é por meio do consumo. Elas compram brinquedos, o *videogame* mais moderno, viagens... E aí começa um ciclo, porque isso também faz com que elas se sintam culpadas por não estarem conseguindo conciliar a vida pessoal, que envolve cuidar do outro. Por isso achamos complicado conciliar, porque queremos ser boas em tudo”, diz a *coach* e terapeuta Joana Ludwig, de São Paulo (SP).

Definindo prioridades

Mas, afinal, é possível obter harmonia entre tantas tarefas que precisamos realizar e, mais ainda, queremos e gostamos de desenvolver? Sim, e tudo começa com alguns exercícios de autoconhecimento e desapego. O primeiro passo é definir quais são suas prioridades fundamentais. Para isso, ter um conhecimento profundo sobre si mesma e o que quer para a sua vida é essencial. “Quando não se tem essa consciência, as pessoas acabam definindo prioridades que se excluem, e entram num conflito, num paradoxo, como quando querem uma coisa para a vida pessoal e outra to-

Para definir prioridades é essencial ter um conhecimento profundo sobre si mesma e o que quer para a sua vida

talmente diferente para a carreira. Uma prioridade anula a outra, e o resultado é que nenhuma delas vai para frente”, pondera Joana. Para sair desse impasse, defina qual o seu propósito de vida. Quais são os valores que você quer trazer para sua vida? A partir dessas respostas, comece a delinear suas prioridades. “E, conhecendo-as, aprenda a falar não para o que não interessa”, diz Joana. Em seguida, perceba se o seu perfeccionismo também não pode estar atrapalhando. Muitas vezes, as cobranças que nos fazem ficar até mais tarde no escritório partem de nós mesmas. Observe se não é o seu caso.

Sucesso global

Para Heloisa Capelas, *coach*, especialista em desenvolvimento humano e diretora do Centro Hoffman no Brasil, de São Paulo (SP), a chave do equilíbrio está em entender que ter sucesso no trabalho não impede necessariamente que se tenha sucesso também na vida pessoal. Ou seja, é possível ser bem-sucedido em ambas as frentes. “Isso porque cada um de nós é um ser único. Vivemos em ambientes diferentes — por exemplo, o escritório e a nossa casa —, mas não somos dois. Ao se entender que são apenas atividades e circunstâncias que causam a separação entre o profissional e o pessoal, e não a pessoa que você é, as diferenças acabam e você concilia os dois lados. Do mesmo jeito que eu me comporto na vida profissional, me comporto na vida pessoal. E, se eu tenho sucesso em uma, também posso ter na outra,

se eu levar minhas características, meus atributos, meu foco e empenho para ambas. É uma besteira acreditarmos naquela frase ‘sorte no jogo, azar no amor’. Somos únicos e plurais. Portanto, podemos ter sorte em todas as áreas da vida se pudermos aceitar nossa pluralidade e acreditar que nossos talentos podem ser usados em todas as áreas da nossa vida”, explica Heloisa. “Nos separar como seres profissionais e seres pessoais é o que traz disfunção. Se eu puder me levar inteiro para o trabalho, o tempo de lazer que eu vivi ontem vai trazer leveza, criatividade... Por outro lado, um dia bom no trabalho, com foco,

HOME OFFICE: SIM OU NÃO?

Em busca do sonho de uma vida mais livre, muita gente resolve se tornar autônoma e montar seu negócio dentro do lar. Também há quem faça acordos no trabalho para ficar em casa uma, duas ou até três vezes por semana. “A ideia do *home office* deu certo e veio para ficar. Evita trânsito, e as pessoas ganham tempo e qualidade de vida”, diz Heloisa Capelas. Parece um sonho, mas não é bem assim. Trabalhar nesse esquema exige muito foco. Qualquer casa tem um movimento diferente de um escritório. Por isso, é preciso ter um espaço adequado e um tempo reservado para isso, além de disciplina para cumprir os compromissos. “Tudo é questão de escolha e amadurecimento. Você precisa ter comprometimento com você mesmo, pois pode cair em um dos dois extremos: procrastinar muito ou trabalhar em excesso”, alerta Flávia Lippi.

A chave do equilíbrio está em entender que ter sucesso no trabalho não impede necessariamente que se tenha sucesso também na vida pessoal

disciplina, leveza, alegria e disposição, também vai me ajudar a ter ânimo para a academia, para o encontro com amigos... Eu me levo integralmente para todos os espaços que eu ocupo, e todos eles me alimentam. Portanto, a soma das minhas atividades me ajuda profissional e pessoalmente. Todas essas partes são minhas, e é preciso entender que elas não me dividem — pelo contrário, me unem, me tornam integral”, afirma.

Foco e disciplina

Por fim, no dia a dia, defina prioridades práticas, sempre tendo como meta o seu propósito de vida. Elimine o que é supérfluo e não vai levar você aonde você deseja estar. Para isso, o segredo é ter foco e disciplina. “Pessoas que obtêm sucesso nesse equilíbrio definem com clareza quais tarefas precisam ser feitas. Focar nelas e realizá-las é o segredo para evitar os famosos ‘incêndios’. Se fizermos as tarefas importantes, as urgentes não aparecerão (ou serão minimizadas). É muito comum um profissional passar o dia ‘apagando incêndio’, ou seja, resolvendo coisas urgentes e emergenciais e não conseguir fazer mais nada. Mas, se você prestar atenção, a maioria deles surge porque não foi feito o importante”, observa Heloísa. “Quem sabe o que precisa ser feito ‘aqui e agora’ e realiza tem tempo para outras atividades, pois não vai precisar correr atrás daquilo que é urgente”, finaliza. 🍏

BIBLIOTECA

Conheça recomendações de leituras úteis para ajudar você a conciliar trabalho e vida pessoal



O Mapa da Felicidade —
Heloísa Capelas
(Ed. Gente). R\$ 29,90
Na obra, a autora nos lembra que a felicidade não está em fatores externos e que o amor próprio é um dos caminhos para alcançá-la.



Coaching: Líder Transformador —
Flávia Lippi (Ed. Matrix). R\$ 33
Com perguntas, em formato de fichas, para ajudar a desenvolver

suas habilidades de líder tanto no trabalho quanto na vida pessoal.



Essencialismo - A disciplinada busca por menos —
Greg McKeown (Ed. Sextante). R\$ 39,90
Aprender a identificar o que realmente importa e

eliminar o que não é essencial é a chave para equilibrar vida pessoal e trabalho, explicada neste livro.

PARA AJUDAR NO DIA A DIA

1. Em um mundo ágil como o nosso, manter o foco é um desafio. Portanto, exercite a atenção. Defina horários para ler e responder e-mails e desligue-se das redes sociais. Isso pode parecer bobo, mas quantas vezes a gente não se distrai na frente do computador e acaba perdendo muito mais tempo do que o necessário?

2. Peça ajuda. Muita gente acha que deve ser capaz de resolver tudo sozinha. É uma cobrança interna, típica dos perfeccionistas. Mas, ao delegar tarefas e pedir ajuda (seja no trabalho, seja em casa), você libera espaço na agenda (e na mente) para cuidar de outras coisas mais importantes para você.

3. Uma agenda, seja de papel ou eletrônica, é a espinha dorsal que ajuda a visualizar com clareza as principais tarefas do dia, da semana, do mês. O “pulo do gato” aqui, no entanto, não é exatamente saber que precisa de uma agenda, mas qual se adapta melhor aos seus gostos e suas necessidades. “Ela pode ser de papel, um aplicativo próprio para organização ou mesmo a agenda que vem no celular. Não importa o meio. O que deve ser levado em consideração é se você se adapta a ele, se gosta dele e se o formato escolhido é útil e prático para você”, diz Ingrid Lisboa, especialista em organização, da Home Organizer, em São Paulo (SP).

4. “Primeiro a obrigação, depois a diversão.” Quem nunca ouviu isso quando era criança? “Na infância, isso ajuda, pois cria uma noção de responsabilidade. Mas, depois, vira um inferno, porque, quando viramos adultos, quem é que vai dizer o que é obrigação e o que é diversão? Somos nós mesmos! Então corremos o risco de entrar num ciclo de ficar apenas cumprindo obrigações e, então, a diversão nunca chega. Quando ela vem, muitas vezes é como uma fuga, e, com ela, vem a culpa. Então, é importante entender esse limite entre deveres e prazer”, diz Joana Ludwig. Por isso, inclua na agenda um tempo de diversão. Por que apenas as obrigações devem estar listadas? Além disso, deixe pelo menos uma hora do dia sem marcar nada. “No começo, isso é uma dificuldade grande, mas é importante para manter o ritmo, caso surja qualquer imprevisto. E, se não surgir, nesse horário você tem a possibilidade de escolher o que quer fazer”, diz Joana.

5. Ao anotar compromissos na agenda, não olhe apenas para as 24 horas do dia seguinte, mas para as 168 horas que uma semana possui. Divida suas tarefas nesse período.

6. A quantas anda o seu sono? Pois saiba que ele é imprescindível para uma vida produtiva. Esqueça, no entanto, aquela ideia de que o ideal é dormir oito horas por noite. Esse número é uma média — tem gente que fica bem com sete e tem gente que precisa de nove, por exemplo. Então, o primeiro passo é descobrir qual é o tempo ideal para você.

7. Desligue celular, *tablet* e tevê pelo menos uma hora antes de dormir. A luz emitida por esses aparelhos desregula nosso ciclo natural, e o resultado você talvez já conheça: insônia!