

Sobre o sonho de obter equilíbrio



"O que você gosta de fazer além de trabalhar e ficar com a família? Comece a pensar nisso. Sugiro que este seja o primeiro passo em busca do tão desejado equilíbrio entre vida pessoal e vida profissional."

Certamente, todas as pessoas que trabalham nas áreas de recursos humanos conhecem pelo menos uma pesquisa confirmando que o maior desejo dos profissionais, de todas as idades, níveis hierárquicos, de todas as partes do Brasil e em todas as empresas, é um dia, poder conciliar vida pessoal e profissional.

Um sonho impossível? O absurdo improvável? Ou algo que apenas depende de cada um de nós?

Como os historiadores, eu gosto de buscar no passado indícios da realidade presente e tento verificar se fatos que ocorrem hoje podem representar tendências futuras. Comecei a pensar sobre quando foi mesmo que tudo começou? Quando foi que deixamos de achar importante ter uma família, estar com amigos, chegar à noite e ler um bom livro? Ver televisão ou, simplesmente, não fazer nada? Quando foi que nos deixamos levar pela ilusão de que somos bons profissionais e, como tal, devemos nos esforçar para nos manter empregáveis e isto basta?

Equilíbrio entre vida pessoal e vida profissional começa pelo reconhecimento de que temos, sim, uma vida pessoal. Este seria o primeiro passo. O segundo seria entender que, se temos uma vida pessoal, devemos tentar descobrir quais são as coisas que fazemos e que nos dá prazer. Alguns me dirão: meu trabalho me dá prazer! E eu responderei: acredito. Contudo, eu o convido a pensar na sua vida como um triângulo de três vértices. Para simplificar, vamos colocar no primeiro vértice a vida profissional e todos os desafios nela contidos: nossa carreira, o sucesso profissional e todo o esforço para sermos bem-sucedidos na profissão.

No segundo vértice, vamos colocar a vida familiar. Os pais, os filhos, os primos, e coloquemos aqui também os nossos amigos. Um círculo de afetividade e troca, e, certamente, para manter amigos é preciso procurar por eles, fazer alguma atividade juntos, um almoço, um jantar. Quanto mais presentes nós somos na família e no círculo de amigos, mais poderemos obter dessa troca afetiva. Equilíbrio na vida pessoal nos ajuda a enfrentar as agruras da vida profissional. Nós nos tornamos mais estáveis e equilibrados, características muito valorizadas no mundo profissional.

Acabou? Certamente não. A vida familiar é importante para o nosso equilíbrio interno, mas falta um terceiro e último vértice. Gostamos do que mais na vida? A quem pensamos nos filhos, no marido ou na esposa, lembro que esses afetos estão no vértice anterior. Aqui caberiam atividades dirigidas a você, algo que faz em benefício próprio e que lhe dá prazer. Conheci pessoas que adoravam ouvir música. Outras que eram apaixonadas por cinema, e havia um dentista que treinava diariamente o triatlon, um esporte que exige dedicação, e competia na categoria acima de 50 anos.

E então? O que você gosta de fazer além de trabalhar e ficar com a família? Comece a pensar nisso. Sugiro que este seja o primeiro passo em busca do tão desejado equilíbrio entre vida pessoal e vida profissional.

Célia Marcondes Ferraz

é coordenadora do Núcleo de Gestão
Estratégica de Pessoas da ESPM - São Paulo.