PAUSA QUE VALE OURO

POR QUE O CONCEITO DE AUTOGESTÃO TEM DESPERTADO O INTERESSE DE TANTAS PESSOAS E ORGANIZAÇÕES

POR **SHIRLEI IRENO**

As emoções parecem finalmente ter chegado às empresas. O que se vê é uma nova ordem de valores nas relações empresariais, sobretudo, do ponto de vista individual. Para lidar com as mudanças nesse cenário, as organizações têm investido na autogestão, uma ferramenta facilitadora do processo de alavancagem e desenvolvimento da empresa e das pessoas.

Cada vez mais, elas têm investido no desenvolvimento de seus colaboradores para que eles sejam mais autônomos, que tenham o "olho do dono" e que alcancem um desempenho capaz de impactar equipes, gerar resultados e satisfação pessoal. Entendo a autogestão como "o controle da vida que retorna às nossas mãos". Ela traz a possibilidade de nos transformamos novamente em protagonistas da nossa história. A autogestão significa controle e autonomia e está presente nas pequenas ações do dia a dia, ou seja, nas escolhas, nas decisões, no posicionamento, na entrega, na conclusão, enfim, no gerenciamento efetivo da vida pessoal e profissional.

O grande pensador Peter Druker é referência no assunto autogestão e também exemplo. Ele acreditava e defendia que o alinhamento do propósito interior e exterior poderia definir a qualidade e sucesso de uma vida e uma carreira. "Viver mais de um mundo" era uma frase que ele usava em seus discursos, para enfatizar a importância de compatibilizar vida pessoal e profissional.

Para Druker, o conceito de autogestão tinha um sentido muito prático – gerenciar nossa própria vida, identificar recursos internos e transformá-los em autoconhecimento, para que pudéssemos lidar melhor com os vários campos da vida e com os obstáculos, adversidades e conflitos. Ele também dizia, segundo Bruce Rosenstein, que "deveríamos focar o futuro e não o passado".

Druker defendia que as pessoas deveriam trabalhar sempre focadas e com um esforço consciente. Acreditava que somente com a consciência do amplo significado da ligação de vida e trabalho poderíamos ter resultados verdadeiramente positivos e satisfatórios.

O equilíbrio entre vida e trabalho estava sempre presente em seus estudos. Apesar de ser um workaholic assumido, pois desempenhava vários papéis – consultor, palestrante, professor,

© ISTOCKPHOTOS

escritor, pai, marido -, por incrível que parecesse, ele tinha uma preocupação muito grande com as questões relacionadas à sua própria qualidade de vida e satisfação pessoal. Contam os estudiosos desse autor que, apesar de suas inúmeras atividades, ele era ainda um apreciador das artes, adorava ler e ouvir músicas.

Parece sempre um paradoxo conciliar vida pessoal e profissional, diante da dinâmica de vida que vivemos, com tantas atribuições e com a cultura e valores das empresas com que lidamos. São tantas as preocupações e atividades diárias que parece quase impossível sobrar tempo até mesmo para pensar no assunto.

O que temos visto, portanto, é uma busca frenética por bens materiais e prazeres relacionados a reconhecimento e poder. As pessoas têm buscado incessantemente sucesso, ter um carro do ano.

> A AUTOGESTÃO SIGNIFICA CONTROLE E AUTONOMIA. ELA ESTÁ PRESENTE NAS PEQUENAS AÇÕES DO DIA A DIA, NAS DECISÕES, NO POSICIONAMENTO E NA CONCLUSÃO. ENFIM, NO GERENCIAMENTO EFETIVO DA VIDA PROFISSIONAL

a casa dos sonhos e viagens inesquecíveis. Queremos uma coisa hoje, mas quando a conquistamos, ela deixa de ter o significado do dia anterior e lá vamos nós, em busca de algo sem fim.

As pessoas têm tido pouco tempo de convivência com a família, com os amigos, preocupam-se cada vez menos com a saúde, ali- •

Anúncio

A utilização deste artigo é exclusiva para fins educacionais.

> AS PESSOAS TÊM BUSCADO INCESSANTEMENTE O SUCESSO DE FORMA MATERIAL: TER UMA CASA, UM CARRO DO ANO. E UMA VEZ CONQUISTADOS, ELES PASSAM A NÃO CARREGAR O SIGNIFICADO DO DIA ANTERIOR

mentação, exercícios físicos e bem-estar. Como consequência, têm lidado com doenças aparentemente sem explicação, estresse, depressão, obesidade, ansiedade, síndrome do pânico e síndrome de burnout.

Muito mais que a falta de tempo e a incessante busca material, o que parece desconfortável são as sensações efêmeras que as conquistas materiais e a busca por reconhecimento e poder trazem. É uma imensa impressão de vazio, carregada de muitos sentimentos e sensações desagradáveis no corpo. E o que fazer quando aparecem os seguintes sintomas de infelicidade: intolerância, pensamentos negativos, ansiedade, baixa produtividade, indisposição e insônia? Qual é o caminho para encontrar o equilíbrio entre vida pessoal e profissional?

Eckart Tolle, como Druker, em seu livro O *poder do Agora*, fala também da perspectiva de passado e futuro, acrescentando a importância do momento presente para que possamos nos sentir menos inconformados com as dificuldades diárias e a transitoriedade das mudanças.

Para ele, não devemos nos prender ao passado ou futuro. Devemos sim entregar-nos ao momento presente. "A entrega é sabedoria simples, mas profunda, de nos submetermos e não de nos opormos ao fluxo da vida", diz Tolle.

A riqueza da sabedoria contida no trabalho desses dois grandes escritores e líderes é admirável. Em vez de apresentarem uma formula mágica e grandiosa para o sucesso e felicidade, eles nos convidam a pensar em coisas simples e em nossos próprios recursos, como estratégias pessoais para a mudança.

Percebemos certo alinhamento naquilo que eles reforçam como essencial para a busca por conciliação de vida pessoal e profissional. Estado de entrega, silêncio, pausa e estratégia pessoal são várias denominações para o mesmo fim: tempo para pensarmos em nós e em nossas vidas.

A entrega ao momento presente é um precioso processo de autoconhecimento, é um diálogo interno, é quando nos damos conta das nossas fraquezas e segredos mais íntimos. Com essa prática, fazemos reflexões profundas acerca da vida e, assim, temos a oportunidade de eliminar as lamentações e os pensamentos negativos. Em contrapartida, abandonamos o processo de vitimização, que nos impede de enxergar as soluções para os nossos problemas.

Assim, tomamos a decisão de mudar, damos a partida. O que muda efetivamente é o padrão de pensamento e a motivação para a realização dos nossos objetivos. O exercício da presença nos traz clareza e tranquilidade para decidirmos, para pensarmos em novas possibilidades e conquistas.

Se você ainda não encontrou, espero que encontre, em breve, seu momento de "pausa" para pensar nas estratégias de conciliação de vida e trabalho. Certamente, você terá a oportunidade de potencializar seus resultados nos diversos campos de sua vida. Por isso, o conceito de autogestão tem despertado o interesse de tantas pessoas e organizações.

É um despertar para o esforço constante de gestão e conclusão, uma força realizadora de tarefas e projetos pessoais e profissionais. A prática da autogestão proporciona a sensação de leveza, confiança, paz, conduzindo-lhe ao caminho da realização dos seus verdadeiros objetivos, aqueles que dão realmente sentido à vida. •

*Shirlei Ireno é coach e diretora da SL Fernandes Consultores Associados

Fonte: Melhor: gestão de pessoas, São Paulo, ano 21, n. 310, p. 84-86, set. 2013.