

QUEM TUDO QUER, TUDO PERDE

No desenvolvimento da sua carreira, um jovem quadro ambiciona, legitimamente, alcançar o mais rapidamente o topo. O seu grande objectivo é responder adequadamente às competências profissionais que lhe são exigidas, para, dessa forma, progredir na carreira e atingir o que ambiciona em termos de realização profissional e, conseqüentemente, de satisfação das suas exigências de qualidade de vida.

Atingir uma boa posição profissional é o garante de uma maior estabilidade financeira que permitirá ao quadro uma outra ambição nas restantes facetas da sua vida: a aquisição de bens materiais; melhores condições proporcionadas à família; férias mais relaxantes, etc.

A actividade profissional, na maioria dos casos, tem como fim a realização profissional, sendo para quase todos um meio para se atingir uma autonomia financeira que permita atingir outros objectivos.

Todavia, no decorrer da sua carreira, a entrega do quadro ao seu projecto profissional (que, supostamente, lhe permitiria aceder a outra qualidade de vida), leva-o a pôr de lado as restantes facetas. Começa a faltar tempo para a família, para estar com os amigos, para fazer desporto, para tratar da sua saúde, para ler e se actualizar, para passar fins-de-semana fora, ou até para ter férias.

Esta é uma situação sentida inicialmente como passageira e que a curto, médio prazo deixará de existir, mas que se transforma num hábito que se vai reforçando à medida que a evolução da carreira se processa.

A ânsia para atingir a máxima eficácia na consumação dos seus objectivos profissionais leva o quadro a pôr em causa o homem que está por detrás do profissional. O desequilíbrio gerado pela má gestão da sua vida afecta-o física e psicologicamente limitando-o, conseqüentemente, como profissional.

É a perfeita interligação entre os diversos objectivos das diferentes áreas que lhe permitirá alcançar o macro-objectivo que consiste em controlar a própria vida e obter a qualidade de vida que se deseja.

Ou seja, preparar a própria vida e o próprio sucesso pessoal passa pela definição clara de objectivos nas diversas áreas da vida, de forma a que o alcance de um objectivo numa área não obstrua a concretização de um objectivo da outra. É esta conjugação que possibilita uma satisfação completa e a plenitude da própria gestão de vida.

Por outras palavras, se apenas se definirem objectivos numa ou nalgumas partes da própria vida, ter-se-á a tendência para os procurar alcançar, mesmo em detrimento das áreas para as quais não se definiram objectivos. Daí encontrarmos frequentemente quadros cujos objectivos profissionais estão claramente alcançados às custas de grandes perdas na vida familiar, social, saúde, lazer, etc.

Embora favorecendo momentaneamente algumas áreas mais que outras, o controlo da própria vida só é atingido com uma gestão equilibrada dos objectivos nas mais diversas áreas da vida.

É evidente que à alturas na vida de qualquer pessoa, em que é indispensável investir-se particularmente nalguma área (profissional, familiar, etc.) o que é importante é que este investimento seja suficientemente estratégico e temporário, sendo uma decisão consciente do indivíduo, devidamente controlada e garantindo atempadamente a reposição do equilíbrio.

Se para atingir objectivos profissionais, o bem-estar familiar for posto em causa, é o suficiente para que se reflecta na vida em geral. Assim, por exemplo, dedicar menos tempo à família e ausência de lazer, implica naturalmente um aumento de *stress*, o que prejudica a saúde e que, pela ansiedade e irritabilidade que gera, reforça uma menor disponibilidade familiar, tornando-se no círculo vicioso do incremento de *stress*. Este estado emocional, directa ou indirectamente, inibe a eficácia do profissional. Por outro lado, a tentativa de colmatar a falha familiar obriga o quadro a dedicar-lhe ao máximo o tempo livre que possui. O convívio com os amigos e o lazer serão postos em causa, o que afecta o seu estilo de vida, e o indisponibiliza para efectuar leituras indispensáveis para a sua vida profissional. Ou seja, o desequilíbrio das diversas facetas da sua vida acabará por prejudicá-lo, até mesmo na área que favorecera inicialmente.

Eventualmente entre as consequências desta sucessão de acontecimentos, encontrar-se-á uma diminuição de rentabilidade profissional, conflitos familiares, problemas de saúde que mais uma vez só vêm reforçar o desequilíbrio na gestão de vida.

A sensação de ter controlo sobre a própria vida é essencial para um estado emocional positivo. A definição de objectivos familiares profissionais, de saúde, de desenvolvimento pessoal, de lazer, etc. leva o quadro a exercer um maior controlo sobre ela. Definir objectivos por etapas e desencadear a sua sucessiva concretização, reforçam o sentimento de controlo e dão mais força para prosseguir com entusiasmo. A acção é dirigida para aquilo que se deseja, evitando assim a sensação de estar a ser levado pelos acontecimentos.

Numa sociedade competitiva em constante mutação, com fontes de *stress* desde o nascer ao cair do dia, em que o contexto da gestão empresarial exige dos seus funcionários o máximo de rentabilidade e dedicação, os quadros nas empresas tem, obrigatoriamente de efectuar uma gestão da sua carreira perfeitamente enquadrada no todo que é a sua vida, pois, caso contrário, correm o risco de serem envolvidos na enxurrada de *stress* que caracteriza os dias de hoje, e traz como consequência tudo perder no que respeita à sua qualidade de vida e à própria carreira.

Paulo Balreira Guerra
Partner da forcerebrus
paulo.b.guerra@forcerebrus.com