

*“Todas as coisas já foram ditas.
Mas como ninguém escuta, é preciso sempre recomeçar”.*
(André Gide)

Equilíbrio. Talvez esta seja a palavra mais adequada para nortear a vida de qualquer pessoa, muito especialmente a dos empreendedores.

Quando cuidamos de nossos negócios (ou do negócio dos outros, com atitude empreendedora) costumamos assumir uma postura extremada, engajando-nos de corpo e alma, labutando 14 horas diárias, negligenciando nossa saúde, nossa família, nossa vida social e cultural.

Os dias tornam-se curtos, insuficientes para a realização das atividades propostas. O almoço torna-se supérfluo. Dorme-se pensando nas duplicatas vencidas e a vencer, nos clientes que deixaram de ser atendidos, nos atrasos na linha de produção. Dificilmente lembramo-nos dos aspectos positivos, do que aconteceu de bom naquele dia. Os problemas são recorrentemente mais pujantes.

Os finais de semana são comemorados no escritório ou em casa, porém regados a “trabalho atrasado”. Sentimo-nos quase reféns de uma espiral interminável, mas sempre com a impressão de que ela está por findar-se. “Em 3 meses poderei tirar férias”. “Estou concluindo esta etapa de crescimento da empresa em uns 6 meses e então poderei trabalhar menos”. Você já disse frases similares a alguém (ou a si mesmo) recentemente?

Enquanto isso, a vida vai passando. Seus filhos crescem e você deixa de participar de suas apresentações na escola, no clube, da perda de seu primeiro dente. Seus relacionamentos pessoais desgastam-se, namoros perdem o encanto e casamentos são rompidos. A dieta saudável e as atividades físicas ficam relegadas a um segundo ou terceiro plano.

Sempre que escrevo algo o faço na esperança de que o leitor tire proveito de uma única frase que seja. Se isto ocorrer, terei cumprido meu objetivo.

De todos os contatos que tive com profissionais variados, impressionou-me observar como a maioria dá-se conta de aspectos como os mencionados anteriormente apenas após 45, 50 anos ou mais. Nesta fase da vida, realizaram-se profissionalmente, mas uma lacuna em suas vidas pessoais deixou flancos que infelizmente não podem mais ser preenchidos pois ficaram no passado. Sob este prisma, são ricos materialmente, mas *estão* pobres.

Família e Amigos

A coisa mais importante da vida é saber o que é importante. E apesar de o trabalho ser muito relevante, as coisas mais fundamentais são a família e os amigos.

O dinheiro pode trazer conforto, mas não constrói uma boa família. A melhor herança que podemos dar a nossos filhos e companheiros são alguns minutos diários de nosso tempo. É impressionante como não conseguimos nos aperceber disso. Eles precisam de nossa presença mais do que de nossos presentes. Diz um provérbio latino “Bendito aquele que consegue dar a seus filhos asas e raízes”. Nossa postura profissional pode estimulá-los a criar asas, vislumbrando sonhos e um futuro brilhante. Mas apenas a convivência será capaz de criar as raízes dos valores e da cultura que embasarão adequadamente estas visões.

Por isso, não leve os negócios para casa. Aprenda a separar sua vida profissional de todas as suas outras vidas. Mantenha-se num equilíbrio saudável. Acenda e apague as luzes. Pessoas e lâmpadas têm uma durabilidade maior com esta prática. E tire férias com regularidade, sem confundir um final de semana emendado com férias de verdade. Leve junto sua família e, o mais importante, leve junto você.

Quanto aos amigos, não se consegue construir um relacionamento por telefone ou e-mail. Sempre existirá a necessidade de se fazer as coisas “cara a cara” pois as pessoas acreditam em quem elas vêem regularmente. Por isso, mantenha contato com seus amigos. Não deixe que as relações se percam. Como disse Dave King, um bom amigo é como um bom cachorro – com ambos é preciso

dar uma volta e exercitar-se regularmente. E citando Fred Kushner, “Eu deveria ter visitado mais meus amigos e lhes contado como me sentia em vez de só encontrá-los em enterros”.

Saúde e Carreira

Saúde é o preceito básico para todas as suas demais atividades. Se você não tomar conta de seu corpo, onde vai viver? A saúde é como a liberdade: seu verdadeiro valor só é dado quando as perdemos. Você pode optar por passar metade de sua vida arruinando sua saúde desde que esteja disposto a transcorrer a outra metade tentando restabelecê-la. Por isso, cuide-se. Durma o número de horas que seu organismo exige para recuperar-se, respeitando seu biorritmo. Pratique esportes com regularidade. Pode ser uma caminhada diária, um futebol com os amigos duas vezes por semana, uma visita ao clube com seus filhos e amigos no final de semana. E sorria. Cultive o bom humor mesmo diante das adversidades. Sua visão, outrora turva, tornar-se-á espantosamente lúcida. Existe um velho ditado entre os pilotos: “O principal é fazer o avião voar”. E para tanto, não basta conhecer de navegação: é necessário ter um bom equipamento.

Já sua carreira não é construída apenas pelo seu dia-a-dia no trabalho. É, na verdade, fora dele que você se projeta. Invista em sua formação. Faça cursos de aprimoramento em outras áreas nas quais você não cultiva grande habilidade. Leia cadernos de economia, política e negócios, mas não se esqueça de ler gibis também. Parafraseando Augusto, “Apressa-te devagar”: se o deadline chegou, mude-o, pois a maioria dos prazos são artificiais e flexíveis.

Trabalhe com paixão e com entusiasmo. Com amor e com empolgação. Mas lembre-se: o trabalho irá esperar enquanto você mostra às crianças o arco-íris, mas o arco-íris não espera enquanto você está trabalhando.

O Resto da Coisa

A verdade está no caminho do meio, disse Sócrates. Por isso o equilíbrio tem o poder de trazer a felicidade. Fumar dois maços de cigarros diariamente com certeza custar-lhe-á um enfisema, mas um bom charuto com os amigos será muito prazeroso. Beber em demasia poderá causar-lhe desde um acidente de trânsito até uma cirrose, mas uma taça de vinho no jantar contribuirá positivamente com sua saúde. Todos os excessos, até mesmo o amor obsessivo, o sexo compulsivo, acabam sendo tratados, em última instância, como assunto de cunho médico...

Os dois únicos fatos verdadeiros na vida são que você nasce um dia e vai morrer em algum outro dia. O que acontece entre essas duas datas depende de seu modo de vida. Por isso, tente apreciar as coisas simples. Aprenda a dizer NÃO. Lembre-se de que pequenas coisas só afetam mentes pequenas e que somente quem pensa grande também erra e acerta grande. Reconheça sempre o que já conseguiu, deixando de mirar no que você não tem: a inveja destrói a felicidade e a gratidão a assegura. Aceite o perfeccionismo não como uma virtude, mas como um excesso, pois mesmo as pastagens mais verdes têm partes queimadas, ou seja, nada é perfeito. Você não será nada se quiser ser tudo.

Faça uma lista “secreta” das coisas que você quer fazer. Guarde-a em sua carteira e leia-a de tempos em tempos. Não se esqueça dos pequenos prazeres – um pôr-do-sol, uma caminhada na praia, uma cerveja gelada, um beijo atrás da orelha.

E viaje leve através da vida, e não carregado como uma tartaruga. Siga as batidas do seu coração.

Tom Coelho

Tom Coelho, com graduação em Economia pela FEA/USP, Publicidade pela ESPM/SP e especialização em Marketing pela MMS/SP e em Qualidade de Vida no Trabalho pela FIA/USP, é empresário, consultor, escritor e palestrante, Diretor da Infinity Consulting, Diretor do Simb/Abrinq e Membro Executivo do NJE/Fiesp. Contatos através do e-mail tomcoelho@tomcoelho.com.br. Visite www.tomcoelho.com.br.

PS: O texto utiliza frases de Benjamin Disraeli, Fernando Parrado, Jesse Jackson, Nita Allen, Otto Milo, Peggy Ayala, Richard Edler, Seth Dingley, Solomom Schechter e Tom Johnson.