



Papéis e Qualidade de Vida

Vivemos num mundo onde tudo à nossa volta contribui para um estresse cada vez maior. O trânsito pára quando precisamos pegar um avião, temos medo de ser assaltados cada vez que paramos num sinal vermelho. Economizamos o nosso tempo, indo de automóvel a lugares aonde poderíamos ir caminhando e trocando o almoço por um sanduíche sem nenhum valor nutritivo. Sem falar nas exigências, cada vez maiores, em termos de desempenho profissional, para enfrentar a acirrada concorrência do mercado de trabalho.

Felizmente, estamos também cada vez mais conscientes do quanto a nossa qualidade de vida deixa a desejar e do que podemos fazer para minimizar o problema. As revistas trazem reportagens e artigos que mostram a importância de uma alimentação saudável e a necessidade de praticar atividades físicas. Os jornais estão cheios de anúncios de condomínios e apartamentos, que prometem devolver ao seu futuro proprietário alguns ítems que faziam a qualidade de vida dos velhos tempos: segurança, muito verde, nenhum barulho etc.

Nas empresas, proliferam as academias de ginástica e aulas de ioga, as campanhas de incentivo a hábitos saudáveis e de prevenção a cuidados com doenças como hipertensão e diabetes. O que é muito positivo e louvável, principalmente se considerarmos que, hoje em dia, uma enorme parcela do tempo e da energia das pessoas é dedicada à vida profissional.



Mas não basta. As empresas precisam considerar também um fator importantíssimo, sem o que estaremos atacando apenas uma parte do problema. Ou seus sintomas.

Este fator é a necessidade básica do ser humano de viver as suas emoções. O mecanismo que permite vivê-las é o desempenho de papéis, neste caso, o papel profissional. A condição essencial para que alguém possa viver suas emoções no papel profissional é trabalhar numa empresa onde o respeito à dignidade de seus funcionários figure em lugar de honra na carta de valores e que lhes permite dizer não a tudo aquilo que venha a feri-la. Nesta organização, o feedback e o reconhecimento fazem parte do dia a dia, assim como os desafios e o treinamento adequado.

É verdade que ficaram para trás os tempos em que, na maioria das organizações, se esperava que os funcionários deixassem o ser humano do lado de fora da porta e trouxessem apenas o profissional para dentro da empresa, ou seja, “lá fora você sente e pensa, aqui dentro você trabalha”.

Mas ainda são muitas as empresas em que o restaurante, a academia de ginástica e as atividades esportivas, assim como as campanhas de estímulo a hábitos saudáveis e prevenção de doenças, convivem com um estilo gerencial autocrático. Muitas vezes, são empresas que reduziram seus quadros além do razoável, mas que trabalham com prazos exíguos e onde o único feedback é o “craw”. Empresas que não oferecem treinamento, mas punem os erros e onde as pressões e o terrorismo são solo fértil para o estresse patológico.



Em poucas palavras, organizações que, em sua essência, desconsideram a dignidade dos seus funcionários. Nestas, a qualidade de vida será sempre péssima e benefícios como academias e restaurantes servirão, no máximo, como paliativos.

Isto vale também para a vida pessoal. Se quisermos qualidade de vida, precisamos poder viver todas as nossas emoções e, para isso, temos que desenvolver o maior número possível de papéis. Corremos o risco, no mundo em que vivemos, de que a nossa vida acabe restrita ao binômio trabalho-casa. Com isso, ficamos limitados a apenas dois papéis: o profissional e o de pai, ou mãe de família. Podemos tê-los como os mais importantes, mas, em hipótese alguma, devem ser os únicos porque, além do mais, ambos são limitados no tempo.

Cedo ou tarde os filhos crescem, deixam o ninho e chega o dia de aposentar-se. Para quem desenvolveu somente estes dois papéis, a vida deixa de fazer sentido - e é esta a razão por que tantas pessoas não sobrevivem à fase da aposentadoria, justamente uma fase da vida que pode ser incrivelmente feliz e produtiva. É quando o tempo fica disponível para o lazer, atividades sociais e hobbies, ou seja, para descobrir e desenvolver outros aspectos e talentos da própria pessoa.

Se enquanto estivermos ativos profissionalmente desenvolvermos, ainda que em segundo plano, outros papéis - amigo, irmão, filho, vizinho, centro-avante do time, pintor ou jardineiro de fim de semana etc., teremos, não só um espaço muito maior para viver emoções, como teremos também, na aposentadoria, com que preencher o vazio criado por ela.

Uma outra razão porque precisamos de muitos papéis é que seria



impossível vivenciar todas as nossas emoções em apenas dois, sem que isto resultasse em comportamentos inadequados.

É através do uso de papéis que conseguimos o equilíbrio entre os impulsos (o que sentimos) e aquilo que é socialmente aceito (o que pensamos).

Um cirurgião, por exemplo, pode estar vivenciando de forma adequada e positiva a sua agressividade quando, para curar o seu paciente, maneja um bisturi. Não vai sofrer nenhuma punição ou rejeição pelo ato de cortar alguém, muito pelo contrário. Receberá a gratidão do paciente e de seus familiares, além da admiração dos colegas e da sociedade – mas podemos imaginar o que aconteceria se ele utilizasse o seu bisturi fora do contexto operatório.

O importante é que, vivenciando os seus impulsos, ele será mais feliz, realizado e cada vez mais produtivo.

É por isto também que, num momento em que a produtividade é condição essencial para a sobrevivência das empresas, torna-se tão necessário que elas abram espaço para que as pessoas vivam suas emoções no papel profissional. Está provado que a produtividade de uma empresa é diretamente proporcional à felicidade dos funcionários no desempenho de suas funções. Assim como a felicidade dos funcionários é diretamente proporcional ao respeito que a empresa dedica à sua dignidade.

Resumindo, para obtermos uma real qualidade de vida, precisamos de duas coisas. A primeira delas é poder viver nossas emoções no papel profissional, já que o contexto sócio-econômico em que vivemos nos leva a dedicar a ele



uma fatia tão grande do nosso tempo e energia. A segunda é checar se temos papéis em número suficiente para vivenciar todas as nossas emoções. Quanto maior o número de papéis e quanto mais flexíveis eles forem, maior será a nossa qualidade de vida.

Sem esquecer, é claro, que precisamos também de atividades físicas, nos alimentar corretamente, dormir o suficiente e procurar regularmente o médico. Para ser feliz, também é preciso ter saúde.

PAULO GAUDENCIO