

**Qualidade de vida**  
**ou**  
**Quantidade de ócio?**

**Eis a questão.**

Tenho trabalhado muito, estudado tanto, passeado nada, a empresa quer mais e a revista diz que tenho que ficar esperto. Qual é o ponto de equilíbrio entre lado profissional e lado pessoal? Pergunta equivocada e datada da década passada. Como pode uma pessoa possuir dois lados? Este raciocínio era válido quando nós entendíamos que o trabalho era algo doloroso, pesado e massacrante. Enfim, era necessário se subjugar às vontades e desejos de uma organização que dominava o nosso futuro: trabalhar era uma obrigação. Papai chegava em casa e mãe falava: deixe papai quieto, coitado, ele trabalhou demais. Aí, papai começou a trabalhar menos e reclamar da qualidade de vida, voltou a fazer um monte de coisas desconexas com o futuro, e, resultado: depois de algum tempo não só foi demitido como também não estava atualizado para outros trabalhos de maior ou igual nível.

Se você se enxerga por aí, faça uma reflexão: você gosta da sua profissão? Se a resposta for não, o descrito acima é o seu futuro. Se a resposta foi sim, vamos raciocinar: qual a qualidade de vida que você busca alcançar nos próximos três a quatro anos? Esta resposta cabe a cada profissional e o seu estágio de vida e carreira.

Alternativa 1: se o que você busca é igual ao seu passado você pode reduzir as suas atividades e contentar-se com o que você era para os próximos anos – decida e não reclame depois, você decidiu!

Alternativa dois: o que você busca é exatamente a sua posição de vida atual: sem maiores problemas! Coloque a sua tecnologia em dia e contente-se em não ser lembrado para participar de novos desafios. Em tempo, reze para a sua profissão não desaparecer como tantas outras.

Alternativa três: você busca patamares de realização onde a sua profissão faz parte do seu orgulho pessoal e de sua família. Neste caso é um pouco mais complexo o raciocínio – existe a necessidade então de desenvolvimento de tecnologia, network, marketing, estratégia, atividades ligadas à preservação da saúde e lazer nas proporções devidas. Porém você estará fazendo estas atividades com a certeza de que está construindo a sua qualidade de vida futura.

O que tem levado muitas pessoas a um nível de desgaste elevado, além de outros motivos, é a sensação de que está trabalhando, mas o seu valor continua o mesmo.

Seja qual for a alternativa que você escolha, o mundo atual exige que você faça uma opção e a administre ao longo do tempo. O que não podemos é deixar o barco correr e desta forma, a nossa qualidade de vida ser assumida por outra pessoa ou organização, com outros interesses. Isto pode levar o nosso raciocínio de uma forma equivocada a pensar que estamos precisando de mais ócio. Não vamos trocar o prazer de criar nosso futuro pela quantidade de ócio provocada pela falta de sonhos.

**Pedro Mandelli**