

Veículo: Claudia online

Data: 17/01/2010

CLAUDIA

Aprenda a administrar seu tempo

Ele é o bem mais precioso do século 21. Combine sua versatilidade feminina com a objetividade masculina e otimize sua agenda

Iracly Paulina

Quem não sonha com um dia com mais de 24 horas? Esse é o desejo de dez entre dez mulheres. Todas malabaristas que tentam não deixar a peteca cair e costumam sair exauridas desse jogo. Tem solução? O consultor Christian Barbosa, autor do livro *Você, Dona do*

Seu Tempo (Ed. Gente), garante que sim, e não se trata de fazer mágica, mas de pensar como você nunca pensou – ou seja, como um homem. “As mulheres são mais aptas do que o sexo masculino para realizar mais de uma tarefa simultaneamente. Mas eles têm algumas características específicas que trazem vantagens: são pragmáticos, dizem não com maior facilidade, utilizam mais tecnologia”, afirma Christian. Sua conclusão: “Elas poderiam potencializar a administração da agenda se balanceassem as qualidades femininas e masculinas nessa área”.



A tese está baseada em estudos que o autor iniciou em 2005 – desde então, pesquisou mais de 18 mil pessoas, de ambos os sexos, para saber como lidam com o tempo. Para Christian, as atividades cotidianas podem ser divididas em três grupos: 1) as importantes, que têm data e hora marcadas, trazem resultados e nos dão prazer na execução; 2) as urgentes, com prazo estourado, que geram stress e tensão; 3) as circunstanciais, aquelas desnecessárias ou que você faz contra a vontade, que nada acrescentam e representam perda de tempo. Segundo a pesquisa, as mulheres dedicam a maior parte do seu tempo (44,39%) às urgências, o que significa que vivemos correndo para apagar incêndio. Entre os homens, esse percentual cai (36,73%). “Numa gestão de tempo ideal, 70% das atividades deveriam estar no grupo das importantes, aquelas planejadas em função das metas que dão sentido à nossa vida”, diz o consultor.

Por razões culturais, as mulheres acumulam uma cesta básica de papéis bem maior que a dos homens. “E eles acabam largando diversas coisas nas costas delas”, admite Christian. Além disso, muitas ainda não se deram conta de que o estilo mulher nota 10” pode ser uma armadilha – a eficiência máxima no atendimento às demandas externas às vezes significa desleixo com as internas, e assim nossos sonhos e nossas necessidades ficam relegados a último plano.

O pano de fundo dessa situação complexa está em questões de mercado (a concorrência e também a ambição feminina exigem alta performance) e culturais (as responsabilidades referentes à casa e à família ainda recaem mais sobre elas). Prova disso é que, das mais de 5,3 mil mulheres ouvidas na pesquisa de Christian, 61% dizem que não conseguem conciliar de maneira desejável a vida profissional com a pessoal. Se pudessem, em primeiro lugar essas mulheres reduziriam o tempo gasto no trabalho (40%) e depois com os afazeres domésticos (24%). Elas sabem onde gostariam de aplicar a economia: tempo para si mesmas (17%), esporte e saúde (16%) e estudos (14%). O sonho é abrir espaço para prazer e aprimoramento pessoal.

Mas o que fazer diante desse cenário? Primeiro, livrar-se da ilusão da perfeição, que só a prejudica. A mulher realmente poderosa é aquela que conhece os próprios desejos e limites – condição para priorizar e bancar os próprios sonhos – e não quem cumpre todas as expectativas da família, da empresa etc. Enquanto a gente acredita que é a mulher-maravilha, tem dificuldade de pedir ajuda e delegar. Sei disso porque já fui assim”, afirma a relações-públicas Valéria Nakamura, 38 anos, casada e mãe de uma menina de 4 anos, que trabalha com consultoria e treinamento em São Paulo. “Vejo minhas amigas e as mulheres para quem dou treinamento se queixarem de que os maridos não dividem as tarefas. Só que elas nem pedem.” Valéria diz que só aprendeu a se cobrar menos quando sua filha nasceu. “O primeiro ano com o bebê foi duro. Vi que não dava para ficar em cima do salto o tempo todo, que tinha de abrir mão de algumas coisas. Por exemplo: relaxei um pouco com a arrumação da casa. Antes, fiscalizava cada detalhe. Também parei com a neura do cabeleireiro semanal. Se não der, não vou. Como eu já não gostava de ir à academia, substituí pelo Wii Fit (videogame para se exercitar em casa).”

Se a divisão do trabalho doméstico e a criação dos filhos continuam sendo desafios para a mulher que trabalha, o outro lado da moeda implica saber delegar, confiar nos outros (com quem você convive e/ou trabalha) e suportar que nem tudo seja feito do seu jeito. Aliás, manter um alto padrão de qualidade a qualquer custo é um deslize feminino típico. Homens consideram que resultados ideais dependem de prazos e condições ideais. Como isso não existe, atuam de acordo com a realidade.