

## Essencialismo: quando menos é mais! Como você tem gastado o seu tempo?

por Leonardo Humberto Soares

Publicado em: 17/09/2019

Categoria:

**Como você tem gastado o seu tempo? Você tem feito o que é essencial na sua vida, ou você passa a maior parte da semana apagando incêndios que não são seus. Você está escolhendo os seus caminhos, ou são as outras pessoas que estão fazendo isso?**

Na Esquina do Pensamento de hoje eu gostaria de conversar com vocês sobre dois temas muito próximos e que hora ou outra voltam ao nosso canal: a falta de tempo e a vida simples. Sobre a falta de tempo, o Ricardo já falou um pouquinho sobre isso no vídeo chamado “A síndrome do domingo à tarde” e você pode acessar o link desse vídeo logo abaixo, aqui na descrição do vídeo. Sobre o tema da simplicidade, eu já conversei com vocês naquele vídeo “Vida simples: um caminho para a qualidade de vida”, e o link desse vídeo também está postado aqui na descrição.

Olha, muitas pessoas que viram esses dois vídeos comentaram sobre a dificuldade que existe em se alcançar um equilíbrio cotidiano aonde tempo e qualidade de vida sejam possíveis, principalmente quando pensamos que o mercado de trabalho exige cada vez mais produtividade. E é essa exigência de produtividade que acaba fazendo com que a vida profissional invada a vida privada e cause esse grande sofrimento que podemos ver em vários profissionais no dia a dia.

Mas, eu queria chamar a atenção de vocês para uma reflexão. Existe uma ideia de que produtividade e crescimento na carreira só sejam possíveis em cenários de falta de tempo e de sofrimento. E se essa ideia for uma falácia, um engano, uma mentira. E se fosse possível ser altamente produtivo e ainda buscar tempo e qualidade de vida? Para mim, esse é um dos maiores dilemas da vida. O “tempo” é um recurso escasso e não renovável e o seu uso tem que fazer sentido. Mas qual seria a saída desse cenário.

Nessa semana que passou eu acabei conhecendo um conceito que achei bem interessante e que pode ser uma boa saída para esse dilema: esse conceito se chama essencialismo. Esse conceito não é novo, mas parece ter encontrado um espaço especial nos dias de hoje. Ele surgiu na Alemanha, quando um projetista chamado Dieter Rams começou a retirar da fábrica em que ele trabalhava tudo aquilo que não era essencial. Dieter acreditava em uma ideia simples: menos, porém melhor. Ou seja, não se trata de fazer mais coisas, mas de fazer as coisas certas e em menor quantidade.

Um autor britânico, Greg Mckeown, resgatou esse conceito e escreveu um livro bem interessante sobre esse tema. É um livro simples, aonde você vai encontrar conceitos bem mastigados e sem tanta profundidade, mas que trazem boas reflexões em uma leitura rápida. Você vai encontrar o link desse livro na descrição desse vídeo. Talvez, pensando em nosso tema de hoje, a melhor reflexão dele seja a de que, na busca por subir na vida profissional, começamos a fazer coisas que não são essenciais para a nossa vida e essas coisas acabam atrapalhando a própria carreira. Ao dizermos “sim” para tudo, acabamos sendo menos produtivos e mais propensos a erros. O conceito de essencialismo se sustenta na ideia de que não podemos fazer tudo e se não tomarmos uma decisão sobre o nosso dia a dia

outras pessoas irão decidir por nós.

E porque isso acontece? Por que dizemos “sim” para tudo? Talvez porque hoje, nesse mundo hiperconectado, tenhamos um número maior de influência externa sobre as nossas decisões. A pressão social ficou ainda mais forte devido a nossa capacidade de conexão. Temos sobrecarga de informações, mas também sobrecarga de opiniões. Então, fica a dica: a verdadeira questão não é como fazer tudo. Ninguém consegue isso. A verdadeira questão é que escolherá o que faremos ou não.

Um grande abraço e até a próxima Esquina!