

Como lidar com a constante sensação de sobrecarga

Nossa vida profissional vem se tornando cada vez mais exigente, apresentando desafios cada vez mais complexos num ritmo quase que implacável. Acrescente as necessidades pessoais e familiares, e é fácil sentir-se constantemente sobrecarregado. Em seu livro *Imunidade a mudança*, os professores da Harvard Robert Kegan e Lisa Lahey abordam como o aumento da complexidade associada à vida moderna faz nos sentir “saturados”. Quando for este o caso, a complexidade do nosso mundo ultrapassou a “complexidade da nossa mente”, ou a nossa habilidade de lidar com tal nível de complexidade e sermos eficientes. Isso não tem nada a ver com o nosso nível de inteligência, mas sim, com a maneira como entendemos o mundo e como agimos.

Nossa resposta típica a cargas de trabalho crescentes é trabalhar mais duro e fazer horas extras, em vez de parar e analisar o que nos leva a agir dessa forma e encontrar uma nova maneira de proceder. Tenho alguns clientes que se encaixam nessa descrição. Quando começamos a trabalhar juntos, cada um deles já tinha decidido acordar às 4h da manhã para cumprir suas tarefas. A Sue trabalha para uma empresa de tecnologia que abriu seu capital recentemente, e está à frente de vários projetos simultâneos e receia deixar passar algum e-mail importante. Ajay, líder sênior de uma *startup* em seus últimos ajustes, precisa de um tempo extra e tranquilo para tentar reduzir a sua crescente lista de pendências, mas se sente como se estivesse tentando sair de um buraco que não para de aumentar. Maria, cofundadora de uma *startup*, sentia-se sobrecarregada constantemente à medida que sua empresa começava a escalar. Enquanto os CEOs de empresas que valem US\$1 trilhão – como Tim Cook, da Apple – acordam às 3:45 da manhã, a maioria de nós não tem esse nível de responsabilidade.

O impacto cognitivo de se sentir constantemente sobrecarregado pode variar desde o pensamento lento, esquecimento, confusão, dificuldade de concentração ou de ter um pensamento lógico, até uma mente acelerada ou incapaz de solucionar problemas. Quando temos muitas demandas em nosso pensamento durante um longo período de tempo, a fadiga cognitiva também pode acontecer, tornando-nos mais suscetíveis à distração e ao pensamento menos rápido. Qualquer um desses efeitos, por si só, pode nos tornar menos eficazes e com a sensação de estarmos mais sobrecarregados. Caso você esteja se sentindo assim constantemente, eis algumas boas estratégias para experimentar:

Descubra a causa principal da sobrecarga. Pergunte-se, “Quais são as coisas que, se eliminadas do meu cotidiano, aliviariam 80% do estresse que estou

sentindo neste momento?” Mesmo que você se sinta responsável por essas coisas e não possa eliminá-las do seu dia a dia, essa pergunta ainda pode ajudar a identificar uma fonte significativa do seu estresse. Caso seja um projeto que está quase no fim, termine-o. Ou então, caso seja o tamanho da tarefa ou do projeto que está sobrecarregando você, divida-o em várias partes gerenciáveis, peça ajuda extra ou, se puder, renegocie o prazo – ou todas as alternativas acima.

Estabeleça limites para o seu tempo e para a carga de trabalho Isso inclui “a alocação” de horas a despender numa tarefa ou projeto, saindo da empresa por volta de um horário determinado, ou a recusa de certos tipos de trabalho. Ajay percebeu que estava passando grande parte do seu tempo mediando conflitos entre vários membros da equipe, o que não era somente um uso improdutivo do seu tempo, como também reforçava a atitude deles de trazer problemas em vez de resolvê-los sozinhos. Dizer “não” a esses problemas trazidos e estabelecer expectativas de que fizessem o possível para encontrar soluções antes de procurá-lo proporcionou mais espaço para que ele pudesse se concentrar em suas prioridades com menos distrações.

Desafie seu perfeccionismo. O perfeccionismo pode nos levar a tornar tarefas e projetos maiores do que o necessário, o que conduz à procrastinação e à angústia psicológica. À medida que as coisas por fazer se amontoam, a sensação de sobrecarga cresce, levando a mais procrastinação e mais sobrecarga. Pelas sábias palavras de Sheryl Sandberg, “Feito é melhor do que perfeito”. Saiba quando o “bom” é “bom o suficiente” ao se perguntar, “Qual é o benefício marginal de passar mais tempo nessa tarefa ou nesse projeto?” Se a resposta for “mínimo”, pare tudo onde estiver. Parte disso é reconhecer que não podemos fazer *tudo* com perfeição. A Sue finalmente aceitou que, às vezes, um e-mail poderá ser negligenciado e que, se for importante, alguém vai colocá-la a par do assunto.

Terceirize ou delegue. Pergunte-se, “Qual é o uso mais importante e melhor para o meu tempo?” As atividades que não se encaixarem na sua resposta podem ser ensinadas ou delegadas a outras pessoas. Isso inclui a gestão de projetos escolhidos, a delegação da presença em certas reuniões, um membro da equipe conduzir as entrevistas iniciais para uma vaga, ou terceirizar a limpeza de sua residência e do preparo de suas refeições. Maria recebeu a recomendação de que deveria delegar a condução da reunião semanal de vendas que ela sempre conduziu para – entre todas as pessoas – o diretor de vendas. Ela se deu conta de que contratou essa pessoa há mais de um ano, mas ainda detinha certas responsabilidades que “sempre teve”, e nunca capacitou essa pessoa totalmente, por medo de perder o controle. Por fim, confessou que tudo o que precisava era uma atualização nos e-mails. Ao delegar essa tarefa,

Maria ganhou 52 horas por ano para se concentrar em assuntos estratégicos de alta prioridade.

Desafie suas suposições. Se o sentimento de sobrecarga é uma luta permanente, provavelmente há suposições que deixam você preso a atitudes improdutivas. Kegan e Lahey chamam isso de “Grandes Suposições”. Para Sue, era a crença de que “se algo passa despercebido, eu erro e não tenho como me recuperar disso.” No caso de Ajay, ele acreditava que “se eu não estiver lá para ajudar, eu não serei necessário e os outros irão questionar minha utilidade.” Para Maria, a suposição era que “se eu perder o controle, outros irão agir mal e a empresa abrirá falência.” Enquanto as suposições pareciam reais para os líderes, as crenças não eram totalmente verdadeiras e os mantinham estagnados em padrões antigos que contribuíam, em grande escala, para a sensação de sobrecarga. Ao identificar e provar que tais crenças eram falsas, eles conseguiram ampliar a visão do mundo que tinham anteriormente que, por sua vez, fez com que eles reduzissem a sobrecarga e lhes proporcionou um maior sentido de agência.

Enquanto todos nós podemos nos sentir sobrecarregados de vez em quando em nossa vida pessoal e profissional, aplicar as estratégias acima pode ajudar a mitigar a frequência e a extensão do porquê de nos sentirmos assim.

Rebecca Zucker é sócia fundadora da Next Step Partners, uma empresa renomada em desenvolvimento de líderes.

Fonte: <https://hbrbr.com.br/sobrecarga-sentimento/>