

## A FILOSOFIA DO 'ESSENCIALISMO'

*Autor: Adriano Amui - Publicado na Revista AgroRevenda em setembro de 2017.*

Em minhas andanças, conversas, aulas e consultorias junto ao agronegócio brasileiro, além dos debates a respeito do futuro, sobre como alavancar os resultados, como transformar o negócio, um fator tem sido quase unânime: a falta de tempo diante de tantas prioridades e urgências. E este assunto também me impacta demais.

Durante uma semana de férias recentes, estava sentado em uma livraria com uma seleção de livros e, de repente, quase como obra do acaso, folheio o livro 'Essencialismo'. Esta leitura me trouxe uma luz para esta problemática que nos assola e, por esta razão, quero dedicar este artigo a explorar meus principais achados a respeito. Espero realmente que você goste e aproveite.

*"Essa é a coisa mais importante que eu deveria fazer com meu tempo e meus recursos neste momento?"*

*Greg McKeown*

Autor do livro 'Essencialismo', Greg McKeown formou-se em jornalismo e, apesar de não atuar diretamente na área, hoje trabalha com cursos e palestras sobre liderança, estratégia e inteligência em grupo, além de ser consultor no Grupo Wiseman e divulgar mundialmente sua filosofia acerca do essencialismo e da necessidade de uma postura diferenciada para se destacar no mercado empreendedor atual.

Em seu livro, McKeown orienta, através de quatro pontos essenciais, a melhor forma de se tornar produtivo e de realizar o trabalho com maestria, dando prioridade ao que realmente importa e sabendo dizer 'não' quando é necessário. McKeown organiza sua filosofia nos pontos da Essência, Exploração, Eliminação e Execução., Desse modo, cada indivíduo começa a ter ciência do que é relevante, de qual o seu potencial para com o seu trabalho, aprende a eliminar os pontos superficiais e que o

desviarão de seu foco e, por fim, saberá como executar o modo de vida essencialista sem grandes dificuldades.

Contudo, para que a filosofia essencialista seja aplicada, é preciso compreender o que faz com que não consigamos ser essencialistas por natureza, visto que, racionalmente, é o método mais eficaz de produtividade.

*“A sabedoria da vida consiste em eliminar o que não é essencial.”*

*Lin Yutang*

*“Weniger aber besser – Menos, porém, melhor.”*

*Dieter Rams*

### **Os males do século XXI**

Uma queixa comum atualmente é de que, apesar de estarem saturadas com tarefas e cansadas diariamente, as pessoas não se sentem produtivas e não conseguem observar o possível crescimento em seus negócios e na carreira. Sentem-se obrigadas a trabalhar muito para realizar pouco, dispendo de muita energia para resultados que não são compatíveis com os seus esforços, e isso ocorre independentemente do setor.

O século XXI é essencialmente imediatista e cheio de estímulos externos, como as redes sociais e a necessidade em realizar mais de uma tarefa por vez. Além de distrair e retirar o foco, tais fatores induzem à procrastinação, geram ansiedade e as pessoas acabam por produzir em massa, sem refletir sobre o resultado final e, por vezes, abrindo mão da qualidade em prol da velocidade e da quantidade.

Embora para muitas empresas o sistema de criação contínua e os funcionários multitarefas sejam algo vantajoso e, até mesmo, vistos como glorificantes, temos como consequência direta profissionais exaustos e um baixo crescimento devido à produtividade não direcionada. Em muitos casos, é necessário tirar o pé do

acelerador e observar, de forma ampla, a situação buscando soluções práticas e efetivas, ou seja, direcionando o foco para o que é essencial e eliminando o supérfluo.

*“É a capacidade de escolher que nos torna humanos.”*

*Madeleine L'Engle*

### **A Filosofia Essencialista**

A filosofia essencialista, como o próprio nome indica, sugere trabalhar apenas com o que lhe é essencial, ou seja, com aquilo que é importante e que realmente fará a diferença no longo prazo. Prezar pelo essencial significa não dizer 'sim' para todos e abrir mão de abraçar o mundo, algo que estamos demasiadamente acostumados a fazer no ambiente de trabalho.

O direito de fazer as próprias escolhas é o que faz do essencialista um indivíduo livre e autônomo, pois, uma vez que aceita aquilo que lhe é imposto e deixa de fazer suas próprias tarefas para atender às necessidades de outrem, o indivíduo abre mão de sua liberdade e coloca-se como passivo, deixando que os outros escolham o que ele deve fazer. Tornar-se essencialista é ser dono de si mesmo e de suas próprias escolhas.

O olhar essencialista se assimila ao de um investidor, que sabe onde e quando deve abrir mão de algo para investir tempo ou dinheiro naquilo que lhe seja mais rentável. Assim como um consultor de finanças não irá investir em uma ação que não gera mais dinheiro ou que possua baixa rentabilidade, o essencialista não investirá seu tempo em favores desnecessários ou em atividades sem propósito.

Em síntese, a Filosofia Essencialista elimina o que não é essencial e, depois, remove obstáculos para que o essencial tenha passagem livre.

*“É curioso que a busca pelo sucesso possa ser um catalisador do fracasso”.*

*Greg McKeown*

## **“Faça menos, mas faça melhor”**

A filosofia essencialista possui um lema - “faça menos, mas faça melhor”. No entanto, ao contrário da interpretação de muitos, isso não significa deixar de cumprir as obrigações ou dedicar-se 24 horas por dia a uma só tarefa, mas sim dedicar todo o tempo e a energia para fazer o que é certo, filtrando o desnecessário e obtendo melhores resultados em longo prazo.

Trabalhar em um projeto por vez dá ao indivíduo a liberdade de explorar ao máximo as oportunidades ali oferecidas, além de encontrar soluções diferenciadas e únicas para problemas que parecem sem solução. Uma vez que há dedicação no foco para um projeto, o resultado final traz qualidade e perfeição, algo que é extremamente valorizado e necessário para que uma empresa cresça e ganhe destaque.

Ao fazer menos, há uma maior atenção e dedicação ao trabalho. É possível enxergar o projeto como um todo e dedicar-se sem estresse ou desgaste físico e mental. Para um essencialista, o trabalho não é um fardo, mas sim uma atividade que pode proporcionar crescimento pessoal e que gera resultados que atendem à sociedade.

*“A maior parte do que existe no universo – nossas ações e todos os outros recursos, forças e ideias – tem pouco valor e produz pouco resultado; por outro lado, algumas poucas coisas funcionam fantasticamente bem e têm um impacto imenso.”*

*Richard Koch*

## **Desnecessário, Necessário e Indispensável: saiba diferenciar**

McKeown sugere que aprendamos a diferenciar o que é desnecessário, necessário e indispensável, para que possamos definir qual a nossa prioridade e, assim, planejar uma rotina produtiva e eficiente. Indispensável é tudo aquilo que o levará em direção à meta, seja através de planejamento ou execução. Aquilo que é necessário diz respeito às suas obrigações, seus deveres para com a empresa ou no ambiente familiar. São pontos que não podem ser alterados, mesmo que não estejam

direcionados ao objetivo final. Contudo, desnecessário é abrangente e é onde a maioria da população tende a deslizar.

Tudo aquilo que muda a rota e afasta o indivíduo de sua meta é desnecessário. Favores, reuniões que não são essenciais, discussões sobre projetos alheios e serviços paralelos, entre as demais atividades que surgem ao longo do dia e que parecem impossíveis de desviar. Se não faz parte das obrigações, deve ser considerado desnecessário. Entender o tempo como moeda de troca é um bom argumento para quem tem dificuldades em separar o que é desnecessário do que é indispensável no dia a dia.

### **Aprendendo a dizer não**

Conseqüentemente, o indivíduo deve aprender a dizer 'não' sem culpa. No primeiro momento, será uma tarefa árdua e haverá vontade de voltar atrás e assumir todos os compromissos, mas, uma vez que compreender a necessidade do 'não', o mesmo se tornará simples, sincero e natural. Dizer 'não' é dar prioridade ao que te move e não abrir mão daquilo que já fora planejado. Sempre que for colocado diante de uma situação, é importante avaliar quais vantagens aquilo irá trazer e se será relevante em relação ao objetivo final. Caso não seja, é necessário dizer 'não' e explicar, de forma polida, que deseja focar o que acredita ser essencial para o seu trabalho. Com o passar do tempo, surgirá o respeito pelo seu espaço e a admiração devido ao compromisso. Os colegas de trabalho não mais pedirão favores o tempo todo, mas saberão compreender e respeitar o outro.

### **A Importância do ócio**

Após adquirir o método essencialista, haverá tempo livre, ao final do dia, para realizar atividades pessoais e para praticar o ócio. McKewon valoriza o tédio e ressalta que o ócio é fundamental para o desenvolvimento criativo. Os primeiros filósofos desenvolviam suas teorias nos períodos em que não faziam nada, pois tinham a mente livre de responsabilidades e, dessa forma, criavam e descobriam novas filosofias. Contudo, o imediatismo começou a podar o ócio e substituí-lo por mais estímulos, como celulares, TV e e-mails, que não deixam ninguém em paz. Um bom profissional

deve saber aproveitar o vazio e extrair dele pontos positivos, ou seja, deixar a mente aberta para que novas ideias apareçam e sejam aplicadas no dia a dia.

*“Para ter foco, é preciso escapar para criar o foco.”*

*Greg McKeown*

### **Como encontrar o equilíbrio?**

Greg McKeown descreve o equilíbrio de forma simples e objetiva. Para descobrir o que é essencial para você, é necessário encontrar o ponto de equilíbrio entre aquilo que o inspira a viver, o seu verdadeiro talento e o que irá atender às necessidades reais da sociedade. Esses três pontos irão convergir naquilo que é essencial para você, no que você deve buscar diariamente. Caso algum desses tópicos não esteja realmente alinhado com suas ideologias, o seu foco não será realmente motivante e você facilmente sucumbirá à aceitar outras tarefas para preencher o tempo e, assim, buscar uma plenitude profissional.

*“Se não for um sim óbvio, então é um não óbvio.”*

*Greg McKeown*

*“Metade dos problemas da vida decorre de dizer sim depressa demais e não dizer não cedo o bastante.”*

*Josh Billings*

### **O que o Essencialismo pode trazer de positivo em longo prazo?**

O modo essencialista de ver o mundo proporcionará, primeiramente, maior satisfação e reconhecimento no ambiente de trabalho, fazendo com que as pessoas observem e respeitem seus esforços e que, ao final do dia, o indivíduo não se sinta saturado e possa aproveitar seu tempo livre com a família, os amigos ou realizando atividades que proporcionem o lazer.

Em segundo lugar, o essencialismo garante tranquilidade e planejamento ao realizar uma tarefa, deixando de gerar ansiedade e fazendo com que as soluções

apareçam de forma rápida e natural. Por fim, uma pessoa essencialista ganha tempo para cuidar de si mesma e dedicar-se ao que ela considera essencial para a sua vida pessoal, seja em um projeto paralelo ou apenas aproveitando o ócio. A sociedade atual não sabe respeitar o tempo livre e acaba por carregar o trabalho para casa. Um essencialista sabe estabelecer esses limites e, dessa forma, consegue ter sucesso e prazer tanto no meio profissional quanto no pessoal.

*“Dê-me seis horas para derrubar uma árvore e passarei as quatro primeiras afiando o machado.”*

*frase atribuída a Abraham Lincoln*

*“Para obter conhecimento, acrescente coisas todo dia. Para obter sabedoria, subtraia.”*

*Lao-Tsé*

Meu objetivo para este artigo era trazê-lo até aqui. Se você quer entender um pouco mais, sugiro:

- Livro: Essencialismo - Greg McKeown

Se você gostou, ficou com alguma dúvida, discorda deste assunto, quer discuti-lo um pouco mais ou quer contar o seu ponto de vista, escreva e fale comigo.