

Deep Work

«Uma das chaves para o êxito no trabalho nos dias de hoje? Trabalhar sem distrações». É o que nos diz Cal Newport, num dos seus livros chamado “Deep Work”.

Todos temos, muitas vezes, a sensação de passar o dia a “apagar fogos”, em vez de nos dedicarmos a fundo a pensar, a ser criativos e a resolver de verdade os problemas que existem e que afetam o nosso trabalho.

Para isso, necessitamos de concentração, tempo, uma certa solidão e um esforço continuado e perseverante. No entanto, tudo isto parece escasso e difícil de conseguir no trabalho do dia-a-dia.

A tese de Newport é simples: paradoxalmente, a sociedade e o sistema económico atual desgastam a nossa capacidade de concentração, que é precisamente o principal recurso no qual se sustenta a nossa civilização do conhecimento.

Reuniões, telemóvel sempre a tocar/vibrar, *e-mails*, clientes, WhatsApp, sms “urgentes”, ambientes laborais barulhentos e cheios de atividade: tudo isto cria fadiga e tira o incentivo para um trabalho intelectual profundo e de qualidade, que é precisamente o tipo de trabalho que marca a diferença e, além de rentável, é também muito satisfatório do ponto de vista pessoal.

Aconselha que tenhamos um protocolo concreto que nos sirva para “mudar o chip”, levando-nos do dia-a-dia superficial, frenético e trivial, para esses momentos de plena atenção, tão necessários para que exista um trabalho profundo.

O autor dá-nos verdadeiros conselhos ascéticos: menos Netflix e Twitter, mais leitura de bons livros e passeios que ajudem a “arrumar as ideias”. Dialogar a fundo com pessoas que nos podem ajudar no nosso trabalho e não deixar nunca um elemento fundamental: a reflexão pessoal.

Nada disto é novo na História da Humanidade. Só que agora parece mais difícil de levar à prática. Mas a História é mestra em recordar-nos que fazê-lo vale mesmo a pena, porque faz a diferença.

Pe. Rodrigo Lynce de Faria