



Perfeccionismo e busca por excelência estão em lados opostos

18/04/2015

Não se permitir errar. Aí está um dos maiores erros que muitos advogados cometem. O perfeccionismo, considerado por alguns como uma qualidade, é, na verdade, um grande inimigo de muitos. Da procrastinação a problemas de saúde, ele é capaz de atrapalhar a vida de inúmeros profissionais.

Em primeiro lugar, há uma tendência imensa em confundir o perfeccionismo com a busca pela excelência. Muitos acreditam que é a mesma coisa. Quando, na realidade, eles estão de lados opostos da mesma moeda.

Os perfeccionistas veem os erros como inaceitáveis, porque acreditam que por qualquer deles, as pessoas irão considerá-lo incompetente. Eles se julgam, se criticam, exigem resultados inatingíveis, uma vez que o que fazem nunca é bom o suficiente. O perfeccionismo diminui a produtividade, a eficiência e a eficácia do advogado, além de trazer danos a sua paz de coração e mente.

Já os profissionais que buscam a excelência enxergam os erros como uma oportunidade de crescimento. Eles entendem que errar faz parte do processo de aprendizagem e conseguem aceitar a sua falha de uma maneira mais saudável e tranquila.

Além disso, a busca pela excelência mantém o foco no que é importante e enche as pessoas de energia. Não há danos à autoestima, como a encontrada no perfeccionismo. Ela ajuda na produtividade, além de ser ilimitada e progressiva, uma vez que a pessoa pode sempre alcançar uma maior excelência. Já a perfeição nunca pode ser atingida.

O sucesso é baseado em fazer as coisas da maneira mais correta possível e melhorar aquilo que ainda não está bom até alcançar a excelência. Não em fazer tudo totalmente certo todo o tempo.

E como combater o perfeccionismo que torna a vida mais estressante e menos produtiva? Existem alguns passos abaixo descritos que podem ser aplicados para ajudá-lo nesta questão:

1. Comece checando os seus comportamentos.

Quantas coisas precisam ser “perfeitas” no seu dia a dia? Você, por exemplo, tem dificuldade de entregar uma peça, revendo-a inúmeras vezes até que ela alcance a “perfeição”. Gasta um enorme tempo organizando as suas coisas. Tempo este que poderia ser utilizado em outras atividades mais produtivas ou até de lazer. Chega nos compromissos sempre muito mais cedo com medo de se atrasar. Ou ainda, não assume algumas tarefas, porque sabe que não conseguirá fazê-las “perfeitamente”.

2. Separe a realidade das suas crenças.



Imagine que você contratou um advogado para trabalhar na sua área, a fim de desenvolver certas atividades, mas você não as delega, porque acredita que ele nunca as realizará tão bem quanto você. E, por causa disso, está sempre cheio de trabalho, fica no escritório até mais tarde e muitas vezes trabalha até no final de semana. Você acredita que isso realmente faz sentido?

3. Trace um novo comportamento para cada um daqueles comportamentos que foram inicialmente identificados.

Se tem dificuldade na delegação, comece testando o seu colaborador com tarefas mais simples e cheque o resultado. A partir daí, pode ir aos poucos ganhando confiança no trabalho dele e aliviando a sua agenda.

Se revisa inúmeras vezes uma peça processual ou um contrato que escreveu com medo de haver erros, ponha um limite de duas revisões. Depois disso, aconteça o que acontecer, entregue-o.

4. Avalie os resultados

Quando mudar um comportamento, verifique o resultado disso. É natural uma ansiedade inicial, por conta da insegurança da mudança. Entretanto, checando que obteve sucesso, questione-se sobre o que aprendeu com isso. Aos poucos começará fazer destas novas práticas, um hábito na sua vida.

E por fim, lembre-se a melhor maneira de se alcançar a excelência é não exigir a perfeição. Portanto, vá em frente!

Fonte: <https://conjur.jumps.com.br/2015-abr-18/perfeccionismo-nao-busca-excelencia/>