



Meu “lote”, que tem hoje entre 44 e 64 anos de idade, é uma das gerações menos notadas. Em parte, porque somos ligeiramente menos numerosos (existem hoje cerca de 65 milhões de pessoas da Geração X) e talvez porque nossa contribuição cultural para a civilização ocidental não seja lá tão impressionante.

A Guerra Fria se disseminou e terminou durante nossa juventude, mas não percebemos, por que estávamos muito ocupados assistindo “Grease” - com John Travolta e Olivia Newton John - e ouvindo os Bee Gees (sim, o paraíso é um lugar que existe na Terra).

No entanto, merecíamos alguma atenção dos formuladores de políticas públicas de previdência complementar porque, colocando de forma simples, estamos ferrados - ou estaremos, quando quisermos nos aposentar.

Isso acontece por sermos as pessoas que foram deixadas no sereno por uma estrutura de políticas públicas que não respondeu adequadamente a uma das maiores mudanças na vida do pós-guerra, uma mudança que ninguém percebeu ou sobre a qual ninguém falou.

Essa mudança se resume a uma simples letrinha: do **BD** para o **CD**. Isso condenou toda a Gen X, atingida em cheio quando as empresas pararam de oferecer planos de Benefícios Definidos e passaram a oferecer apenas planos de Contribuição Definida.

Essa guinada ocorreu sem um amplo trabalho de educação financeira para as pessoas poderem pensar, entender e se preparar, poupando o valor necessário para terem minimamente alguma segurança financeira no futuro.

Qual o tamanho certo do saldo acumulado?

Não existem ônibus urbanos com apenas quatro lugares nem com 400 lugares.

Alavancamos o esforço do motorista quando acrescentamos alguns assentos no ônibus, mas crescente assentos demais e o ônibus ficará muito grande para fazer uma curva - além de termos que acrescentar mais pessoal de limpeza e outras coisas que tornariam o ônibus antieconômico.

Os médicos descobriram que ter um consultório e trabalhar sozinho é mais difícil do que participar de uma clínica, que trás benefícios, como compartilhar atendentes e estrutura com outros profissionais.

Mas uma clínica com 300 ou 500 médicos começa a enfrentar desafios de gestão e outros problemas associados a estruturas muito grandes.

As árvores não podem crescer 100 metros porque a pressão para levar água a tal altura não pode ser produzida.

Muitas coisas na vida tem um tamanho certo e se você está tendo dificuldade para definir o tamanho certo do saldo de conta do seu plano CD, que precisa acumular para ter segurança financeira até morrer, pode ser porque não esteja fazendo a pergunta certa: quando eu vou morrer? Se você souber isso, fica fácil (alerta de ironia).

A Lei do Esforço Invertido

Tem uma parábola Zen, que eu adoro, que é mais ou menos a seguinte:

- Um aluno de artes marciais vira para seu mestre e pergunta: “Quanto tempo vai levar para eu

dominar esse golpe”?

- O mestre responde: “10 anos”

- O aluno, visivelmente impaciente, replica: “Eu quero dominá-lo mais rápido do que isso. Trabalharei duro. Me esforçarei mais do que todo mundo. Praticarei por muitas e muitas horas diariamente. Me dedicarei intensamente. Não descansarei até dominar esse golpe. Quanto tempo levarei se fizer assim”?

- O mestre, considerando a nova informação, sorri e responde: “20 anos”.

Essa história exemplifica um conceito chamado “**Lei do Esforço Invertido**”, cunhado por Aldous Huxley.

“Quanto mais tentarmos fazer algo, quanto mais afincos pusermos conscientemente, menos sucesso teremos”

É fácil acharmos exemplos no dia a dia:

- Quando você é pressionado para completar uma tarefa criativa, menos criativo se torna;
- Quando mais você tenta encontrar o parceiro ideal, mais difícil fica você achar alguém;
- Quando você faz força para dormir, você se pega olhando para o teto, bem acordado.

Os maratonistas de elite seguem a regra dos 85%: eles procuram correr com 85% de intensidade, porque assim ficam mais soltos, fluidos e sem fazer o esforço máximo. Quando tentam correr com 100% de intensidade, o corpo fica tenso e a velocidade diminui. A lição é simples:

Quando você adota um esforço equilibrado, você obtém melhores resultados.

A vida não tem a ver com forçar o seu máximo o tempo todo – essa é a receita para resultados ruins e esgotamento (burnout).

Procure equilibrar seu esforço, aprenda a respirar e deixar as coisas fluírem. Não queira calcular com duas casas depois da vírgula o quanto será necessário para você se “aposentar” com certo conforto.

Poupe com bom senso, procure equilibrar sua vida presente com sua vida futura. Não deixe de viver o aqui e agora, mas também não deixe de se preparar para o amanhã.

Encontrar esse ponto de equilíbrio tem muito mais a ver com bom senso do que com números e equações matemáticas.

Boa sorte!

* **Eder Carvalhaes da Costa e Silva** é Coordenador Suplente da Comissão Técnica Sudoeste de Estratégias e Criação de Valor da Abrapp

Fonte: “The Law of Reversed Effort”, escrito por Sahil Bloon | “[What’s the right size?](#)”, escrito por Seth Godin

Fonte: [Abrapp em Foco](#), em 12.08.2024.