

PRÁTICO E
INSPIRADOR

BESTSELLER
AMAZON



A SOLO

Como Trabalhar Sozinho
(E Não Dar em Doido)



REBECCA SEAL

Há uma década a trabalhar sozinha

v o g a i s

Índice

Prefácio	7
Introdução	9
Parte 1: Como Trabalhamos	21
1 As coisas boas	23
2 As coisas complicadas	29
3 Solidão e isolamento	37
4 O que é um trabalho com significado?	59
5 O problema de trabalhar muitas horas	81
6 Coragem, resiliência e fazer coisas difíceis	107
7 Foco e fluidez	141
8 Seja o seu próprio CEO	183
9 Os outros	191
Parte 2: Onde Trabalhamos	203
10 Espaços interiores e ar livre	205
11 Comida e bebida	229

Parte 3: Qual É o Objetivo?	239
12 Como é o sucesso?	241
13 O poder do planeamento	251
14 A maldição da comparação (e porque as redes sociais são uma treta)	255
15 Redes de freelancers e como construí-las	259
16 O problema do dinheiro (psicológico)	263
17 O problema do dinheiro (prático)	271
18 O que fazer quando não está a trabalhar	281
Agradecimentos	285
Notas	287
Bibliografia selecionada e leituras complementares	299

Prefácio

Estou a escrever estas palavras em plena crise do coronavírus. Ainda é demasiado cedo para dizer o que fará ao mundo a longo prazo, mas de uma coisa tenho a certeza: vai mudar o modo como trabalhamos. Hoje é inconcebível que se argumente que o trabalho remoto ou flexível é impossível quando as pessoas estão precisamente a fazê-lo, contra todas as probabilidades, há vários meses. Milhões, se não milhares de milhões, de pessoas tiveram a sua primeira experiência de trabalho a solo. Algumas ter-se-ão apaixonado. Outras terão sentido dificuldade. Muitas terão sentido as duas coisas. Outras ainda terão perdido o emprego e iniciaram qualquer coisa nova, sozinhas.

Eu criei este projeto anos antes de a maior parte de nós saber, sequer, o que era um coronavírus, mas a minha esperança agora, ao enfrentar esta crise, é que seja mais útil do que alguma vez imaginei. Porque este livro sempre se destinou a todos os que trabalham sozinhos, seja algumas horas por dia no canto de um quarto, uma vez por semana numa secretária alugada de um escritório partilhado, um atelier, um estúdio, uma carrinha ou um jardim, ou seja todo o dia e em qualquer lugar, com um computador portátil e um telemóvel. Não é sobre tornar-se uma empresa limitada, criar um site ou agendar o pagamento dos impostos. O que pretendo é ajudá-lo a enfrentar as exigências do trabalho solitário, usando as melhores e mais recentes ideias da psicologia,

da economia, da gestão e das ciências sociais para criar uma forma nova e resiliente de encarar o trabalho solitário e de lidar com ele.

Quero ajudar os trabalhadores solitários a trabalhar e a viver bem.

Introdução

Trabalhar para nós mesmos é maravilhoso. Ser freelancer foi uma das melhores decisões que já tomei. Trabalhar sozinho dá-nos a oportunidade de fazer aquilo que sempre sonhámos fazer e de escolher como, quando e onde trabalhar. Trabalhar sozinho significa não ter um chefe que sufoca as nossas excelentes ideias. Trabalhar sozinho é criativo, autodirigido e potencialmente mais carregado de sentido do que trabalhar na mesma empresa, com a mesma equipa e da mesma maneira todos os dias.

Trabalhar sozinho também é assustador. Trabalhar sozinho requer dragar a alma para encontrar bolsas de autoconfiança, audácia, otimismo, esperança, paciência e garra. Trabalhar sozinho é enfadonho e monótono, cansativo e angustiante. Trabalhar sozinho significa estar sempre a trabalhar, estar sempre ligado, estar sempre a ver os e-mails. Trabalhar sozinho significa ter dezenas de chefes, todos a pensar que são a nossa prioridade. Trabalhar sozinho significa trabalhar aos fins de semana, trabalhar aos feriados, trabalhar quando estamos doentes. Trabalhar sozinho é solitário. Trabalhar sozinho é muito, muito duro.

Tudo isto é verdade, muitas vezes em simultâneo. Eu trabalho sozinha há 11 anos, depois de ter sido jornalista no *Observer* durante seis anos. Já fiz e senti tudo o que referi, e também já me senti exultante, desesperada, desanimada, confiante, confusa, destemida,

assustada, exausta, orgulhosa... e 100 por cento decidida a nunca mais voltar a trabalhar numa empresa.

Ao fim de cinco anos de vida de freelancer, cheguei àquilo que me parece ser um terrível impasse. Até então, trabalhei sem parar, a escrever artigos e livros, muitas vezes até às oito ou nove da noite, ou mais tarde, se tivesse um compromisso de trabalho. Aos domingos, 48 semanas por ano, levantava-me às seis da manhã e ia até um estúdio de televisão na zona norte de Londres, onde aparecia num programa da manhã em direto (por este motivo, não tirei férias durante vários anos). Chegava a casa a tempo de um almoço tardio, concedia-me as tardes de domingo para me reorganizar (ou, digamos, beber quantidades pouco saudáveis de vinho) antes de um início de noite em que me preparava para voltar a fazer tudo outra vez na semana seguinte. Os anos passavam a correr, numa névoa de prazos e apresentações (mal) preparadas no banco traseiro de táxis.

Sentia uma esmagadora necessidade de dizer que sim a todos os trabalhos que me apareciam — até trabalhos que eu detestava, até trabalhos mal pagos —, porque estava desesperada por me implantar e tinha receio de perder os meus preciosos clientes se dissesse que não, ou se pedisse um pagamento mais justo ou a extensão de um prazo. Queria que todos os meus clientes me vissem como a pessoa que cumpria sempre o que eles queriam, a tempo e horas e segundo as suas indicações.

Ganhava bastante bem, sobretudo para uma escritora freelancer, mas não era muito feliz na minha rodinha de hamster. Estava a descurar todas as coisas boas da vida: os meus amigos mal me viam, a minha família sentia-se esquecida e eu e o meu companheiro não nos divertíamos. Tal como eu, ele também trabalha por conta própria, é fotógrafo freelancer. Tal como eu, também trabalhava todas as horas que podia e mais algumas, esticando-se quase ao ponto de rutura para deixar os clientes satisfeitos. Tal como eu, falava de trabalho ao pequeno-almoço e ambos balbuciávamos coisas sobre trabalho quando apagávamos a luz à noite.

Até que, um dia, falámos finalmente sobre o assunto no nosso *pub*, ao fim da tarde. Enquanto comíamos hambúrgueres e bebíamos vinho, traçámos um plano, um conjunto de regras sobre quando trabalharíamos, na esperança de que nos aliviassem ligeiramente a pressão: não trabalhar nem falar sobre trabalho até terminarmos o pequeno-almoço; não trabalhar depois das oito da noite; e também não falar de trabalho depois das oito da noite (podíamos quebrar esta regra uma vez por semana, só se fosse realmente necessário). Não trabalharíamos aos fins de semana (podíamos quebrar esta regra uma vez por mês, e apenas em caso de emergência).

Durante algum tempo, delimitar as horas em que podíamos trabalhar e falar de trabalho ajudou muito. Como saberá qualquer pessoa que já tenha ido buscar os filhos à escola, que tenha cuidado de um familiar doente ou idoso, ou que tenha tido um compromisso regular e inalterável: somos mais produtivos quando temos um período de tempo finito e fixo para trabalhar. Por outro lado, como saberá qualquer pessoa que trabalhe sozinha em casa, quando um dia de trabalho pode facilmente resvalar para uma noite de trabalho, sem nada em particular que o impeça, podem ser difíceis o empenho e a concentração. (Mais tarde, descobri que a imposição de uma hora de início e outra de fim do dia de trabalho, sejam reais ou autoimpostas de forma arbitrária, é um tema muito popular da literatura sobre produtividade na qual sou hoje alegremente viciada.)

Com o passar do tempo, contudo, tornou-se evidente que as regras não seriam suficientes; embora nos impedissem realmente de fazer trabalho, não conseguiam impedir-me de pensar nele, de remoer sobre ele, em silêncio, sozinha ou a altas horas da noite. Em teoria, eu adorava o meu trabalho e, de fora, parecia que estava a viver o sonho de ser freelancer, mas era cada vez mais difícil sentir felicidade naquilo que fazia, o que me levava a sentir-me ingrata e, honestamente, algo defraudada. Se tinha trabalhado tanto tempo e tão intensivamente para chegar até ali, porque me sentia infeliz? Porque não me regozijava por ter um trabalho que

devia adorar? Porque era eu incapaz de tirar férias? Porque tinha sempre o telemóvel na mão ou no bolso? Porque precisava de ver os e-mails antes de sair da cama todas as manhãs? Que se passava comigo? Porque não conseguia sentir-me feliz com o que, no fundo, era uma vida muito boa?

Pelo meio, vários dos meus amigos decidiram também trabalhar sozinhos. Alguns escolheram-no ativamente, alguns foram despedidos. Outros mudaram de carreira e, devido ao que queriam fazer, não tinham alternativa senão trabalhar sozinhos, ainda que preferissem um salário fixo. No atual mercado de trabalho, é quase impossível encontrar um emprego permanente como instrutor de ginástica particular, arboricultor, chefe de cozinha privado ou escritor. Um amigo advogado abriu um escritório próprio, porque não se via a trabalhar no mundo executivo e implacável dos grandes escritórios de advogados pelo resto da sua vida ativa. Lou, uma amiga da universidade, descobriu que a única maneira de ser capaz de controlar a carreira da assistência social a idosos era sair da organização de solidariedade internacional da qual era consultora, ajudando organizações não-governamentais a responder rapidamente a catástrofes humanas. Uma executiva de marketing de sucesso reinventou-se como maquilhadora. Colegas do meu tempo dos jornais tornaram-se escritores de ficção e criativos de publicidade, ou abandonaram completamente a escrita para gerir alojamentos locais à beira do mar.

Por vezes conversávamos sobre o difícil que era, como nos sentíamos isolados, embora soubéssemos que, para a maior parte de nós, era melhor, ainda assim, do que ter um emprego tradicional. Tínhamos dúvidas sobre a melhor maneira de avaliar as nossas carreiras quando não havia quem nos avaliasse o desempenho; tentávamos perceber como, além de consultar o saldo bancário, podíamos saber se estávamos onde devíamos estar, quando não fazíamos ideia de como deviam ser os nossos novos percursos profissionais.

Não consegui deixar de procurar respostas. Este parecia ser um problema tão corriqueiro, lidar com a estranheza de trabalhar sozinho, que me convenci de que alguém já o tivesse estudado e que já tivesse escrito um livro de ajuda. Mas estava enganada. Eu adoro um bom truque de produtividade, e pensava saber onde procurar versões dedicadas ao trabalho a solo. Mas não consegui encontrar um único livro ou artigo capaz de responder às minhas questões. Existem dezenas que abordam um ou outro aspeto do trabalho a solo: como gerir o tempo, como ir atrás de clientes que não pagam, como gerir as redes sociais... Bem como centenas sobre ser feliz, perseguir o sucesso ou trabalhar com foco, mas nenhum que analisasse tudo pela perspectiva que me interessava.

Soterrados em todo este material, além de artigos de estudiosos brilhantes, mas publicados em revistas académicas obscuras ou inacessíveis, estão os ingredientes de um novo modo de encarar o trabalho a solo. Mas estão escondidos da maior parte das pessoas, o que é triste para os trabalhadores solitários. Foi por isso que pensei: eu sou jornalista. Talvez o meu maior talento seja reunir e sintetizar informações e torná-las compreensíveis. Vou escrever esse livro.

Hoje, enquanto escrevo, há mais pessoas a trabalhar por conta própria do que nunca — segundo o Office for National Statistics (ONS), desde 2008, o número de trabalhadores independentes britânicos aumentou quase 25 por cento: 15 por cento dos britânicos ativos são independentes; 13 por cento dos trabalhadores entre os 25 e os 49 anos são independentes. Em Londres, mais de 17 por cento da população ativa é independente; no Sudoeste, essa percentagem é de 16,8 por cento e no Sudeste é de 16,2 por cento. Nos Estados Unidos, há hoje 15 milhões de pessoas que trabalham por conta própria, e até 68 milhões que se consideram, de algum modo, freelancers (as estatísticas norte-americanas sobre o trabalho são incrivelmente difíceis de identificar). Uma pesquisa da FreshBooks realizada em 2018 previa que mais 27 milhões de norte-americanos

teriam abandonado os empregos tradicionais e estariam a trabalhar por conta própria em 2020, o que representaria mais de 30 por cento da mão de obra dos Estados Unidos. Quase 17 por cento da população ativa australiana é independente. Os números mais recentes para a União Europeia remontam a 2016, quando 33 milhões de pessoas se consideravam trabalhadores por conta própria.

São imensas pessoas a enfrentar estes problemas sozinhas.

Isto é importante não só porque todos os que se debatem com aspetos do seu trabalho independente podiam ser mais felizes, mas também porque estamos numa importante encruzilhada no que diz respeito ao modo como trabalhamos. Para sobreviver no moderno e algo instável sistema económico, precisamos de uma população ativa produtiva, precisamos de pessoas que tenham a capacidade de tomar boas decisões, que tenham motivação para trabalhar bem na sua meia-idade e que não se sintam esmagadas pelos seus empregos. A não ser que consigamos ajudar os trabalhadores independentes a fazê-lo, estes — nós — não cumprirão o seu potencial.

Mas qual é a resposta? Como trabalhar sozinhos e desenvolver-nos sem sentir que estamos a perder as rédeas da nossa vida? Uma das respostas é ridícula, absurda, quase comicamente simples (embora mais difícil de pôr em prática do que pensava): não o faça. Não trabalhe sozinho. Não tente progredir na carreira ou no trabalho complementar que escolheu sozinho. Não fique sozinho todo o dia, não olhe fixamente para uma página em branco, para um ecrã em branco, para uma parede. Nós não fomos feitos para uma reclusão constante e à deriva. Não esteja sozinho.

Não estou a sugerir que devemos todos desistir de ser freelancers e regressar à labuta de um escritório todos os dias, e, mesmo que estivesse, seria inútil e ninguém me daria ouvidos, uma vez que muitos analistas preveem que, em poucos anos, metade da população ativa do Reino Unido seja freelancer. Metade! A tendência está a avançar depressa, por isso é que é fundamental perceber estas coisas.

É verdade que a maior parte dos trabalhadores independentes não pensa sobre o *modo* como trabalha. Se for como eu, talvez crie uma folha de cálculo para o seu rendimento e as suas despesas (fazendo figas com os dedos e esperando que haja um pouco dos dois). Talvez, *talvez* compre uma secretária. Mas o mais provável é que não passe daí. Depois disso, simplesmente... trabalha. Tal como eu, provavelmente não pensa em redes de apoio nem em resistência emocional. Provavelmente não tem um plano para cinco ou dez anos. Não visualiza nem traça objetivos. Não pensa na sensação que lhe transmite o espaço onde trabalha (a mesa da cozinha? Uma secretária debaixo das escadas? Um café? Ou — por favor, não — a sua cama?). Não planeia as suas horas nem o seu tempo de descanso. Não define estratégias. Tal como eu, fez, a custo, uma única escolha consciente. Não havia tempo. Não havia espaço. Limitou-se a... trabalhar.

A maior parte das pessoas que trabalham sozinhas não reflete sobre o impacto da sua solidão, mas uma pesquisa recente da Epson EcoTank concluiu que 48 por cento das pessoas que trabalham por conta própria consideram que trabalhar sozinho é solitário e 46 por cento considera-o um fator de isolamento. Um quarto sofrera de depressão. Temos tendência para pensar: «Trabalho sozinho, por isso estou sozinho nisto.» Ao escrever este livro, fiquei a saber quão pernicioso e — literalmente — perigoso é acreditar que estamos sozinhos. Gostava de gritar bem alto: não está sozinho. Mas muitas vezes não parece.

Quando trabalhamos para uma empresa ou uma organização, inserimo-nos em estruturas que já existiam antes de lá chegarmos. Ou, se entrar para uma empresa nos seus inícios, talvez faça parte — ou pelo menos testemunhe — da génese do seu modo de ser e fazer. Mas faça a si mesmo esta pergunta: quando começou a trabalhar sozinho, pensava nas estruturas e nos processos de que poderia precisar para que a sua empresa funcionasse? Eu não, e não conheço um único trabalhador que o tenha feito. Quando

trabalhamos para nós mesmos, ninguém nos faz um contrato a estipular quantas horas devemos trabalhar, quando e onde. Ninguém nos expulsa da nossa secretária se ficarmos até tarde semanas a fio (segundo o ONS, os freelancers britânicos trabalham, em média, 40 horas por semana, ao passo que um empregado trabalha 38). Ninguém nos cede um serviço de aconselhamento por telefone gratuito, nem nos relembra para tirar dias de férias. Não há ninguém de quem dizer mal ao almoço quando as coisas não correm bem. Não há suporte de TI, nem gestor de redes sociais, nem ginásio na empresa, nem copos à sexta-feira. Não há nada pronto a usar.

Por mais horríveis que lhes parecessem os chefes diretos e as análises de desempenho, as avaliações das relações humanas, a formação em saúde e segurança, cafés intragáveis e espaços horrorosos com ar condicionado, por mais que a simples ideia da vida numa empresa lhe desse vontade de correr para a liberdade do trabalho freelancer, a verdade é que as estruturas organizacionais proporcionam uma espécie de rede de segurança. Os administradores zelosos impõem muitas vezes estruturas de um modo tão rígido que se torna sufocante, desconcertante ou repressivo, mas é um erro rejeitar totalmente a ideia de estrutura.

Porque essas estruturas, serviços ou processos criam comunidades, mesmo que seja uma comunidade unida pela convicção partilhada de que, um dia, a comida do refeitório da empresa vai matar toda a gente, ou que o departamento de contabilidade está cheio de pessoas que detestam fazer pagamentos, ou que ninguém devia poder comer um pacote de batatas fritas à secretária. (Equipa a que me juntaria, já agora.)

Quando deixamos de trabalhar em organizações e nos tornamos independentes, é extremamente raro que pensemos de modo abrangente na fórmula que aplicamos ao criar as nossas minúsculas organizações de uma pessoa. Há que admitir que é complicado fazê-lo no início, porque quando começamos a ser freelancers ou criamos uma nova empresa, é difícil saber exatamente o que vamos

fazer. Mas, à medida que o tempo vai passando, e logo que possamos — e talvez seja melhor não esperar cinco anos, como eu —, é fundamental lembrarmo-nos de que nos cabe a nós decidir que imagem transmite a nossa empresa e ainda mais como pode vir a ser a nossa vida. Temos a responsabilidade de salvaguardar o bem-estar da nossa equipa (isto é, nós), tal como faríamos se fôssemos o CEO progressista de uma enorme empresa.

Quando falo de estruturas, não quero dizer que tem de replicar a abordagem do tipo camisa de forças ao trabalho que muitas empresas praticam. Mas eis um exemplo aparentemente insignificante. Obviamente, não precisa de seguir regras de indumentária se trabalha em casa. Se saiu de uma empresa precisamente para poder trabalhar com roupa de andar por casa nos próximos 20 anos — se isso lhe traz verdadeiramente a felicidade —, então força. Mas está constantemente sem tomar banho e sem se vestir às três da tarde, porque saiu da cama em pânico diretamente para os seus e-mails, e se isso o faz sentir-se pouco limpo, culpado ou desesperadamente infeliz, então tem de dar um pouco mais de forma aos seus dias. Quer nos demos conta ou não, tudo o que fazemos nos nossos dias de trabalho, enquanto trabalhadores independentes, é uma escolha — seja uma escolha muito ponderada ou não —, e essas escolhas criam uma moldura para o modo como trabalhamos e como encaramos esse trabalho. As nossas escolhas têm consequências profundas na nossa saúde mental e física, bem como no nosso rendimento.

Não há mais ninguém que possa fazer estas escolhas — só nós. Não me importa se se veste ou não: o importante é ter a escolha de se vestir (e dezenas de outras escolhas em todos os dias de trabalho), que lhe compete apenas a si. Se quisermos sobreviver a este novo e muito estranho modo de trabalho solitário, temos de saber quando estamos a fazer escolhas, que opções pode haver além do que pensamos saber e como escolher aquilo que funciona melhor connosco.

Como fazemos essas escolhas? O meu plano — a minha esperança — é convencê-lo de que são importantes e permitir-lhe fazer boas escolhas, que sejam convenientes para si, para a sua vida e para o seu trabalho. Sempre que possível, recorro a dados ou a especialistas académicos para sustentar o que afirmo.

Deve escolher as partes deste livro que melhor se adequam a si e à sua vida. Se aprendi alguma coisa ao entrevistar dezenas de pessoas para este livro é que cada pessoa que trabalha sozinha precisa de criar a sua situação e depois adaptá-la e ajustá-la constantemente. A melhor forma de o fazer? Tem de se conhecer a si mesmo muito bem: do que precisa, o que deseja e quem é, porque depois poderá construir a sua vida de trabalho em torno da sua personalidade, ao invés de insistir em coisas que nunca sentirá que são as certas para si. Os freelancers que realmente prosperam são aqueles que estão mais abertos à mudança, que conseguem ser os mais ágeis no que diz respeito a como, onde e quando trabalham, ou, pelo menos, que sabem quem são e do que precisam para se gerirem a si mesmos.

Também temos de lutar contra as nossas perceções erradas e contra as dos outros; por exemplo, acreditar que estamos completamente sozinhos quando, na verdade, fazemos parte de complexas teias de relações de trabalho; que todos os outros freelancers estão a ser bem-sucedidos completamente sozinhos, quando também eles fazem parte de equipas invisíveis e sem forma definida; e que devíamos, sempre que nos é pedido, ser infinita e interminavelmente flexíveis. É muito fácil, nos momentos em que nos parece que não vamos conseguir lidar com o trabalho a solo, pensar que somos os únicos a senti-lo, o que não é verdade; e quanto mais pudermos ajudar-nos uns a outros a perceber isto, menos dolorosos serão esses momentos.

As escolhas que fazemos serão só nossas e exclusivas do trabalho específico que fazemos. No trabalho a solo, não há uma fórmula que sirva para tudo (com exceção de que estar totalmente sozinho

não serve a quase ninguém), e é por isso que este livro está recheado de ideias e conselhos de pessoas que já estiveram onde nós estamos hoje, bem como de ciência persuasiva sobre o modo como o nosso cérebro e o nosso corpo se comportam no trabalho e fora dele. Vou usar a minha própria vida, as minhas próprias vulnerabilidades, decisões erradas e idiossincrasias para contar a história do trabalho a solo e do modo como ele nos afeta, mas, ao mesmo tempo, tenho plena consciência de que o meu caminho não é o único caminho. Discorde de mim — quero que o faça. Tudo o que desejo é que todos pensemos sobre o que resultará para nós, sozinhos.

Penso que concordamos que os seres humanos não foram feitos para a vida empresarial. Não fomos pensados para estar sentados a uma secretária horas a fio, em salas escurecidas sob luz artificial. (Se encontrou trabalho como freelancer que não implica isso, excelente.) Este livro vai tentar mostrar-nos, a todos, modos de gerir o facto de, por vezes, o trabalho não funcionar connosco.

Mais uma coisa. Não estou aqui para lhe dizer como ganhar um milhão de euros. Nem sequer estou aqui para o convencer a ser freelancer; se tem um emprego tradicional que adora, fabuloso. Não estou aqui para o encorajar a transformar o seu trabalho complementar numa atividade profissional a tempo inteiro. Não falo de expandir o seu trabalho, nem de gerar vendas, nem de fazer deste o ano em que vai ganhar mais do que nunca, e também não estou aqui para lhe dizer que pode ficar milionário a trabalhar numa praia de Bali. Muito do que aqui vai ler é simplesmente senso comum que o atual mundo do trabalho pôs de lado ou esqueceu. Palavras como bem-estar, otimização e desenvolvimento pessoal deixam-me um bocadinho doente. Eu sei que há nisso uma tensão estranha: este é um livro sobre mudanças, mas não quero que pense que posso ou devo mudá-lo! Não quero transformar em fetiche a sua produtividade nem transformá-lo a si numa pessoa completamente diferente. Vou falar muito de produtividade, não porque

quero que se transforme numa máquina viciada em trabalho, acorrentado à sua secretária/bancada de trabalho/cavalete/volante todas as horas do dia e da noite. Quero que todos nós possamos trabalhar de forma eficaz e até feliz. Só isso. Na verdade, sou bem capaz de crer que devia trabalhar um bocadinho menos. Faça com que as horas em que realmente trabalha rendam um pouco mais. Tire tempo para descansar. Tente não pensar em dinheiro. Não fique obcecado com o sucesso. Descanse. Faça outras coisas que adora. Ponha o trabalho um bocadinho mais longe do centro nevrálgico da sua vida. Paradoxalmente, irá, quase de certeza, fazer mais (embora esse não seja o meu principal objetivo) e sentir-se melhor com isso.

Está pronto?

PARTE 1

COMO TRABALHAMOS

As coisas boas

Dado que grande parte deste livro fala na gestão das partes difíceis do trabalho a solo e analisa modos de as corrigir ou de as transcender, primeiro quero deixar bem claro que trabalhar sozinho é fantástico: é por isso que tantas pessoas o consideram uma opção; é por isso que tão poucas pessoas, quando lhes é dada a oportunidade de trabalhar de forma independente ou flexível, regressam a fórmulas mais tradicionais de trabalho. No momento em que estou a escrever, o mundo atravessa as implicações do coronavírus, uma das quais será certamente uma mudança sísmica no modo de trabalho de milhões de pessoas. Depois de experimentarem o trabalho flexível ou remoto, é altamente improvável que empregados obrigados a trabalhar em casa durante o confinamento devido ao coronavírus regressem resignadamente às organizações tradicionais das empresas, após terem percebido quanto conseguem fazer com curtas ou nenhuma deslocações e com muito mais controlo sobre a sua vida do que alguma vez tiveram. Lembra-se daquela conversa com o chefe sobre se poderia trabalhar de forma flexível ou remotamente, em que ele lhe dizia que era impossível, porque não havia tecnologia para isso, ou que a equipa precisava da sua presença? Ao fim de meses a provar que é possível, fazível e economicamente rentável, essa conversa simplesmente já não pode acontecer.

Quem trabalha sozinho tem mais hipóteses de fazer mudanças e construir o tipo de vida que realmente quer e de que pode

desfrutar, e quando surgem problemas, pode resolvê-los, sejam eles de ordem prática, comportamental ou circunstancial. Podemos mover-nos de formas que são impossíveis para os trabalhadores tradicionais, e quer o reconheçamos ou ainda não, todos temos reservas profundas de resiliência e coragem a que recorrer.

Também temos a oportunidade de sermos nós mesmos, como me dizia Dior Bediako, que gere a Pepper Your Talk, uma plataforma de mentoria para jovens criativos de moda. «Todos os dias vou trabalhar sendo eu mesma», diz ela. «Quer esteja a criar conteúdos, a apresentar um evento ou num podcast, ou a ajudar raparigas a fazer os seus CV, estou a ser eu mesma. Não tenho de ser outra pessoa; não tenho de fingir. Posso levar-me *a mim mesma* para o trabalho todos os dias. É a minha voz; são os meus maneirismos; sou simplesmente eu.»

Todos os trabalhadores independentes que entrevistei para este livro são apaixonados por aquilo que fazem e pelo modo como o fazem. Uma vez que este é um livro sobre como lidar com a vida a solo, talvez o foco esteja ligeiramente enviesado para os seus momentos mais desafiantes. Mas nenhum deles mudaria aquilo que faz. Conheci Alex Hannaford quando era estagiária da secção de reportagem do *Evening Standard*, aos 19 anos, era ele ainda um jornalista pouco experiente. Hoje vive no Texas e tem um galardoadado podcast criminal, bem como uma carreira internacional de repórter freelance: o seu entusiasmo pelo seu trabalho não tinha limites (mais sobre este tema à frente). Mesmo pelo telefone, consigo perceber que ainda não acredita muito bem que pode fazer o que faz.

Este é fundamentalmente um livro positivo. Todos os trabalhadores independentes podem ter uma vida profissional satisfatória, recompensadora e feliz.

As coisas melhores

As pessoas que trabalham por conta própria têm níveis de satisfação profissional 10 por cento mais elevados do que as que trabalham

por conta de outrem, mesmo as que ganham menos¹. (Grande parte dos dados públicos refere-se a trabalhadores independentes, mas penso que podemos deduzir que se aplicam à maioria das pessoas que trabalham sozinhas.)

Embora a *gig economy*, ou economia de biscates, seja frequentemente caracterizada por se resumir a ciclistas da Deliveroo e a motoristas da Uber, na verdade, tem muito mais cambiantes, com muitos freelancers e trabalhadores a solo a funcionar numa combinação de biscates (as mesmas tarefas, ou semelhantes, desempenhadas repetidamente) e trabalhos de projeto. Mas isso não mostra quão variado e interessante é o trabalho para quem o faz sozinho, quanto é trabalho de conhecimento, nem quão alto na escadaria empresarial se situam por vezes os trabalhadores a solo. Grandes bancos, por exemplo, contratam gestores seniores freelancers, sobretudo em projetos de gestão de infraestruturas ou de mudanças, que podem ser muito bem pagos. Os gestores de TI freelancers podem trabalhar em *blockchain*, desenvolvimento de comércio eletrónico ou computação em nuvem.

Outras especialidades freelance podem ser a engenharia mecânica, a estratégia de marcas, a orçamentação, a arquitetura e até a dietética e nutrição. Dado que grande parte deste tipo de trabalho é hoje feita remotamente através de plataformas de trabalho globais especializadas como a UpWork, os freelancers mais jovens ou menos experientes, mas, ainda assim, altamente qualificados, podem ter a oportunidade de trabalhar em projetos aos quais talvez nunca conseguissem chegar se trabalhassem numa empresa. Muitas vezes este trabalho também é, em termos comparativos, bem pago (e em alguns países também mais eficiente do ponto de vista da carga fiscal).

A desigualdade de pagamento entre géneros também é menos óbvia entre os freelancers, sugerindo algumas estimativas que se situará perto dos 2 por cento², o que ainda não é perfeito, mas é bastante melhor do que a diferença de 10 a 20 por cento existente em muitos outros setores.

O trabalho a solo não é bom apenas para as pessoas que o fazem, mas também para a economia mais alargada. No Reino Unido, os freelancers altamente qualificados contribuem, por ano, com 140 a 145 mil milhões de libras para a economia. A pesquisa da UpWork nos Estados Unidos estima que o rendimento dos freelancers represente 5 por cento do PIB nacional, ou seja, quase um bilião de dólares.

Cerca de três quartos das pessoas que trabalham por conta própria não têm intenção de vir a ter ou de regressar a um emprego tradicional. (Isto aplica-se até às pessoas que não escolheram trabalhar sozinhas, mas que se viram compelidas a isso por força das circunstâncias.³)

Não estar preso à antiquada escadaria de carreira é libertador. Fora das fronteiras de uma empresa, pode fazer qualquer coisa com a sua carreira, quer queira mudar de ramo e usar as suas competências atuais noutra área, quer queira ignorar partes da escadaria tradicional nas quais não queira participar, ou mudar totalmente de trabalho. Ou pode, como eu, manter o cargo durante vários anos, mas fazer imensas coisas diferentes no seu ramo.

Pode tirar muito mais tempos de férias do que muitos trabalhadores, e, depois de ler este livro, espero que se sinta mais capaz disso, se é que isso ainda não acontece. Cerca de 90 por cento das pessoas que trabalham por conta própria sentem ter entre algum a muito controlo sobre as suas tarefas diárias e sobre o modo como as realizam, e 92 por cento sentem que podem escolher quando iniciar e quando terminar o seu dia de trabalho.

Uma pesquisa da Gallup nos Estados Unidos concluiu que os empreendedores, apesar de serem alguns pontos percentuais mais preocupados ou stressados do que as pessoas que trabalham por conta de outrem, também são mais otimistas e é mais provável que gostem do seu trabalho e que tenham a consciência de aprender coisas novas⁴.

Um total de 55 por cento das pessoas que trabalham por conta própria afirmam que o trabalho remoto lhes dá mais flexibilidade,

34 por cento afirmam que as torna mais produtivas, 43 por cento consideram que lhes poupa tempo e 41 por cento confirmam que melhora o seu equilíbrio entre trabalho e vida⁵. (Noventa e sete por cento do trabalho remoto é feito em casa.)

A maior parte das pessoas que trabalham por conta própria não são empreendedoras, mas sim indivíduos que preferem fazer o que fazem sozinhos⁶. Por isso, não precisa de inventar uma aplicação nem de andar à procura de investidores em capital de risco (a não ser que queira).

Muitos trabalhadores independentes podem escolher o local onde trabalham. Desde cafés a espaços de *coworking*, das bibliotecas aos mais pequenos cantos das nossas casas, temos a possibilidade de combinar o local onde trabalhamos com as nossas preferências. (Mais sobre este tema no Capítulo 10.) Acabaram-se as luzes frias, os cubículos insípidos e o cinzento estéril dos escritórios.

Também é possível que possa escolher com quem trabalha, não apenas quem são os seus clientes, mas também os seus colegas. É raro o freelancer que trabalha completamente sozinho, e há mais escolha relativamente ao lado de quem se senta todo o dia (se é que o fazem) do que para muitas pessoas empregadas.

Muitos freelancers evitam a deslocação casa/trabalho diária, que atualmente se situa, em média, em uma hora para os trabalhadores do Reino Unido (74 minutos para os londrinos) e 54 minutos nos Estados Unidos (68 minutos em Washington, D. C.). No Reino Unido, essa agradável viagem custa aos trabalhadores a tempo inteiro uma média de 1752 libras por ano. Embora seja provável que os freelancers tenham de viajar esporadicamente em trabalho, grande parte dessas deslocações pode ser declarada como despesa ou descontada nos impostos, ao contrário das deslocações casa/trabalho dos empregados, que mais parecem cortes no rendimento.

Em teoria, pelo menos — e muitas vezes na prática —, tem-se mais escolha: que roupa usar, o que comer e quando comer, com

quem trabalhar, que trabalho fazer e quando, e onde estar quando se está a trabalhar. Estas escolhas existem, mesmo quando estão bem escondidas. Por vezes, tanta escolha pode parecer algo avassalador, mas, com a ajuda deste livro, não é nada com que não consiga lidar.

As coisas complicadas

Se o modo como agora trabalha sozinho o faz sentir que foi empurrado para um canto, não se sinta mal com isso. Alguém lhe deu um guia no início de tudo isto? Todos os trabalhadores solitários, em maior ou menor grau, estão a desbravar caminho. E garanto-lhe que cada um de nós já teve momentos horríveis.

Quando criamos uma atividade profissional independente de raiz, estamos muitas vezes tão preocupados em arranjar trabalho e depois em manter trabalho que nos esquecemos de planear em função da vida de trabalho que desejamos (e de que precisamos). Quando finalmente paramos para respirar, ao fim de um ou dois anos, é frequente concluirmos que a vida nos parece emaranhada ou até fraturada. Talvez estejamos cansados. Talvez nos tenhamos esquecido das razões pelas quais decidimos fazer isto, ou talvez o que acabámos a fazer nos pareça muito distante do plano inicial. Talvez tenhamos trabalhado em excesso, durante demasiado tempo, com poucos períodos de tempo longe do trabalho. Talvez não estejamos a cuidar do nosso corpo. Talvez estejamos tão ocupados a trabalhar que quase não reparámos que os sistemas que se desenvolveram na nossa atividade a solo nos estão a envolver e parecem não resultar assim tão bem. Talvez cheguemos à conclusão de que precisamos de competências nas quais nunca tínhamos pensado, e não sabemos onde procurá-las.

Para lhe assegurar que os tempos desafiantes e confusos são normais e transponíveis, quero contar-lhe duas histórias. Uma a propósito de um início difícil e outra de um meio difícil. Thomas Broughton é o fundador da Cubbitts, um pequeno grupo de dez lojas bonitas, com estilo mas de preços acessíveis, de óculos e óculos de sol. Embora façam exames aos olhos, não me parece justo chamar-lhes óticas, porque as lojas e os artigos que vendem estão muito longe da experiência tradicional, algo limitada e clínica de comprar óculos, que era precisamente o que Broughton queria subverter. Abriu a sua primeira e revolucionária loja na Kings Cross, em Londres, em 2013.

«Quem me dera que tivesses escrito este livro há sete anos», disse-me ele. O arranque da Cubbitts foi duro para ele? «Inacreditavelmente duro. Incrivelmente duro. Eu não fazia ideia. Duro em aspetos que eu não previa, que não conhecia. Para abrir um negócio, é preciso ser extremamente empenhado. Começa-se com um plano, uma missão e uma paixão, e todas essas coisas. Só que nunca fizemos aquilo, por isso não fazemos ideia do que resulta ou não. Estamos nas fases iniciais, que são um período muito desgastante. Mas também estamos no ponto em que menos sabemos. E esses dois aspetos juntos criam uma confluência de incerteza e sofrimento! Quantas horas devemos trabalhar? Quando devemos trabalhar? Quando devemos tirar férias? Como devemos trabalhar? Qual é o equilíbrio? Como recrutamos pessoas?» Para Broughton, ausentar-se do trabalho revelou-se uma hipótese quase impossível de ponderar. «O simples facto de perceber onde eu, enquanto ser humano, fui parar e onde esta coisa começou foi muito, muito difícil», lembra.

Resultado? Muitas, muitas horas de trabalho e nenhum descanso. «Tudo se devia a uma sensação de necessidade. Olhando agora para trás, não era necessário, mas é uma característica humana inata concentrarmo-nos em coisas que podemos controlar, e penso que as horas que trabalhamos são uma alavanca sobre a qual temos

controlo. O que não acontece com muitas outras alavancas. Mas eu preocupo-me, creio que a minha esperança de vida será alguns anos mais curta devido àquele primeiro ano. Foi uma loucura durante algum tempo e eu não via nada fora da bolha da minha caixa de e-mail, alguns ficheiros no meu computador e um pequeno canto de uma divisão do meu apartamento onde fazia tudo.» Nessa altura, Broughton não tinha companhia nem família que lhe moderassem o comportamento. «Eu achava que um modo realmente produtivo de trabalhar era acordar de noite, levantar-me e começar a trabalhar. Era acordado por um pássaro às duas da manhã e começava a trabalhar. De facto, fazia muitas coisas, mas era completamente ridículo, porque depois, como é óbvio, apagava às duas da tarde, adormecia, e não conseguia adormecer à noite, era um círculo vicioso de desequilíbrio de sono. Além disso, se enviarmos e-mails às duas ou três da manhã, há uma forte probabilidade de a pessoa do outro lado pensar que somos malucos.»

Broughton até decidiu não ir ao Brasil assistir a um jogo do Mundial de Futebol para o qual poupava dinheiro, porque pensava que não havia mais ninguém capaz de fazer o trabalho que tinha de fazer.

«Ia ser a minha recompensa ao fim de dois anos de trabalho intenso, por isso foi um momento mesmo mau.» Foi aqui que decidiu que precisava de mudar. «Pensei: “Se não conseguir tirar um tempo, vou enlouquecer e ficar irritado com o trabalho que estou a fazer.”»

A acrescentar a tudo isto, Broughton tinha algumas pressões financeiras, depois de se ter separado de um sócio muito antes de o negócio ter arrancado. «Passei dez anos a poupar dinheiro para criar a empresa e depois tive de pagar o dinheiro que ele tinha investido. De repente, dez anos de poupanças ficaram reduzidas a quase nada, e depois consegui gastar o que sobrou em três meses. Houve um período de duas semanas em que quase fomos à falência. Houve aquela coisa clássica dos cartões de crédito e de vender tudo o que

tinha. Isso dá-nos os piores medos como pessoas: o que vou fazer? Como vou comer? Vou ser despejado.» Isto aconteceu numa altura em que ele não tinha um modelo de negócio consolidado, nem clientes. «Emocionalmente, foi difícil ultrapassar aquela sensação de perda. Penso que foi bom para mim enquanto pessoa: ficamos um bocadinho de luto, entramos em pânico e passamos por todas as fases de medo e depressão, mas depois superamos isso e percebemos que nem tudo se resume ao dinheiro. Não faz qualquer diferença, desde que eu consiga ter dinheiro suficiente para comer e pagar a renda.»

Como se manteve em atividade? «Duvidei muitíssimo do projeto, em muitas fases diferentes. Mas parecia um caso perdido. E também há a “falácia dos custos irrecuperáveis”: apliquei todas as poupanças da minha vida nisto; daí que, implicitamente, também lá tenha posto toda a minha vida. Por isso, tenho de continuar. Não posso desistir. E, sinceramente, também há uma questão de ego: tenho de continuar a tentar, há anos que falo disto aos meus amigos. Posso mesmo dizer-lhes que estraguei tudo e que, entretanto, gastei todas as poupanças de uma vida? Vão-se todos rir de mim. Isso realmente teve muito peso.» Embora Broughton afirme que houve momentos de fluidez, momentos de pura adrenalina e de realizações de que ele hoje tem saudades, muitas vezes «degeneravam em algo muito mais estranho e indutor de stress. Penso que podia ter obtido os mesmos resultados e ter sido muito mais estável mentalmente».

Quanto à vida fora do trabalho, «durante dois anos, não a tive. Não foi nada saudável. Hoje falo disso com os meus amigos e eles dizem: “Sim, foste um idiota. Não era agradável estar contigo.”»

Broughton acabou por encontrar um caminho, em parte recrutando pessoas para o ajudarem com o seu volume de trabalho cada vez maior, e em parte jogando xadrez online, que era gratuito — e ele estava, nas suas próprias palavras, teso — e um excelente contraste com o caos de um novo negócio. «Eu não jogava desde

os 12 anos, mas havia qualquer coisa no ato de me concentrar em algo cujas regras conhecia: só pensamos em 64 quadrados e 32 peças. Mais nada. Não há surpresas, ao contrário do que acontece quando se tenta montar um negócio em que não há regras; aliás, há regras, mas não as compreendemos!», conta ele, a rir. «E há desfechos bem piores do que sofrer um xeque-mate.» Ser inequivocamente bom em algo assumiu uma grande importância. «Quando montamos um negócio, não sabemos se estamos a fazer um bom ou um mau trabalho. Mas jogar um jogo no qual há regras claras, e a pequena libertação de serotonina causada ao receber um polegar para cima ou um pequeno emoji vencedor no jogo, fazia uma enorme diferença naquela altura.» Broughton também começou a correr. «Existe a parte da euforia dos corredores, que eu penso mesmo que é real, mas também era para ganhar consciência de que é difícil fazer uma folha de Excel ou responder a e-mails enquanto corria.»

Com o passar do tempo, Broughton desenvolveu fronteiras muito mais claras: se antes recebia atualizações de todas as lojas todas as noites, o que podia tornar a noite boa ou má, hoje só olha para esses e-mails à segunda-feira de manhã, quando está preparado para o impacto. Percebeu que ter o seu endereço de e-mail como contacto para coisas como faturas também estava a deixá-lo infeliz, porque não controlava quando chegavam pedidos de dinheiro à sua caixa de correio. Por isso, criou um novo endereço de e-mail: finance@cubbitts.co.uk. «Sinceramente, hoje parece estúpido, mas teve um enorme impacto na minha saúde mental: de repente, eu tinha controlo, porque podia entrar naquela caixa de correio uma vez por semana, quando estava mentalmente preparado, e pagar todas as faturas de uma assentada.» Hoje, a empresa — e Broughton — vai de vento em poupa.

Para o apresentador de televisão, explorador e escritor Levison Wood, foi depois de ter alcançado o sucesso visível que começou a sentir dificuldades. «Foi quando cheguei onde queria estar que

tudo começou a ser difícil», contou-me. Depois de a sua primeira série de televisão ter arrancado, de repente deu por si num círculo vicioso de trabalho e de eventos relacionados com o trabalho. «Eu dizia que sim a tudo, a todas as oportunidades, para aumentar o sucesso, para manter a pujança, agarrando-me a tudo numa tentativa desesperada de fazer com que tudo resultasse. E, de facto, resultou de um ponto de vista da carreira. Mas não me deixava tempo para mais nada. Eu tinha um grande sucesso financeiro, mas dei por mim sugado para um vórtice de tretas. Eu pensava: “Está tudo a correr muito bem, mas não tenho tempo para mim.”»

Foi doloroso, porque ia contra tudo o que esperava do «sucesso». «Eu estava numa posição muito afortunada, por ter concretizado o meu sonho de infância, mas era muito duro, porque perguntava a mim mesmo para que raio servia todo aquele sucesso. Tive momentos muito complicados, que me fizeram questionar o que estava a fazer. As coisas só mudaram quando comecei a lidar com o velho cliché: a vida é a viagem, não o destino. Concentrei-me tanto no destino, que me esqueci de conceder tempo a mim mesmo para desfrutar dela.» Por fim, começou a exercer controlo sobre o seu tempo, consciente de que o seu trabalho estava quase a torná-lo infeliz. «Cheguei ao ponto em que disse já chega, vou dizer que não a tudo! Percebemos porque algumas pessoas [que têm sucesso] perdem o controlo, porque perdem a noção da realidade. Eu vi-o acontecer com algumas pessoas que conheço. Estava decidido a dar um passo atrás e a tentar perceber o objetivo de tudo aquilo.» Hoje, como veremos no Capítulo 7, Wood é territorial com o seu tempo, agendando trabalho e folgas em blocos de dias, está feliz e é capaz de desfrutar dos seus feitos.

Mais à frente neste livro, iremos ver mais de perto o como e o porquê de as estratégias que Broughton e Wood usaram poderem funcionar para quem trabalha sozinho. Agora, estou a contar-lhe estas histórias para que saiba que, aconteça o que acontecer na sua vida de trabalhador independente, você não é único. Na televisão,

Wood parece encantador, extremamente capaz, atraente e impossível de perturbar. Nós não fazemos ideia das histórias de bastidores pelas quais outros freelancers estão a passar. Até pessoas que parecem ter o controlo total do seu trabalho a solo, que parecem ter uma vida realizada e recompensadora com carreiras empolgantes, dinâmicas, aventureiras e cheias de propósito, já tiveram, terão ou estão a ter — agora — um período mau. Mas sobreviveram, e você também sobreviverá.

UM GUIA PARA FREELANCERS, PATRÕES E COLABORADORES EM TELETRABALHO



Seja por escolha própria ou devido a circunstâncias externas, enquanto freelancer ou como trabalhador de uma empresa em trabalho remoto, há cada vez mais pessoas a trabalhar em casa. Mas será possível trabalhar bem em isolamento? Como se atingem objetivos quando se trabalha sozinho?

Prático e inspirador, este livro revela o que temos a ganhar, e a perder, quando mudamos de um ambiente estruturado de escritório para o recato do nosso lar. Combinando as mais recentes pesquisas feitas em áreas como a psicologia, a economia e as ciências sociais com a sua própria autoanálise, a que soma mais de uma década de experiência como freelancer, Rebecca Seal ensina-nos a permanecer resilientes, produtivos e focados.



«Poderia haver momento mais atual
para um livro sobre como trabalhar sozinho?
Compassivo, realista e extremamente útil.»

Observer

<p>v o g a i s com todas as letras 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-564-345-5</p>  <p>9 789895 643455</p> <p>Desenvolvimento Pessoal</p>
--	---