

O que Vem Primeiro: Saúde Mental ou Saúde Financeira?

Quem não deseja ter uma vida financeira próspera?

Ter prosperidade financeira não é algo comum ou fácil. É, na verdade, um desafio que envolve diversos quesitos, os quais você terá que possuir, desenvolver ou saber a quem pedir ajuda.

Obviamente, o que você deverá dispor primeiro é o meio (lícito, obrigatoriamente!!) pelo qual você obterá dinheiro: o emprego, que lhe pagará o seu salário mensal, a sua empresa, que lhe dará os seus dividendos, ou ter bens, que lhe aferirão renda.

O segundo item é a capacidade de administrar o meio que lhe proporciona o dinheiro e o terceiro é a habilidade em gerir o dinheiro em si. No entanto, são nesses requisitos que começam os problemas, pois essas aptidões envolvem tanto competências técnicas como inteligência emocional.

Competência técnica para gerenciar o seu dinheiro é algo que você pode aprender a fazer, bastando ter tempo e paciência, ou delegar para quem sabe. Eu posso citar aqui grandes profissionais que fazem isso com primor, desde realizar o seu planejamento financeiro pessoal (Túlio Miranda, da CGR Consultoria Financeira Pessoal) ou empresarial (Luiz Borges, da Outbox Consulting), até rentabilizar o seu dinheiro eficientemente (Denise Rieira, da Zahl Investimentos).

O problema apresenta-se, então, em ter ou não inteligência emocional, ou seja, o que nos permite compreender como “nos relacionamos” com o dinheiro ou com o elemento que o gerou, o emprego, a empresa ou os bens que possuímos.

Não há como negar que as pressões financeiras impactam negativamente a vida de qualquer pessoa ou empresa e para corroborar essa situação, inúmeras pesquisas mostram o quanto o bem-estar financeiro influencia a saúde mental. Mas ter saúde mental é o que efetivamente possibilita ter ou não equilíbrio e conforto financeiro.

Quando não se tem controle emocional, pessoas, cônjuges ou sócios começam a responsabilizar o outro ou fatores quaisquer pela dificuldade financeira e, a partir daí, as desavenças tornam-se comuns no ambiente familiar ou profissional. Discutir e culpar o outro é, certamente, o caminho mais fácil e serve, inclusive, como válvula de escape das tensões, porém, além de não resolver absolutamente nada, essas atitudes escondem conteúdos internos que devem ser investigados através de processos de autoconhecimento.

Para saber o que realmente está por trás de seu mau relacionamento com os aspectos financeiros de sua vida, não culpe ninguém. Busque ajuda para descobrir o que se passa na sua mente e entender como funcionam os seus processos inconscientes.