

# PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



## DIFICULDADE OU RESISTÊNCIA

Nem sempre temos a objetividade suficiente para perceber que estamos a chamar dificuldade à resistência que criamos a uma nova de fazer algo, pensar ou agir. O resultado é a dificuldade, o esforço físico e intelectual que empenhamos versus o benefício que obtemos.

A metáfora do rio que tinha medo de ir para o oceano, mostra-nos o efeito da resistência no nosso caminho.

Diz-se que um rio, quando está distante do imenso oceano, treme de medo. Olha para a sua sorte e antes de se deixar absorver pelo oceano, fica a refletir.

Olha para trás e recorda toda a sua jornada, os cumes, as montanhas, as cascatas, o longo caminho sinuoso através das florestas e das povoações. A vastidão do oceano que tem pela frente, fá-lo acreditar que entrar nele nada mais é do que desaparecer para sempre.

E agora, o que hei de fazer? Pensou o rio. Se parasse e ficasse ali, transformava-se num pântano e, para o espírito do nosso rio, ser um pântano não era o mesmo que ser um rio de águas correntes e límpidas. Não havia outra maneira, o rio não podia voltar para trás.

Ninguém o pode fazer. Voltar para trás é impossível, na existência. Pode-se apenas ir em frente.

Sabendo que tinha de arriscar e avançar, o rio ganhou coragem e deixou-se abraçar pelo grande oceano. Só quando entrou é que sentiu o medo desaparecer.

E foi precisamente nesse momento que o rio percebeu que, em vez de desaparecer, como tanto temia, no oceano, tornou-se o próprio oceano.

Porque foi ali que tudo começou muito tempo atrás, quando ele partira incorporado numa nuvem e fora transportado pelo vento, para os cumes das montanhas, onde caíra numa forte chuva.

Apenas o rio percebe que, por um lado, desaparece, mas por outro, renasce. Mas renasce mais sábio e maduro. E só o rio sabe que é preciso muita coragem para se tornar o oceano.

Como é que eu sei que estou a resistir?

A inércia é típica da natureza humana, e quando nos deparamos com contradições que abalam a nossa visão do mundo, as nossas capacidades, é comum sentirmos resistência.

O desconforto ocorre quando somos desafiados a questionar o que pensamos saber. Quando sentires esse desconforto, é um sinal de que tens resistência, pois só pressionando, além desses muros de resistência, grandes transformações e mudanças começam a acontecer.

Acreditamos que ser resiliente é positivo, e de certa forma sim, é bastante positivo, no entanto, existem outros conceitos para além da resiliência. O que definimos muitas vezes

# PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



como resiliência, nada mais é do que inflexibilidade e rigidez, quer no processo, quer na mentalidade.

Resiliente significa ser forte perante as adversidades, não quebrar e seguir em frente. Ser forte não significa ter evoluído com a situação. Por vezes, ser forte é como criarmos um calo no pé para nos proteger enquanto andamos.

Assim como o vento derruba a árvore mais robusta, também a adversidade derruba aqueles que têm mais certezas. O excesso de certezas, daquilo que sabemos, que damos como adquirido e verdadeiro, sem questionar, que nos traz resistência.

E se houvesse um estado para além da resiliência?

Gostava de explorar um conceito neste módulo. **O conceito de anti-fragilidade.**

Tudo o que é orgânico – que tem vida - tem a capacidade para se tornar anti-frágil.

Ao contrário, tudo o que inorgânico o máximo que consegue é ter capacidade para suportar algumas adversidades até quebrar.

Anti-fragilidade vai par além da resiliência. Ser anti-frágil significa que após uma adversidade nos podemos tornar ainda mais fortes do que eramos antes dessa adversidade ter ocorrido.

Ser anti-frágil envolve a aleatoriedade, o caos e a incerteza. Se caminharmos num terreno desigual, desnivelado, em que não tenha existido a intervenção do homem, os nossos passos nunca são iguais.

O gosto pelo erro e pela falha fazem parte do processo de anti-fragilidade, desde que perante essa falha, tenhamos a capacidade de assumir que não estamos em dívida para connosco próprios.

Quando não estamos em dívida perante nós próprios não nos importamos muito com a nossa reputação, e arriscamos, por pouco que seja, arriscamos.

Ao aplicarmos a anti-fragilidade na nossa vida, começamos a ganhar consciência que aqueles acontecimentos ou pessoas que mais nos ajudaram, foram aqueles que, num determinado momento, mais nos tentaram prejudicar, e falharam.

Aqueles acontecimentos que consegues prever e que se enquadram naquilo que já sabes, seja o que tens de fazer, as consequências que podes ter, não são acontecimentos que criem anti-fragilidade, são acontecimentos que testam a tua resiliência.

Se fosses um Engenheiro e te pedissem para fazeres um projeto para a construção de uma estrada, certamente que não tinhas grandes dificuldades. No entanto, essa estrada iria passar por um pântano e teria de atravessar uma montanha. O grau de dificuldade seria muito maior e terias de lidar com muitas imprevisibilidades e contratemplos durante o projeto e construção.

Tinhas duas hipóteses: Desistias ou aumentavas os teus honorários e encontravas uma solução.



# PROGRAMA MESTRIA PESSOAL

DE DENTRO PARA FORA



É esta mentalidade de engenheiro civil que devemos manter.

Mesmo perante as variadas adversidades e imprevisibilidades, arranjamos sempre uma maneira de dar a volta à situação, sabendo que ela se vai resolver e que temos todas as capacidades para o fazer.

Quando adotas este tipo de mentalidade, o teu tempo de resposta diminui de tal forma, que a maioria das pessoas nem sequer se apercebe que enfrentaste uma adversidade.

## **Exercício:**

Em que situação da tua vida adotaste esta mentalidade de engenheiro civil e que te trouxe uma postura mais anti-frágil?

O que é que pensaste nessa situação?

# PROGRAMA MESTRIA PESSOAL

DE DENTRO PARA FORA



Que ações tomaste?

É importante percebermos que a vida nos vai colocar várias adversidades ao longo do nosso caminho, isso faz parte do nosso processo de crescimento.

A forma como abordamos essas situações vai determinar a forma como a vou solucionar e a como me vou sentir.

Nem sempre aquilo que sabemos serve para resolver uma determinada situação. Por vezes temos de aprender coisas novas, de pensar de uma forma diferente, agir como provavelmente nunca agi. São essas adversidades que nos tornam anti-frágeis, seres em evolução contínua.

Lembra-te sempre da mentalidade de engenheiro civil.