

# As (novas) competências mais importantes deste século

André Fontes

Consultor e professor de Gestão de Talento e Liderança na Porto Business School e IPAM

14 Julho 2020

É um autêntico desafio estar em silêncio nos dias que correm. O ruído sonoro a que estamos sujeitos, do bip das notificações constantes até ao barulho das luzes, tudo nos desafia para não conseguir estar em silêncio, para não prestar atenção. Se houvesse mais silêncio, se fossemos todos mais serenos, podia ser, talvez, que compreendêssemos alguma coisa.

## OS TRÊS E (ESTAR, ESCUTAR E ENCONTRAR)

Qual é a sua definição de felicidade? Levar um filho à escola sem pressa, é uma coisa boa que acontece no seu dia ou é pura definição de felicidade em si? Para a maioria, muito provavelmente, é apenas o resultado positivo de um equilíbrio saudável entre a vida pessoal e profissional, a melhor parte do tão desejado work-life balance.

O que nos escapa, muitas vezes, é que é precisamente a obsessão com o alcance deste equilíbrio que nos desequilibra. Pior ainda é que ambicionamos isso porque está na moda, porque se fala mais disso que nunca. Há duas ou

três décadas, quem se dedicava exclusivamente à sua vida profissional, a uma carreira, não era punido por isso porque simplesmente não existia o FOMO (fear of missing out) nem a ilusão de que temos que ser excelentes em tudo.

Pode já estar a pensar que, apesar de não se falar, era algo que destruía os casamentos e a vida familiar, mas nem esse argumento pode ser sustentado. Desde a década de 80 que a taxa de divórcios no nosso país aumenta de ano para ano tendo mesmo chegado, em 2011, ao valor máximo de que há registo: por cada 100 casamentos, cerca de 75% resultou em divórcio. Atualmente, a percentagem ronda os 60%, o que também não é propriamente animador.

Isto para justificar a minha afirmação de que é uma autêntica falácia que seja possível, para todos de igual modo, conciliar os compromissos pessoais e profissionais e ter uma vida perfeitamente equilibrada.

Na maior parte dos casos, tal nem sequer é necessário e desejável pelo simples facto de que é precisamente o que nos apaixona que desequilibra a nossa vida: se somos apaixonados pelo que fazemos profissionalmente e dedicamos a maior parte do dia à dimensão profissional, podemos efetivamente falhar noutros compromissos (de preferência, ocasionalmente), mas no fim do dia, o que se quer é um pai / mãe bem-disposto, realizado e em paz consigo próprio que pode só estar presente 1 ou 2 horas por dia, mas, nesse tempo, está em pleno.

O que é crucial, para nós e para os outros, é assumir e aceitar isso, ao invés de andar constantemente tenso e frustrado a cada compromisso falhado. Costumo dizer que somos do tamanho daquilo que nos irrita e ultimamente andamos todos muito irritadiços..

## PARE, ESCUTE E OLHE

la um mestre Zen a caminhar na estrada, quando se cruza com um homem a cavalgar a grande velocidade, como se estivesse muito atrasado para algo. O mestre pergunta: para onde vai com tanta pressa? O homem responde: sei lá... pergunte ao cavalo.

Quantas vezes, durante o seu dia, anda a cavalgar a mil, à velocidade ditada pelos seus clientes, pelo ritmo do trabalho, pelas necessidades da família, a tratar de coisas que são sempre urgentes, mas não necessariamente importantes? Consegue identificar qual é o “seu cavalo” e perceber, no fundo, se é você quem tem as rédeas do mesmo ou se anda à boleia, a alta velocidade, sem propósito?

Na vida moderna, o principal desafio é este mesmo: conseguir alcançar um equilíbrio, encontrar um propósito e assumir o que lhe está inerente. É saber qual é o caminho e o destino e tomar as rédeas. Consegue ter noção da diferença entre o que é urgente e realmente importante. No fundo, saber dividir as 24 horas dia sabendo que cada minuto está a ir de encontro a um objetivo de vida. Parece fácil, mas é o exercício mais difícil que temos em mãos e o que, normalmente, é resolvido numa fase avançada da vida

(quando o é). Quando aprendemos a estar em silêncio, serenos, e a compreender o verdadeiro significado das coisas.

Requer maturidade, autoconhecimento e capacidade de atenção aos outros. Já reparou que, quando prestamos verdadeira atenção, quase tudo se torna interessante? É precisamente aí que reside a base da felicidade genuína. E se é assim tão simples, porque é tão difícil de conseguir?

Porque é um autêntico desafio estar em silêncio nos dias que correm. O ruído sonoro a que estamos sujeitos, do bip das notificações constantes até ao barulho das luzes, tudo nos desafia para não conseguir estar em silêncio, para não prestar atenção. A evolução da tecnologia, por exemplo, acontece no sentido de nos proporcionar, cada vez mais rápido, um resumo da mensagem. Gostamos de conseguir ler, sem ser necessário abrir, uma determinada mensagem, um email, uma newsletter... é tão conveniente vislumbrar nos nossos smartwatches ao resumo do resumo do que já é enviado meio à pressa. Se houvesse mais silêncio, se fôssemos todos mais serenos, podia ser, talvez, que compreendêssemos alguma coisa.

O maior elogio que recebi foi quando a minha sobrinha de 7 anos perguntou a minha opinião sobre um determinado assunto e ouviu com atenção a resposta. A disponibilidade para ouvir e estar predisposto para entender uma determinada ideia / opinião é dos sinais de maior respeito que se pode ter pelo outro. É por isso que os orientais se cumprimentam baixando a cabeça, "para a esvaziarem" e estarem mais disponíveis para escutar sem preconceitos as ideias dos outros.

O silêncio, a arte de não falar, é contranatura e por isso precisa de ser praticada. O nosso próprio ego está-nos sempre a desafiar para emitir uma opinião, para competir com os outros quando, na verdade, fazê-lo é uma perda total de energia e tempo. Já dizia o poeta popular algarvio António Aleixo: para não fazeres ofensas e teres dias felizes, não digas tudo o que pensas, mas pensa tudo o que dizes.

## Expresso

<https://expresso.pt/opiniao/2020-07-14-As--novas--competencias-mais-importantes-dest-e-seculo>

André Fontes

14 Julho 2020