

Génio em 21 Dias

GIACOMO NAVONE
MASSIMO DE DONNO

Génio em 21 Dias

Prefácio de
Luca Lorenzoni

Tradução de
Diogo Madre Deus e Luís Filipe Silva

Pergaminho

Quem bem começa...

Estudo, formação, aprendizagem e atualização:

há realmente quem esteja mais habilitado?

Como nascem as convicções?

Como remover os bloqueios que impedem a aprendizagem?

«Não tenho jeito...»

No âmbito da aprendizagem, aquilo que por vezes começa com uma pequena dificuldade numa matéria pode transformar-se, com a passagem do tempo, num problema mais sério.

Por exemplo, convencemo-nos, erro após erro, de que aquela disciplina é demasiado difícil: continuamos a errar e não percebemos que os erros fazem parte de um processo normal de aprendizagem. Começamos a associar àquela matéria a dor e o medo de falhar e da crítica. E quando somos confrontados com a execução de uma tarefa, na nossa mente ativa-se aquele diabólico mecanismo que nos obrigará a enfrentar duas dificuldades: a dificuldade intrínseca à própria tarefa e a ânsia de errar, que naturalmente predispõe ao fracasso.

Isto é válido em qualquer outro campo: quantas vezes o leitor teve a sensação de não entender uma ação de formação que seria fundamental para a sua carreira? Ou de abandonar um curso de línguas porque «o inglês não me entra na cabeça»? Ou, então, de não conseguir organizar o seu discurso durante uma reunião com as suas chefias, com o resultado de parecer muito menos competente do que realmente é? Ou, simplesmente, de não conseguir ler todas as circulares, todos os relatórios e textos mais elaborados, cuja leitura deveria fazer para se manter continuamente atualizado?

É deste modo que se gera a «incapacidade aprendida», quando nos convencemos de que não sabemos fazer alguma coisa e associamos essa incapacidade à nossa própria maneira de ser, à nossa identidade, entendendo-a como pessoal, persistente e penetrante. É o famoso: «não tenho jeito para...». E desistimos.

É tudo culpa dos três pê, porque acreditamos que a nossa incapacidade é:

1. *Pessoal*, ou seja, está relacionada com a nossa identidade. Considera-se a nossa incapacidade como uma coisa inscrita no nosso ADN.
2. *Permanente*, porque temos a sensação de que não é possível alterar esta situação e, portanto, pensamos que nunca poderemos melhorar.
3. *Penetrante*, porque qualquer área da nossa vida pode ser influenciada pela convicção geral de que não somos suficientemente bons.

A incapacidade aprendida provém das «crenças inibidoras», ou seja, dos pensamentos que diminuem o poder pessoal, convencendo-nos de que temos menos potencialidades do que as que realmente possuímos.

Todos nós pomos em prática estratégias que nos permitem evitar a desilusão de um possível fracasso, porém, deste modo, corremos o risco de permanecer bloqueados quando cometemos o erro de associar o nosso valor pessoal à qualidade dos resultados obtidos.

Basta acreditar! No bem e no mal...

Estas crenças inibidoras minam a nossa segurança e impedem-nos de revelar todas as nossas capacidades. Todavia, o mecanismo mental negativo causador das maiores dificuldades pode transformar-se em positivo e gerar «crenças potenciadoras» que nos permitem explorar a fundo as nossas qualidades.

Muitos de entre os formadores mais renomados no campo do crescimento e desenvolvimento dos recursos humanos resumem este mecanismo através da seguinte fórmula, a qual serve de base ao seu ensino:



A fórmula lê-se da seguinte maneira: «Os resultados obtidos por um indivíduo são fruto das suas ações, que, por seu turno, são influenciadas pela sua energia e pelo seu estado emocional, que estão diretamente relacionados com o tipo de julgamentos que este mesmo indivíduo tem de si próprio a respeito do que está a fazer», ou, mais simplesmente:

Aquilo em que acredita, realiza.

O conjunto de crenças que constituem o modelo de aprendizagem de cada indivíduo é composto, sobretudo, pelas informações e programações que recebe no passado, designadamente durante os primeiros anos de vida.

É fácil imaginar quais foram as suas principais fontes: pais, irmãos, irmãs, amigos, professores ou mesmo autoridades religiosas, meios de comunicação, de cultura, etc. Cada criança é ensinada a pensar e a agir segundo um modelo, e tais ensinamentos tornam-se o seu *condicionamento* e a sua *programação*. Deste modo, adquirimos um verdadeiro sistema de crenças que, por sua vez, se traduzem em respostas automáticas válidas para toda a vida, ou pelo menos até nos apercebermos disso e decidirmos intervir ativamente para as alterar.

As experiências do passado que condicionam o presente

Referimos que os pensamentos geram diferentes emoções e que estas últimas influenciam a qualidade e a quantidade de ações realizadas a fim de obter um determinado tipo de resultado.

As questões mais interessantes poderão ser:

1. De onde provêm os pensamentos?
2. Por que razão as pessoas atribuem ao mesmo evento significados completamente diferentes?

Os *pensamentos* nascem das *experiências*, da *programação* e dos *condicionamentos* recebidos no passado.

Por conseguinte, para obter resultados é necessário mudar o próprio condicionamento ou a própria programação se estes se revelarem ineficazes ou improdutivos.

O condicionamento ocorre em cada área da vida principalmente de três maneiras:

1. *Programação verbal*, ou seja, o que lhe diziam sobre determinado argumento quando era criança ou adolescente. Por exemplo, que comentários se faziam sobre o seu comportamento em relação ao estudo, à leitura e à cultura em geral? Todas as afirmações que ouviu ficaram registadas no seu inconsciente e contribuíram para gerar as suas crenças sobre esse argumento.
2. *Modeling*, ou seja, o que viu fazer. Em criança aprende-se quase tudo através da imitação ou da emulação. Que atitude tinham os seus pais ou tutores em relação à aprendizagem?
3. *Episódios específicos*, ou seja, o que experimentou pessoalmente. Cada indivíduo viveu acontecimentos específicos que consolidaram as crenças basilares do seu modo de pensar. Quais foram as experiências mais significativas no âmbito da

aprendizagem? Que relações foram estabelecidas com os professores e colegas de escola? Que emoções estavam relacionadas com o estudo?

Na medida em que as experiências engendram as convicções e as crenças, é importante indagar quais os episódios do passado que estão a condicionar as escolhas e as sensações do presente, uma vez que a única coisa que conta de um acontecimento é o significado que lhe atribuímos. Estar ciente disso é *conditio sine qua non* para empreender a mudança.

Mudar de perspetiva

Como alterar esta atitude negativa? Existem quatro elementos-chave sobre os quais podemos agir a fim de suscitar a mudança, sendo cada um deles essencial para reprogramarmos o modo através do qual aprendemos.

O primeiro é a *consciência*: não é possível mudar o que quer que seja sem antes estarmos cientes da sua existência. Devemos pôr em evidência os obstáculos pessoais – mais precisamente as crenças – que nos impedem de alcançar os nossos objetivos; só deste modo seremos capazes de os combater.

O segundo é a *compreensão*: se conseguirmos perceber qual a origem do modo próprio de pensar, constataremos que provém do exterior. Ou seja, não é uma característica que nos seja inata e, como tal, insuperável.

O terceiro é a *dissociação*: quando se percebe que este modo de pensar ocasiona incríveis desvantagens e dor na nossa vida, a mente depreende a necessidade de se distanciar e de se libertar deste, no pressuposto de haver vontade de obter resultados melhores. É mais simples fazê-lo se começarmos a ver este modo de pensar como ele é na realidade, ou seja, um «ficheiro de programação» armazenado na nossa mente há muito tempo

e que provavelmente já não possui qualquer veracidade ou valor.

O quarto e último elemento de mudança é o *recondicionamento*. Aqueles que frequentam cursos de formação específicos são conduzidos para a descoberta dos resultados extraordinários que as técnicas de aprendizagem permitem obter. Vivenciar a sensação de termos alcançado metas que nunca imagináramos alcançar permite-nos recondicionar o nosso próprio modelo, a fim de reprogramarmos a mente de molde a responder de uma forma mais encorajante e confiante ao estudo ou à atualização.

As pessoas que obtêm mais facilmente resultados demonstraram possuir crenças comuns. As várias pesquisas dão conta de que a «programação» de sucesso contém determinadas características e que reprogramar o próprio modelo de pensamento com essas crenças conduz à obtenção de resultados melhores. Eis algumas dessas «crenças» que deve interiorizar:

O que foi realizado no passado pode ser novamente realizado.

Aquilo que um homem fez pode outro também fazê-lo.

*Tudo o que a mente de um homem consegue conceber
pode ser realizado.*

De qualquer acontecimento, o mais importante é o significado que se lhe atribui. Aprendamos a atribuir um significado útil e positivo às nossas experiências e a remover os negativos, que derivam do passado. Nada acontece por acaso e em todas as situações se pode aprender alguma coisa que dê mais valor à nossa vida.

Empenhar-se em melhorar dá sempre frutos e um empenho extraordinário conduz a resultados extraordinários!