

FICHA TÉCNICA

www.manuscrito.pt
facebook.com/manuscritoeditora

© 2016

Direitos reservados para Letras & Diálogos,
uma empresa Editorial Presença
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 BARCARENA

Título original:

Eu sou o meu maior projecto

Autora: *Maria da Glória Ribeiro*

Copyright © Maria da Glória Ribeiro, 2016

Copyright © Letras & Diálogos, Lisboa, 2016

Capa: *C & P Design*

Composição, impressão e acabamento: *Multitipo — Artes Gráficas, Lda.*

ISBN: 978-989-8818-16-4

Depósito legal n.º 401 859/15

1.^a edição, Lisboa, Janeiro, 2016

A autora escreve de acordo com a antiga ortografia.

ÍNDICE

Prefácio	13
Introdução	17
CAPÍTULO 1: CONHECE-TE A TI PRÓPRIO	23
1.1. Quais são as circunstâncias que moldaram o nosso perfil?	23
1.2. Quais os alicerces do nosso desenvolvimento pessoal?	26
A família	29
A formação escolar	32
As empresas-escola	38
1.3. A influência da vida profissional na realização pessoal	42
Relações sociais	45
Estilo de vida	48
Forma de tratamento	50
Traje	50
Ambiente cultural e desportivo	50
Compensação	51
CAPÍTULO 2: O NOSSO MAIOR EMPREENDIMENTO É MOLDAR A NOSSA VIDA	55

2.1. Como posso definir uma estratégia?	55
Conheça-se a si próprio	56
Optimize-se, isto é, torne-se melhor	56
Seja aceite no meio que o pode levar à realização ...	57
2.2. Quais são as minhas maiores forças e fraquezas? ...	59
Determinismo	61
Ambição	63
Conformismo	65
Resistência à mudança e medo de errar	67
2.3. Como posso desenvolver o meu talento?	73
2.4. Quais são as minhas vantagens competitivas?	76
2.5. <i>Marketing</i> pessoal	78
CAPÍTULO 3 – DEFINIR O SEU OBJECTIVO DE CARREIRA	85
3.1. As primeiras escolhas	87
3.2. Etapas de uma carreira	92
O começo da carreira	92
Potenciais reorganizações, inversões e investimentos em formação	96
Apresentação pessoal e curricular	102
Uma carreira madura/Final da carreira	106
3.3. Construção e melhoria da vida profissional	110
Ferramentas e caminhos de evolução	111
Realização pessoal	113
Sorte e fortuna	116
Porque surge a dúvida e a indecisão na altura de escolher?	119

Como ultrapassar os obstáculos que surgem ao longo da nossa carreira?	122
3.4. Como definir e alcançar o sucesso?	131
CAPÍTULO 4 – PROBLEMAS QUE OCORREM AO LONGO DA NOSSA VIDA PROFISSIONAL	
DA NOSSA VIDA PROFISSIONAL	135
4.1. Saber conjugar a vida profissional com a pessoal ...	135
4.2. Não me dou bem dentro desta estrutura/Não me sinto realizado	137
4.3. Vivo em stresse permanente e o tempo não me chega	140
CAPÍTULO 5 – COMO MARCAR A DIFERENÇA: SERMOS NÓS PRÓPRIOS	
5.1. Seja único e autêntico	145
5.2. Seja inovador e criativo: pense fora da norma!	149
5.3. Seja estratégico	152
5.4. Não deixe que a vida o leve: construa o seu caminho ...	153
5.5. Credibilize a sua rede de contactos	156
Nota final: o paradigma da realização	159
Conclusão	161
LEITURAS VISITADAS	165

Dedico este trabalho de compilação de ideias e conhecimentos ao meu filho. Provavelmente, e como sempre acontece, será o leitor menos atento e até previrá muitas das minhas reflexões, de tanto as ouvir, ou porque me conhece tão bem, que consegue assim saber o que virá a seguir. Não obstante, é a ele que dedico este livro, porque é ele quem mais me importa.

CONHECE-TE A TI PRÓPRIO

1.1. Quais são as circunstâncias que moldaram o nosso perfil?

«Eu sou eu e a minha circunstância»

Esta frase, do filósofo Ortega y Gasset, inspira-nos e leva-nos a pensar, a meditar, com o distanciamento possível, na nossa história pessoal e no que mais nos influenciou. Mas também nos pode ajudar a definir opções do caminho que queremos seguir.

O que são estas circunstâncias? Definir a noção de circunstância é pensar no conjunto de experiências e vivências por que passamos e que vão moldando o nosso ser, o nosso eu.

A vida, ou as circunstâncias que vivemos, não nos proporciona acesso a todos os caminhos existentes, já o sabemos. Mas temos de ter lucidez e inteligência para ver para além do óbvio do quotidiano. Temos de ser capazes de sair do caminho fácil e analisar um percurso mais longo, mais além, fazer opções com visão do futuro, e ser mais estratégicos em relação ao que queremos ser hoje, mas também amanhã.

Ou seja, é preciso compreendermos as nossas próprias circunstâncias, diferenciá-las e incorporá-las em função do que realmente queremos construir para o nosso eu.

Não nos devemos deixar arrastar pelo momento sem determinarmos se é mesmo isso que queremos. Temos de saber gerir-nos a nós próprios tendo em vista, tanto quanto possível, o caminho para onde queremos ir. Temos de ter vontade e empenho e saber para onde vamos, isto é, o que queremos vir a ser, em vez de simplesmente nos deixarmos arrastar ao sabor do vento.

A leveza do ser é insustentável, como dizia Milan Kundera no seu maravilhoso romance. Porque a leveza despe a vida do seu sentido. O peso do comprometimento é a âncora que finca a vida e a razão de ser — qualquer que ela seja — do que se constrói.

Não vale a pena esperarmos que algo nos aconteça. Não nos esqueçamos de que ter sorte dá muito trabalho... A sorte, quando a encontramos, é o resultado de uma procura resiliente e audaz para a encontrar. A boa sorte deve ser criada. Ela depende, em larga medida, de nós mesmos. É preciso preparar as condições para que as oportunidades surjam.

Gerirmo-nos é termos domínio sobre a forma como reagimos aos estímulos a que somos expostos.

Se estivermos conscientes da importância deste autodomínio, poderemos ser capazes de bloquear a influência que determinada vivência nos provoca ou, pelo contrário, enfatizá-la, isto é, multiplicar a sua intensidade, se assim o desejarmos.

Por outro lado, se nos soubermos autogerir, provocamos acontecimentos que nos encaminham em

determinado sentido. Este é o caso típico das pessoas que, através de determinada formação complementar, buscam as ferramentas que permitem reorientar a sua vida profissional.

Em conclusão: por um lado, temos de saber gerir os acontecimentos e o efeito que terão em nós e, por outro, temos de ser agentes activos na procura de novos caminhos e novas ferramentas que nos encaminhem para o destino, para a auto-realização, que procurarmos.

João e António são gémeos e tiveram uma educação absolutamente igual. Ambos frequentaram um colégio de bom nível e tiveram um acompanhamento educacional cuidado enquanto cresciam e se formavam. As circunstâncias que os influenciaram e que moldaram as suas personalidades foram muito semelhantes nos primeiros anos de vida. Porém, quando se começaram a diferenciar, criaram circunstâncias diferentes para a construção das suas vidas. Quando chegou a altura de escolher a universidade, o João optou por Direito na melhor universidade a que teve acesso. António escolheu o curso de línguas mais fácil que encontrou e formou-se num instituto pouco acreditado.

João passou uns anos de trabalho universitário exigente, ao que se seguiu um começo profissional árduo. António começou a trabalhar de imediato numa agência de eventos. Não ganhava muito mas tinha uma vida bastante relaxada. Passaram-se 20 anos sobre estes momentos, e hoje têm as suas vidas já determinadas.

João vive no centro, é advogado sénior numa sociedade de advogados e sente-se realizado com a vida que leva. Trabalha muito, mas diverte-se na mesma medida. Viaja nas férias,

(continua)

(continuação)

tem um *hobby* ligado ao canto, o que lhe traz grande alegria, e acompanha e apoia o filho, a quem nada falta.

António continua com tarefas fáceis de apoio turístico, nunca se posicionou para ter qualquer lugar de responsabilidade e foi-se deixando andar ao sabor das escolhas mais fáceis e menos causadoras de stresse. No entanto, hoje sente-se frustrado. O seu apartamento é pequeno e nos subúrbios, só faz férias fora de casa quando o irmão lhas proporciona e conta os tostões para poder ir jantar fora. Anda sempre desanimado, deixou-se engordar e conta o tempo até à reforma, que será parca, por sinal.

Vemos como as circunstâncias diferentes, a partir de determinada fase, criaram estruturas de formação de vida e de maneiras de viver tão diferenciadas. Vemos também como temos de nos posicionar sempre para além do imediato, tendo em conta a sustentabilidade das nossas decisões. O caminho mais fácil não é, em geral, o melhor para nós.

1.2. Quais os alicerces do nosso desenvolvimento pessoal?

Como poderemos ter domínio sobre a gestão do nosso próprio ser, do nosso eu?

Tudo nos influencia.

Como vimos, nunca paramos de ser influenciados pelo meio social que nos rodeia e a que pertencemos. Mesmo quando já somos adultos e com uma personalidade formada, a evolução da nossa maneira de ser não deixa de ser moldada pelo contexto em que vivemos.

É errada a ideia popular de se fazer uma ligação entre o estado adulto e formado da personalidade com a impenetrabilidade das influências. Somos influenciados por um variadíssimo conjunto de circunstâncias. Desde as condições macroeconômicas do momento até à mudança do tipo de profissão ou do modelo da indústria em que estamos inseridos, passando pelas circunstâncias de ordem mais emocional ou familiar, problemas com filhos ou outras lutas difíceis de ultrapassar.

Quando temos uma personalidade já formada e somos uma pessoa com integração humana, devemos ter a capacidade de saber assimilar da melhor forma possível os estímulos e as influências externas na nossa própria maneira de ser, na nossa personalidade.

O aspecto que quero salientar é que, se formos capazes de conhecer e identificar devidamente o que mais nos influencia, poderemos adquirir então ferramentas de autodomínio e de gestão do nosso próprio eu. É sempre através do conhecimento de nós próprios, do autoconhecimento, que conseguimos encontrar competências para nos irmos moldando, modificando e evoluindo para a pessoa que queremos vir a ser.

Teresa é formada em Letras e tem um mestrado em Tradução. Com um conjunto de *skills* favoráveis à capacidade de comunicação e relacionamento, rapidamente foi convidada para ficar numa empresa para a qual trabalhava pontualmente como tradutora. Ficou assim responsável pela comunicação institucional de uma *startup* tecnológica, um

(continua)

(continuação)

trabalho interessante e desafiante. Porém, dificuldades de concretização na internacionalização desta empresa criaram incumprimentos de tesouraria que provocaram muitos desinvestimentos, dando origem à saída de Teresa e ao desaparecimento da função que desempenhava.

Esta experiência profissional deu a Teresa o autoconhecimento necessário para que ficasse claro para ela que, de facto, gostava muito de comunicação, dos *media* e da crítica na abordagem da notícia.

Conhecendo-se bem, sabia que lhe seria penoso e até violento passar pelas experiências da procura de um novo trabalho corporativo, isto é, por conta de outrem numa outra organização empresarial. Sendo uma pessoa recatada, que gosta de trabalhar sozinha sem sentir necessidade de estar inserida num grupo de trabalho, Teresa sabia que a sua timidez e reacção negativa em situações de entrevistas e de exposição pessoal nunca lhe proporcionariam a paz e o equilíbrio necessários para conseguir mostrar o que vale e do que é capaz.

Conhecendo-se bem, e tendo a capacidade de, além de trabalho de tradução, fazer comentários noticiosos e abordagens críticas interessantes a temas da actualidade, decidiu desenvolver um blogue bilingue de notícias globais e interligação internacional. E teve sucesso. Hoje é *freelancer* num grupo de comunicação social, tem uma coluna permanente, e a sua notoriedade dá-lhe segurança no futuro.

O que este caso nos mostra, sobretudo, é como Teresa foi capaz de, já adulta, crescer com a compreensão de que poderia ser interessante para si própria dedicar-se à comunicação empresarial e também social.

Teve consciência de que, tendo perdido o emprego, não lhe seria interessante passar pelos meandros da procura de um outro, mas sim juntar as suas competências da forma que lhe seria mais favorável e trabalhar além da tradução de notícias.

A família

A família é a primeira circunstância que nos vai moldar. É o primeiro ambiente que encontramos, e por isso é no ambiente familiar que começamos a ser. As expectativas de comportamento que nos estão associadas e o papel que nos é atribuído no seio familiar vai condicionar-nos e moldar os alicerces da nossa personalidade.

No entanto, não podemos olhar para a nossa origem como uma marca intransponível de condicionamento. A origem familiar influencia-nos, sim, mas não vai, de modo nenhum, determinar o nosso futuro. Somos donos de nós próprios. As classes sociais, as castas ou as origens são hoje conceitos fora do tempo e do espaço.

É importante compreendermos os nossos primeiros alicerces, tirar partido de tudo o que nos foi favorável, mas saber também interpretar como desafiantes as experiências negativas e desestruturantes. Isto é, encarar e incorporar o conhecimento e a experiência que nos trouxeram como um desafio positivo, em vez de guardarmos mágoa ou de nos deixarmos subjugar por condicionamentos negativos.