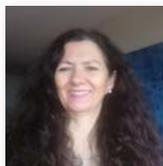


ESTAR PRESENTE - e a melhoria de performance individual e das organizações



MANUELA RIBEIRO
Consultora e criadora da
metodologia THE CHOICE
– service awareness

A minha programação para estes artigos incluía o tema - ESTAR PRESENTE – para ser escrito em março, longe de saber o quão importante seria neste março que todos estamos a viver.

ESTAR PRESENTE é algo que teoricamente deveria ser simples, mas na verdade é extremamente difícil, porque a nossa mente coloca-nos quase sempre no piloto automático, rodeados de passado, futuro, julgamentos, ansiedades e outros sentimentos numa ampla carga emocional.

Quando conseguimos efetivamente ESTAR PRESENTE:

- Ouvimos profundamente a pessoa que está a falar connosco, criamos uma conexão, que vai ser fundamental para responder de forma adequada ao que a situação nos apresenta;
- Identificamos de imediato um detalhe a rever, num relatório que estava prestes a ser enviado;
- Percebemos no rosto do colega que algo diferente se está a passar com ele;
- Criamos com mais facilidade um texto de comunicação, uma proposta de design ou uma ideia para motivar a equipa e melhorar serviço;
- Otimizamos as reuniões, focando na agenda, no objetivo central da mesma, na assertividade das discussões e no foco na solução.

Todos conhecemos esta realidade, muitas vezes conseguimos responder desta forma, mas num numero muito significativo de casos isso não acontece.

ESTAR PRESENTE é uma característica de alta performance e de liderança cada vez mais importante. Como a trabalhar? Com uma escolha nesse sentido, dedicação, foco e disciplina. A divulgação do conceito de Mindfulness, muito tem ajudado nesse sentido e existem inúmeras fontes de aprendizagem, existe no entanto um ponto fundamental – a vivência individual – como aplico a técnica no quotidiano?

A minha experiência pessoal levou-me a conhecer várias técnicas, desde a meditação convencional à investigação dos pensamentos e gostava de partilhar neste artigo alguns aspetos muito simples, mas que podem contribuir para um desenvolvimento deste “ESTAR PRESENTE”.

1 – A respiração consciente, o resultado incrível de simplesmente parar por 1 minuto e colocar o foco na respiração e sentir o ar que entra e o ar que sai. Os pensamentos que surgirem não têm qualquer poder, desde que nos coloquemos como meros observadores.

Lembrar de respirar de forma consciente num momento de tensão, é suficiente

Lembrar de respirar de forma consciente num momento de tensão, é suficiente para nos reposicionar e ganhar uma nova perspectiva sobre a situação

para nos reposicionar e ganhar uma nova perspectiva sobre a situação.

Existem várias aplicações disponíveis para pesquisa e download, só é necessário – Escolher pesquisar, instalar e praticar.

2 – THE WORK – uma abordagem de investigação de pensamentos criada por Byron Katie <https://thework.com/> que tem como base perguntas muito simples e que de imediato nos colocam no momento presente – “Qual é a realidade deste momento?”.

A resposta tem de ser objetiva e concreta. Quando estiver a ler este texto, a resposta do leitor a esta pergunta será – “Um homem ou uma mulher, (possivelmente) sentado, a ler este texto.”

Este trabalho The Work, funciona como uma verdadeira meditação, porque nos recoloca o pensamento no que estamos a viver e não na história e nos pensamentos stressantes criados à volta do que esta-

mos a viver. Existe material para download grátis no link acima referido.

3 – TEORIA U – Otto Scharmer - <https://www.ottoscharmer.com/theoryu> - uma abordagem bem mais ampla sobre uma proposta de transformação da sociedade, das empresas e do self, e que está assente no desenvolvimento do estado de presença, a que designam como Presencing versus Absencing.

O Presencing é caracterizado por um grande foco no observar e refletir, a partir de uma visão de abertura do coração, da mente e da vontade. É esta trilogia que nos permite estar verdadeiramente presentes na situação, observar todos os ângulos e disponível para olhar todas as possibilidades.

O Absencing é caracterizado pela desconexão, pelas vozes do julgamento do cinismo e do medo, mantendo pensamentos limitadores que atrasam o crescimento, desmotivam e bloqueiam a criatividade.

A prática desta abordagem é igualmente simples, basta que frequentemente coloquemos as perguntas transformadoras – a partir de que ponto estou a atuar? Do julgamento ou da abertura ao novo? Estou presente ou ausente?

Cada uma destas sugestões permite efetivamente ir trabalhando, e assim desenvolvendo, a capacidade de ESTAR PRESENTE em qualquer atividade, seja em termos profissionais ou pessoais.

Os dias que vivemos hoje exigem como nunca esta capacidade de ESTAR PRESENTE, observar, sentir, refletir e agir a partir do melhor de cada um, em cada ação e em cada momento.

Excerto do livro – Essentials Theory U – Otto Scharmer:

“When disruption happens, there are two options: You can turn away, close down, and move toward absencing: enacting prejudice, hate, and fear; or You can open up and turn toward presencing: embodying curiosity, compassion, and courage.

Estamos todos a ser chamados, há um modelo novo em construção e o Presencing faz parte dele.

Fiquem todos bem. ■