

Conteúdo 3 – Dicas para o Autogoverno

Falar de autogoverno significa falar de autocontrole, exercer plenamente a nossa liberdade, sendo donos do nosso destino. Para isso, torna-se necessário conhecer nossa estrutura interior, hábitos de pensamento, que conduzem atitudes e comportamentos. Dar-se conta das nossas fortalezas e debilidades para saber lidar conosco mesmos e nossos conflitos internos. Educar nossa afetividade para dar as respostas adequadas às diversas situações que enfrentamos.

Autogovernar-se é ser capaz de resolver os próprios dilemas e complicações interiores, significa ter domínio sobre si mesmo, sabendo vencer estados de ânimo. Autogovernar-se é liderar a si mesmo, superando as reações primárias ditadas pelo nosso temperamento e modo de ser, tratando de adquirir as virtudes que nos faltam para liderarmos a nós mesmos.

Vivemos numa era que perdeu a dimensão da excelência humana.

Tempo de gente desencontrada e insatisfeita, em muitos nota-se um infantilismo que se manifesta na incapacidade de tomar decisões e de mantê-las. Gasta-se tempo em coisas inúteis, por vezes fúteis. Vemos um aumento no número de pessoas desestruturadas interiormente, sem rumo e sem propósito.

Dedicam-se a “viver a vida”, curtir! Constitutivamente frágeis e quebradiças.

Às vezes, parecem chamar de vício a virtude e a virtude de vício; confundem o certo com o errado; parecem não se importar com a deseducação porque não conhecem a verdadeira educação.

Vivemos tempos onde medíocres são aclamados por sua excelência; onde os ignorantes são chamados de sábios; onde criam-se narrativas que adquirem categoria de verdade, apesar de se negar a própria existência de uma verdade.

Incoerência? Conveniência.

Desacelere

O pensamento acelerado é comum em executivos e pessoas constantemente demandadas por resultados. Decorrente da exigência de estar sempre “ligado”, “antenado”. Trata-se de um estado de alerta, contínuo e desgastante, que suga nossas energias.

É necessário conhecer-se: quais são meus limites, o que me causa stress, como reajo a ele? Cada um tem um nível de resiliência diferente! Já reparou em dias nos quais parece que a cabeça não pode conter mais coisas, onde temos dificuldade de concentração ou ansiamos por estar sozinhos?

Eis algumas consequências de estar sempre tensionados e que podem evoluir para um estado de ansiedade crônica.

Saiba gerir a si mesmo, administrar sua agenda, equacionar vida profissional e pessoal.

Encontre seu oásis de tranquilidade no meio da efervescência do dia a dia.

Cada coisa tem seu momento, tenha foco. Ser “multitarefa” não significa fazer tudo ao mesmo tempo, mas desenvolver a capacidade de gerir em 360°.

Elimine as tensões nascidas de um modo de ser perfeccionista; aceite as próprias limitações, conte com elas.

Crie um espaço seu onde possa recompor-se, busque estar a sós consigo mesmo. Todos esses pontos asseguram a paz interior necessária para lidar com os desafios que a vida nos apresenta.

Controle seu mundo interior

Saber lidar com o próprio mundo interior através de uma boa gestão de si mesmo, evita muitos problemas. Adoecemos, não pela gravidade das circunstâncias que enfrentamos, mas pelo modo que encaramos as dificuldades. Há sempre um componente subjetivo.

Pela memória e imaginação, constantemente nos reportamos ao passado ou nos transportamos ao futuro. O problema está em como retornamos dessas viagens, qual a carga emocional que trazemos de cada incursão.

O ser humano é a única criatura capaz de utilizar a engrenagem do tempo rompendo suas barreiras. Fazemos da nostalgia poesia, dos sonhos ficção. Essa dinâmica que liberta, às vezes aprisiona.

Se deixamos o dia a dia ser assombrado por fantasmas do passado que habitam nossa memória, abrimos as portas à depressão.

Se permitimos que a rotina seja dominada pela pressão das entregas e dos resultados, tornamo-nos escravos do presente e vulneráveis ao stress.

Se consentimos que a cabeça esteja sempre preocupada pelo que pode acontecer, fruto de uma imaginação descontrolada, deixamos a ansiedade nos sufocar.

Aprendemos a usar a memória e a imaginação cultivando as virtudes que estruturam a nossa personalidade e nos conferem autoconhecimento.



Prof. Cesar Bullara

cesarbullara@ise.org.br

Diretor Acadêmico do Programa Desafios da Família Empresária.

Diretor do Departamento de Gestão de Pessoas e Professor de Ética nos negócios do ISE Business School, também é Lecturer do IESE Business School.

Doutor e Mestre em Filosofia pela Pontifícia Università della Santa Croce e graduado em Administração de Empresas pela FEA – USP