

conhecimento

# Focar nas forças ao invés de focar nas fraquezas



Frederico Porto\*

Devido a um efeito da concepção religiosa e, ao mesmo tempo, da teoria da evolução, a qual preconiza que não estamos prontos - e deixo bem claro aqui que eu acredito estarmos todos em um processo evolutivo, somos um eterno “vir-a-ser” -, tendemos a buscar o desenvolvimento através do exercício de nossos pontos fracos, ao invés de exercitar os pontos fortes. Pensamos assim: nisso eu já sou bom, qual fraqueza eu preciso exercitar?

O filho é um ótimo aluno em história, biologia e geografia, mas não tão bom em matemática. O que fazemos? Colocamos o filho na aula particular de matemática e nunca alimentamos as suas curiosidades e facilidades. Esse padrão se manifesta na medicina, que estuda a doença, acreditando que, assim, iremos entender a saúde, e na psicologia, que pesquisa os motivos do divórcio para



entender os casamentos duradouros. O mesmo acontece nas empresas, porque se acredita que podemos desenvolver qualquer habilidade, ou seja, qualquer um pode aprender qualquer coisa, bastando praticar. Acontece que, em um mundo competitivo como este em que vivemos, não basta sermos razoáveis. Temos de ser acima da média, extraordinários, e somente chegamos a esse nível se praticarmos as nossas forças, e não as nossas fraquezas. Aliás, segundo um estudo do Instituto Gallup, somente 20% dos executivos relataram que exercitavam as suas forças no ambiente de trabalho.

Os nossos talentos são expressos naquelas atividades que desempenhamos com mais facilidade. Isso envolve uma estrutura neurológica por trás, ou seja, por conta da carga genética e dos estímulos que recebemos durante a vida, formamos redes de neurônios, e algumas dessas redes se tornam mais desenvolvidas, sendo elas relacionadas às atividades que fazemos com mais facilidade. A analogia seria a sua mão dominante: você não tem de pensar para saber qual mão prefere usar, se a esquerda ou a direita; há uma preferência neurológica por uma delas, o que aconteceria também com nossos talentos. Provavelmente, uma parte do talento é genética, e outra é prática, não há como separar.

Atualmente, diversos estudos têm demonstrado que os indivíduos mais destacados são também aqueles com maior número de horas de prática,

ou seja, Pelé é Pelé porque teve a carga genética e também era dedicado nos treinos. As pesquisas demonstram que temos de ter 10 mil horas de prática para nos tornarmos bons em determinada área, o que corresponde a quatro horas diárias de prática por dez anos. Provavelmente, o que o talento possibilita é atingir um ápice antes de 10 mil horas de prática.

Não é necessário dizer que, com sua prática de tênis duas horas por semana, você irá demorar cinco mil semanas para ficar bom, isto é, para chegar ao seu ápice. Isso corresponde a mais de 100 anos.

Aqui voltamos à velha história de que, primeiramente, você

seus pontos fracos pode estar interferindo na expressão mais plena do seu talento. Exemplo: você é um artista, mas chega sempre atrasado, ou seja, o desrespeito ao tempo pode estar prejudicando sua carreira e interferindo na manifestação maior do seu talento. A prática do talento, por sua vez, é importante ressaltar, é deliberada, focada - o jogador de futebol pratica durante horas um determinado ângulo de chute. Ele, que já chuta bem, quer chutar melhor ainda e tem de escolher o que praticar. O nadador, além do treino geral, pratica a largada, ou a virada, e assim por diante.

Exercitar nossas forças não é somente uma questão de ter sucesso, mas de experienciar

---

## ... Pelé é Pelé porque teve a carga genética e também era dedicado nos treinos.

---

tem de se conhecer, compreender as suas forças. Uma das maneiras de descobrir é fazendo uma reflexão sobre as suas maiores realizações e sobre quais talentos utilizou com mais frequência nesses momentos; a outra maneira é perguntar aos seus colegas e familiares sobre o que percebem como suas forças.

A partir dessa compreensão, você pode avaliar se, em sua vida atual, você tem exercitado suas forças e pensar em como aumentar esse exercício, e, agora sim, qual dos

um estado de autorrealização, como disse o psicólogo Abraham Maslow: “Se você deliberadamente planejar ser menos do que você é capaz de ser, então, eu o previno de que você será profundamente infeliz pelo resto de sua vida”.

Portanto, descubra seus talentos, exercite-se, coloque-os em prática, pois esse é, certamente, um dos caminhos para a felicidade. ■

\*Médico psiquiatra e professor

[www.fredericoporto.com.br](http://www.fredericoporto.com.br)