

Zanshin: o mais importante é sabermos o que é mais importante

Docente convidado da Porto Business School

André Fontes

1 Fevereiro, 2022

João: Bom dia, estás bem? Lembrei-me de ti e de perguntar como está tudo aí por casa... os miúdos?

Joana, dois dias depois: Oláaaa. Desculpa por responder 2 dias depois :). Está tudo bem obrigada e por aí? Quando nos vemos?

João, uma semana depois: Olha, agora fui eu que te deixei pendurada... Desculpa, mas ando cheio de trabalho e não consigo estar atento aqui ao WhatsApp. Comigo também está tudo bem. Faço anos amanhã, queres-te juntar para uns copos a seguir ao trabalho?

Joana, três dias depois: João, descuuuulpa! Pensei mesmo que te tinha respondido a isto! Que vergonha. Devo ter escrito e não carreguei em “enviar” ou apaguei por qualquer razão. De qualquer modo, queria-te ter dito que já tinha o jantar de aniversário do meu sogro nesse dia e não me podia juntar :/ Mas quando tiveres um tempinho outra vez diz, sim?!

Quantas conversas semelhantes a esta não tem regularmente? Em que recebe / envia uma mensagem que é retribuída dias depois, sempre acompanhada de uma desculpa por não ter sido enviada mais cedo e com uma nota de esquecimento por razão A ou B.

Ou quantas vezes já deu por si a **conduzir sem se quer se aperceber** que estava a fazer determinado caminho? Perder as chaves de casa e nem sequer se lembrar de por onde passou para voltar atrás e procurar? Ficar de ligar a uma pessoa por um assunto importante e nunca mais o fazer?

Todas estas situações e muitas outras semelhantes podem acontecer por várias razões, claro está. Uma noite mal dormida, acumulação de stress e cansaço, nervosismo com um trabalho a entregar, entre tantas outras. Mas acontecem, na grande maioria das vezes, pelo simples facto de **não estarmos atentos**. De não termos sequer que estar.

Nunca como hoje, existiram tantas soluções que apoiem a nossa desatenção: notificações e lembretes no telemóvel, ferramentas de gestão de tempo, etiquetas-que-se-colam-em-objectos-para-os-encontrarmos-quando-se-perdem, chips e números de *tracking*, etc.

Todas estas soluções tecnológicas (que são muito úteis para muitos de nós) acabam por literalmente **hackear a nossa vida real**. Entram e, sem darmos conta, **retiram-nos as competências mais cruciais** que garantem, em última

análise, a nossa sobrevivência: a capacidade de estar alerta e a atenção que damos uns aos outros.

O ritmo frenético da sociedade ocidental, acrescido dos estímulos a que estamos sujeitos e que nos bombardeiam de todo o lado promovem precisamente esta desatenção. Torna-se difícil, por vezes impossível, de manter o foco no que realmente interessa. E é por isso que afirmo que, em pleno séc. XXI, estar atento é uma Arte.

A ARTE DA ATENÇÃO

As artes marciais japonesas têm uma técnica em comum chamada de **Zanshin**. Tecnicamente, este termo está relacionado com a postura do corpo durante a execução de um determinado exercício.

Mas o Zanshin é mais do que isso. Pressupõe a adopção de uma correcta postura corporal num determinado momento e muito para além dele. Exige que a **postura seja algo trabalhado** no seu sentido mais lato, **numa atitude perante a vida**.

Trata-se de uma filosofia que está intrinsecamente ligada com o estado da mente e que remete para um sentido de alerta, mais ou menos activo, que nos permite estar acordados e conscientes do que se passa à nossa volta. É, por isso, considerada a arte da atenção.

Um artigo sobre esta temática da autoria de James Clear relata como o professor Herrigel, praticante de tiro ao alvo, consegue acertar no alvo mesmo sem o ver (estando escuro ou de olhos vendados).

Impressionado com tal feito, o aluno questiona-se como é isso possível e o professor, em vez de ensinar sobre a técnica do tiro em si, ensina sobre a importância de assumir uma correcta postura corporal, de controlar a respiração e trabalhar concentração. Resumidamente, explica-lhe sobre a **importância do processo, em vez do simples foco no resultado**. Acertar é o efeito colateral de um lançamento bem executado.

Não se trata de magia ou superpoderes mas antes de treino e foco. As coisas mais incríveis são possíveis de alcançar quando temos bem presente os nossos objectivos e quando sabemos o que é necessário para chegar lá.

A SEMANA DE 4 DIAS OU 5 DIAS DE TRABALHO

Em que é a discussão da semana de 4 dias de trabalho está relacionada com a filosofia japonesa? Em tudo!

Aprendemos com a filosofia Zanshin que o modo como encaramos as tarefas é o que determina o seu resultado e que todos os pormenores importam - a motivação que temos perante determinada tarefa, a forma como a levamos a cabo, como a planeamos, etc.

Tendo esta teoria presente, podemos **encarar a recente discussão da semana de 4 dias de trabalho de forma muito prática**: é indiferente o caminho que percorremos - leia-se, o número de dias que trabalhamos - desde que o objetivo seja cumprido da forma como o levamos a cabo - leia-se, que as tarefas estejam cumpridas da forma como são esperadas.

Vivemos num mundo obcecado com resultados e com processos standard que, mesmo sendo completamente obsoletos, nos são impostos.

Frequentemente digo aos meus clientes “ainda estão aí?!”

Focamos demasiado no sucesso ou insucesso, ignorando o caminho, as emoções e aquilo que é apreendido durante o mesmo. Tal como percebemos na filosofia Zanshin, também na prática do nosso dia-a-dia, o resultado deve ser visto como um efeito colateral do que fomos capazes de executar durante o processo.

Num exercício de retrospectiva a que vos desafio, apostaria que quase todos temos uma coisa em comum: salvo raras exceções, os sucessos que conseguimos na vida não foram porque melhoramos algo onde somos menos fortes. Foi porque descobrimos e conquistamos espaço para exercer aquilo onde somos realmente bons.

Para que isso seja possível, é necessário estarmos plenamente conscientes de tudo o que está envolvido no dito processo. É necessário um estado de alerta do corpo e da mente que pressupõe um grande controlo interno.

Viver a vida intencionalmente e agir com propósito em vez de cair na vitimização de que tudo nos acontece sem perceber porquê. Esta última que é uma realidade muito próxima e que está muito enraizada na cultura portuguesa: o facto de recorrermos frequentemente a desculpas para tudo, ao locus de controlo externo. Para justificar o que não foi feito atempadamente ou tão bem como seria de esperar; para chegar atrasado ou mesmo para não comparecer; para adiar o café ou não responder à mensagem.

Como aquele menino que diz à professora:

- Cuidado, que o meu Pai disse que se eu tirasse negativa alguém ia levar no focinho... Não é o menino que não estudou... o professor é que é demasiado exigente.. um clássico.

O **Nadal estava a perder em miúdo** e foram chamar o treinador ao bar. Desabitado a perder, o tio reparou que ele tinha a raquete partida, mas estava a tentar ganhar na mesma, sem desculpas.

O Michael Shumacher, em criança, **não tinha dinheiro e corria em karts com pneus usados** que os outros deitavam fora. Resultado? O processo dotou-o com **sentido de responsabilidade** e **umentou a sua capacidade** de adaptação e resiliência.

EFICAZ OU EFICIENTE? A REGRA DE PARETO

Como diria o pensador e consultor austríaco [Peter Drucker](#), especializado nos assuntos da gestão pessoal e empresarial, não há nada mais inútil do que fazer de forma eficiente o que não devia ser feito de todo.

Os mestres japoneses Zanshin defendem que devemos ser eficazes em vez de sermos eficientes. Isto é o mesmo que dizer que, em vez de conseguirmos fazer cada vez mais coisas com menos, devemos conseguir fazer as coisas certas. Interessa ser produtivo a fazer as coisas certas e não desperdiçar tempo ou energia nas que não acrescentam valor a nada ou ninguém.

Mas como fazer isto na prática?

Utilizando o [princípio de Pareto](#) ou a regra dos 80/20. O princípio é fácil de compreender: devemos focar num menor número de coisas que, por sua vez, trazem mais vantagens e/ou benefícios. Por outras palavras, o foco em 20% dos nossos superpoderes gera 80% dos nossos resultados.

Recorrendo a este princípio, conseguimos separar o que é realmente importante do que é complementar e esta regra aplica-se a todas as dimensões da nossa vida: da pessoal à profissional, passando por ser uma estratégia útil aos próprios negócios - perceber quais são os 80% que trazem maior retorno e alocar os esforços a essa maioria.

Voltando à analogia com as artes marciais onde este princípio é amplamente aplicado, podemos encontrá-lo em prática no Judo: uma vez encontrada a área certa do corpo onde aplicar a pressão, obtêm-se melhores resultados com menor esforço.

Com exceção das fatalidades (acidentes, morte, catástrofes, entre outras), podemos afirmar que é a nossa atitude que determina se as coisas nos correm bem ou mal. Uma atitude de resistência, desmotivação, aborrecimento ou desconcentração é a maior inimiga do progresso. Mais do que o falhanço em si, é a atitude que determina este resultado. Citando um velho marinheiro “nós não estamos no trânsito, nós somos o trânsito”.

Não há dúvidas de que o inimigo do progresso é a falta de compromisso com o processo em si. Para evitar isso, é crucial viver em alerta e em consciência mesmo quando consideramos que o nosso objetivo está cumprido. Zanshin.

Artigo publicado originalmente no jornal Observador.

Porto Business School - University of Porto

https://www.pbs.up.pt/pt/artigos-e-eventos/artigos/zanshin-o-mais-importante-e-sabermos-o-que-e-o-mais-importante/?utm_source=linkedin&utm_medium=organic-post&utm_campaign=site-artigos-andre-fontes-zanshin&utm_id=site-artigos-andre-fontes-zanshin&utm_term=03.02.2022

André Fontes

1 Fevereiro, 2022