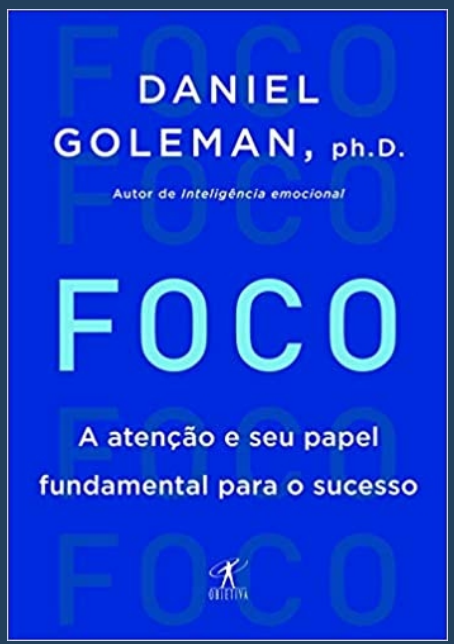

Foco

Foco: A atenção e seu papel fundamental para o sucesso
Ano de publicação: 2014
Autor: Daniel Goleman
296 páginas

Vivemos em uma era de infinitas distrações. Se quisermos prosperar nesse mundo, precisamos aprender a aprimorar nosso foco. Aqueles que alcançam rendimento máximo (seja nos estudos, nos negócios, nos esportes ou nas artes) são exatamente os que prestam atenção no que é mais importante para seu desempenho.
Foco é uma ferramenta essencial, é o que diferencia um especialista de um amador, um profissional de sucesso de um funcionário mediano. O livro "Foco" de Daniel Goleman traz um olhar inovador sobre o segredo para o alto desempenho e mostra como a atenção tem um papel fundamental para o sucesso.
Você está prestando atenção? Ou já se distraiu checando seus e-mails, mensagens, Facebook, Twitter? Resistiu ao impulso de deixar sua mente divagar?
Se tiver resistido, muito bem: normalmente uma pessoa fica distraída por mais de 40% do tempo quando lê um texto. Mas quais são os benefícios de ficar focado por um longo período? Uma palavra define: sucesso. Quer saber como? Então, vamos lá.

Avaliação geral

8

9 Aplicabilidade
8 Inspiração
8 Inovação
9 Impacto nos resultados
8 Estrutura

Ideias principais do livro

- A atenção é uma capacidade limitada;
- Atenção seletiva é a capacidade de se concentrar em uma tarefa, apesar das distrações sensoriais e emocionais;
- Emoções interferem no foco, dificultando a execução de uma tarefa;
- A atenção fica mais forte e mais nítida com o uso, exercício e prática.

Esse livro é indicado para quem?

Os ensinamentos fornecidos por Goleman no livro "Foco" podem ajudar todos que almejam melhorar seu desempenho, seja na vida pessoal ou profissional, através do aumento do foco.

Visão geral do livro

Overview: "A anatomia da atenção"

Manter o foco em meio a um barulho constante, pessoas conversando ao redor por exemplo, indica atenção seletiva, a capacidade de se fixar em apenas um alvo ao mesmo tempo que ignora uma enxurrada de informações.
Existe também aquilo que nos tira a atenção, as distrações. Segundo Goleman, elas podem ser de dois tipos: emocional e sensorial.
Um exemplo de distração sensorial é quando você percebe por um instante que sua língua está tocando o céu da sua boca — este é somente um dentre os vários estímulos aos quais você está exposto.
As distrações do tipo emocional são mais desafiadoras, são aquelas que vem da complexidade de nossas vidas, como a perda de um amigo ou de um familiar.
Você provavelmente já notou que dificilmente conseguimos continuar focados quando alguém chama por nosso nome, essa também é uma distração emocional.
O autor ainda diz que, quanto mais nosso foco é interrompido, pior é nosso desempenho em relação à atividade que estamos realizando.
Por outro lado, aprendemos melhor com a atenção focada. Quando miramos apenas no que estamos aprendendo, o cérebro dispõe aquele conhecimento em meio ao que já dominamos, criando novas conexões neurais. Sem foco, nenhuma informação do que estamos tentando aprender fica salva.

Overview: "Atenção superior e atenção inferior"

Segundo Daniel Goleman, "Nosso cérebro tem dois sistemas mentais semi-independentes, amplamente separados". Um é chamado "de baixo para cima" ou "ascendente", o outro é "de cima para baixo" ou "descendente". É como se existissem duas mentes funcionando.
Para entendê-las melhor, vamos ver algumas de suas características. A mente ascendente é:

- Mais rápida em tempo cerebral: atua em milissegundos;
- Automática e involuntária: isso quer dizer que ela está sempre funcionando;
- Intuitiva, agindo através de redes de associação;
- Guiada pelas emoções, ou seja, impulsiva.

Já a mente descendente é:

- Voluntária, dedicada e mais lenta;
- A sede do autocontrole, que pode sobrepujar costumes automáticos e cancelar impulsos com estímulos emocionais;
- Capaz de aprender novos modelos, realizar novos projetos e tomar o controle do nosso repertório automático — até determinado ponto.

Então, a mente ascendente está relacionada com a força de vontade, a atenção voluntária e a escolha intencional. Enquanto que a descendente está ligada aos hábitos rotineiros, ao impulso e à atenção reflexiva.
Goleman complementa: "Os dois tipos de sistema distribuem tarefas mentais entre si para que consigamos fazer o mínimo de esforço e obtenhamos ótimos resultados".
Conforme praticamos uma atividade, ela vai se tornando mais fácil, mais automática, ou seja, ela passa de descendente a ascendente. Ao fazer isso, nossa mente poupa energia, liberando nossa atenção para os extras encontrados apenas por quem está nos níveis mais altos.

Overview: Você aprecia o que faz?

Ao se levantar pela manhã, você se sente feliz em realizar suas atividades do dia a dia?
Uma pesquisa da Universidade de Harvard se concentrou no que eles chamam de "bom trabalho", uma poderosa combinação daquilo em que as pessoas são ótimas — aquilo que acreditam ser importante.

A vocação, em que as pessoas amam o que fazem, é fortemente absorvente, e o prazer facilita a entrega.
Entretanto, poucas pessoas se entregam à alguma atividade durante seu dia a dia.
Segundo Goleman, "cerca de 20% das pessoas têm momentos de entrega pelo menos uma vez por dia.
Aproximadamente 15% das pessoas jamais entram em estado de entrega durante um dia típico".
Para contornar esse problema você pode:

- Alinhar o que faz com o que gosta;
- Realizar uma atividade que desafia sua capacidade ao máximo;

Independente do caminho, o resultado é um só: o foco total. Quando nossos cérebros estão nesse "espaço" ideal, nós nos entregamos, realizando nossas tarefas da melhor forma possível, seja qual for o nosso objetivo.

Overview: "Receita para um fracasso"

Nas Olimpíadas de Pequim, em 2008, Lolo Jones liderava a corrida feminina de obstáculos de 100 metros. Ela superava os bloqueios sem esforço — até que algo deu errado.
Jones teve a impressão de que os obstáculos vinham em sua direção rápido demais e pensou: "Cuidado para não relaxar na sua técnica... Tenha certeza de que suas pernas estão afiadíssimas".
Esse pensamento a fez ficar mais tensa do que o necessário. Ao chegar ao nono bloqueio, ela o atingiu, e terminou a prova em sétimo lugar.
O motivo de Jones ter fracasso é simples. Estudos do cérebro revelam que, se um atleta começar a pensar em técnica durante a execução, ele estará seguindo uma receita para o fracasso.
Segundo Goleman, "o córtex motor, que num atleta experiente tem os movimentos profundamente gravados em seus circuitos graças a milhares de horas de treino, funciona melhor quando funciona sozinho".
Quando Jones começou a pensar nos detalhes da técnica em vez de deixar o trabalho para seus circuitos motores, ela deixou de confiar em seu sistema ascendente, abrindo a porta para que seu sistema descendente interferisse.
Entretanto, isso não está limitado somente aos esportes. Daniel Wegner, psicólogo de Harvard, descobriu que erros aumentam quando estamos estressados, distraídos ou mentalmente sobrecarregados.
E ainda, é nos momentos em que nos sentimos mais estressados que nos esquecemos de nomes, datas importantes e informações sociais imprescindíveis.
Para combater isso devemos deixar as coisas acontecerem, não tentar forçá-las. Relaxar e fazer amor são exemplos disso. O sistema nervoso parassimpático, normalmente, age independentemente da parte do nosso cérebro que pensa nas atividades enquanto as executamos.

Overview: Fortalecendo seu foco

Atenção não é simplesmente algo com que você nasce. Ela é como um músculo, você pode treiná-la e fortificá-la.
Então, quando sua mente começar a se dispersar, concentre-se para voltar sua atenção ao que estava fazendo.
A medida que o tempo for passando, seu foco irá gradativamente aumentar. Afinal, quanto mais repetições, mais condicionado o músculo se torna.
A meditação também pode nos ajudar a aumentar o foco, pois ela melhora nossa percepção de nossos próprios processos mentais, ou seja, nos facilita a percepção de que estamos divagando.
Além disso, ela te ajudará quando estiver estressado.

O que outros autores dizem a respeito?

No livro "**Essencialismo**", o autor Greg Mckeown diz que, quando tentamos fazer tudo e ter tudo, realizamos concessões que nos afastam da nossa meta. Se não decidimos onde devemos concentrar nosso tempo e nossa energia, outras pessoas – chefes, colegas, clientes e até a família – decidem por nós, e logo perdemos de vista tudo o que é significativo.

Já o autor Peter F. Drucker, em "**O Gestor Eficaz**", frisa que, ao invés de fazer várias coisas conjuntamente, devemos trabalhar de maneira inteligente e rápida em um objetivo por vez. Isso não quer dizer que você deva trabalhar com pressa, mas sim que deve se concentrar e focar constantemente no trabalho à sua frente.

Finalmente, no livro "**O 8º Hábito**", o autor Stephen R. Covey afirma que o foco e a execução são os pilares do processo de inspirar os outros, e o foco engloba funções de modelagem e descoberta de caminhos.

Certo, mas como aplicar isso na minha vida?

Aprender como desenvolver uma habilidade demanda foco descendente. Segundo Goleman, "a neuroplasticidade, o fortalecimento de velhos circuitos cerebrais e a construção de novos para uma habilidade que estejamos treinando exigem que prestemos atenção".
Se ao treinar você está com a cabeça em outro lugar, o cérebro não reprograma o circuito equivalente para aquela atividade, tornando o treino ineficaz.
Dedicar toda sua atenção pode aumentar a velocidade de aprendizagem, reforçar as sinapses e expandir redes neurais para o exercício que desejamos melhorar.
Isso acontece de forma mais intensa no começo. A partir do momento que você domina a execução da nova prática, o exercício repetido transfere o controle para o circuito ascendente que facilita a realização da operação, ou seja, você age praticamente no automático.
Então, para se tornar um especialista em determinada habilidade, é preciso uma atenção de cima para baixo. Em outras palavras, você deve contrariar propositalmente a vontade de automatizar a prática. Concentre-se nas ações que precisam ser aperfeiçoadas, refinando os modelos mentais sobre como praticar.
Se você não fizer uso desse treino inteligente, suas ações serão jogadas para o circuito ascendente e suas habilidades irão se congelar.
Segundo Anders Ericsson, psicólogo da Universidade Estadual da Flórida, "o especialista contraria ativamente as tendências ao automatismo, construindo e buscando deliberadamente treinamentos nos quais a meta estabelecida excede seus níveis atuais de desempenho.

Se você gostou desse livro, aproveite para conhecer nosso acervo completo com centenas de Pocketbooks dos maiores sucessos nas áreas de gestão, marketing e vendas, liderança, estratégia, desenvolvimento pessoal e empreendedorismo!

Clique e acesse agora: www.pocketbook4you.com

O conteúdo apresentado acima traduz a visão e análise crítica da nossa equipe de redatores, respeitando os fundamentos de propriedade intelectual no Brasil (artigo 8, inciso I). Nenhuma parte do livro está sendo copiada. São conteúdos únicos e exclusivos, sempre dando créditos aos autores e indicando o link para aquisição da obra completa. A PocketBook4You respeita o código de direitos autorais de acordo com o estabelecido na legislação brasileira, Lei 9.610/98. Este conteúdo é de propriedade exclusiva da PocketBook4You e está protegido pela Lei de Direitos Autorais em seus artigos 46, I, (a) e em seu artigo 47, isso porque não se trata de reprodução e também não lhe implicam qualquer descrédito, pelo contrário, o direito moral é protegido e, como ressaltado anteriormente, o leitor recebe um link para adquirir a obra. É proibida a reprodução deste material sem a autorização da empresa.