

Quatro ultra-aprendizagens



PEDRO AMENDOEIRA
Partner
Expense Reduction Analysts

que leva amadores como eu a correr ultramaratonas? Aprender é uma das principais motivações. Depois de ter concluído mais de 10 provas de distância igual ou superior a uma Maratona (42 195 metros), quase todas em montanha, creio que já posso fazer um balanço de algumas das coisas que nelas aprendi:

Num conto grego (na Grécia nasceram as maratonas e as ultramaratonas, mas isso é outra estória), um aluno pergunta ao seu mestre se é possível ser um deus e chegar ao Olimpo, ao que o mestre responde: “sim, desde que todos os teus passos sejam nessa direção”. Acho que não chega e acrescento: desde que dês um número suficiente de passos. Se vamos na direc-

tos limites, mas não em demasia. Na prova mais intensa que fiz até agora (80 km no Douro/Marão sob intenso calor), cheguei aos 60 km exausto, quase a cair. Tudo no meu corpo me dizia: não faz sentido, já chega. Optei por ignorar, refrescar-me e seguir. Alcancei a meta em melhor estado que aos 60 km. Devemos conhecer os nossos limites, mas também reconhecer que somos sempre capazes de mais e melhor.

Com boa atitude, tudo é mais fácil: as paisagens são mais bonitas, a comida é mais saborosa e as pessoas são mais simpáticas – ainda que ocupes o último lugar da corrida (já me aconteceu). Com dores e cansaço não é fácil, mas se forçamos o sorriso ele acaba por contagiar os outros e por ser devolvido em igual medida. O mesmo acontece no escritório.

Treinando é mais fácil. Se nos prepararmos devidamente, as coisas fluem melhor. No mundo empresarial, a formação

Todos corremos ultramaratonas: educar filhos, concluir uma tese, entregar projetos ou ser promovido são tudo tarefas que decorrem de escolhas que fazemos e de esforço que investimos

formas bem mais cómodas de o fazer. Uma ultramaratona é muito mais do que correr 50 ou 100 km. Uma ultramaratona significa superar-se. O importante não é o resultado, mas o caminho para chegar e o que nele se aprende.

Todos corremos ultramaratonas: educar filhos, concluir uma tese, entregar projectos ou ser promovido são tudo tarefas



ção certa e damos um número suficiente de passos, chegamos seguramente. E todos os passos contam (os meus ainda não me levaram ao Olimpo, mas já me levaram ao topo da Serra da Estrela).

Devemos ouvir o nosso corpo e os nos-

e o treino contínuos dão-nos mais armas com as quais afrontar dificuldades.

De carro posso demorar 40 minutos ou menos a fazer 80 km e escolho fazê-los em 16 horas ou mais. Escolho sofrer para superar desníveis elevados, quando há

que decorrem de escolhas que fazemos e de esforço que investimos. O que nem sempre fazemos é pensar nas lições que aprendemos.

E vocês, que lições aprendem com as vossas ultramaratonas?