

# PORQUE VOCÊ PRECISA DE UMA HISTÓRIA?

Todos contamos histórias sobre nós mesmos. É o que nos define. Conhecer bem alguém é conhecer a história dessa pessoa. As experiências que a moldaram, as dificuldades que enfrentou, os marcos que registrou. Quando queremos que alguém nos conheça, contamos histórias de nossa infância, família, escola, de nosso primeiro amor, do surgimento de visões políticas e assim por diante. O tipo de história que contamos faz uma enorme diferença no modo como lidamos com a mudança.

Raramente uma boa história se faz mais necessária do que quando uma grande mudança de rumo profissional está em curso, quando estamos saindo de A, mas ainda não partimos, e caminhando para B. Durante este período turbulento de transição, contar uma história contundente a colegas de trabalho, gestores, amigos ou parentes, ou até mesmo a estranhos, inspira confiança em nossos motivos, caráter e capacidade de atingir as metas que estabelecemos.

Em uma apresentação de dois minutos, a maioria perde a atenção daqueles a seu redor, antes de conseguir dizer o principal: o que está buscando.

Que fique claro: ao incentivar o uso de narrativas eficazes, não estamos abrindo caminho para a falsidade, ou para o exagero. Por história não queremos dizer algo inventado, para pintar de azul um cenário.

Antes, falamos de relações autênticas e instigantes a ponto de o ouvinte sentir um envolvimento no sucesso do narrador. Sem histórias, não haverá contexto que desse significado aos fatos de uma carreira, nem a promessa de um terceiro ato, no qual atingir a meta, ou achar um novo emprego, solucionasse o drama.

Na minha experiência como Orientadora de Carreira, testemunhei a luta das pessoas para explicar o que gostariam de fazer em seguida e por que a mudança fazia sentido. Sabemos que a diferença está na capacidade de contar uma boa história.

Criar e contar uma história que repercuta também nos ajuda a acreditar em nós mesmos.

“Será que um dia vou olhar para trás e concluir que essa foi a melhor opção?”, nos perguntamos. Oscilamos entre nos aferrar ao passado e acreditar no futuro. Por que? Porque perdemos o fio narrativo de nossa vida profissional.

Em uma história que empreste significado, coesão e propósito a nossas vidas, nos sentimos perdidos, sem norte.

Uma boa história é, portanto, essencial para o sucesso da transição. Apesar disso, muitos, não sabem usar o poder da narrativa.

**Principais Elementos de Uma história:**

O protagonista é você, naturalmente, o que está em jogo é sua carreira. Uma transição sempre tem a ver com um mundo que mudou: demissão, uma experiência marcante exterior ou interior, frustração, ou você decidiu que já não funciona mais. No final, se tudo ocorrer bem, você desata o nó de tensão e incerteza e abre um novo capítulo na vida ou na carreira.

O que faz uma história avançar é: mudança, conflito, tensão, descontinuidade. O que prende nossa atenção num filme é a hora da virada, a ruptura com o passado, o fato de o mundo ter mudado de modo curioso e fascinante. Algo que obrigará o protagonista a descobrir e revelar quem de fato é. Na falta desses elementos, o relato é morno. Carecerá do que o escritor John Gardner chamou de “pro fluência do desenvolvimento”, sensação de avanço rumo a algo.

Precisamos dos momentos de virada, para nos convencer de que nossa história faz sentido. Essas guinadas alteram o rumo dos relatos de maneira emocionante e os levam a fazer pergunta que toda boa história deve suscitar: “E depois, o que aconteceu?”

### **O desafio do relato de transição**

Narrar transições é um desafio porque implica expor emoções. O ouvinte precisa saber que, para quem conta a história, está em jogo algo pessoal. É algo difícil de fazer. O bom relato não só exige que se confie no ouvinte, mas também deve inspirar o ouvinte a confiar no narrador. Uma história de rupturas na vida gera dúvidas sobre a capacidade, a confiabilidade e a previsibilidade de quem a conta.

Contar uma história de vida que realce elementos fortes como transformação e descontinuidade é se abrir ao questionamento sobre quem somos e se somos dignos de confiança. Ninguém quer contratar alguém que pode largar tudo e seguir outro rumo depois de seis meses. Para conquistar a confiança do ouvinte, nos mostramos monótonos e comuns.

### **Luta pela Coerência**

Toda boa história tem uma característica básica: coerência. Narrativas coerentes se imbricam de um modo que soa natural e intuitivo. Uma história de vida coerente sugere aquilo que todos queremos acreditar sobre nós mesmos e sobre quem ajudamos ou recrutamos: que nossa vida é uma série de eventos interligados e que se desenrolam de modo lógico. Ou seja, o passado está ligado ao presente e, com a gente nessa trajetória, temos uma ideia do futuro.

Coerência é a característica que mais desperta a confiança do ouvinte. Quem consegue tornar coerente um relato sobre mudança e reinvenção profissional terá meio caminho andado para convencer o interlocutor de que a mudança faz sentido e que terá sucesso, e de que é uma pessoa estável, digna de confiança.

A linguista Charlotte Linde, estudou a importância da coerência em histórias de vida. Ela mostra que coerência é fruto da continuidade e da causalidade. Se deixarmos de observar esses dois princípios, criamos uma sensação de incoerência, “a possibilidade assustadora de que a vida é aleatória, acidental, carente de motivação.” Certamente terá pouco apelo para quem ouve nossa história.

### **Ênfase na continuidade e na causalidade**

Na posição de narradores, precisamos ser explícitos sobre a magnitude das mudanças que nossos relatos trazem.

As sugestões abaixo podem ajudar:

Estabeleça a relação entre os motivos para a mudança e seu caráter, quem você é. O jeito mais simples de explicar isso é dizendo: “descobri que sou bom nisso”. Tal abordagem observada por Linde, e identificada em nosso trabalho como algo muito útil, permite que o narrador incorpore as histórias de vida, o aprendizado e a consciência de si.

Não é aconselhável basear os motivos para a transformação em fontes externas. “Fui demitido” pode ser um fato que teremos que explicar e incluir em nosso relato, mas raramente será uma boa justificativa para buscar o que quer que estejamos buscando. Razões externas dá a impressão que aceitamos nosso destino

Cite várias razões para aquilo que você quer. Citar motivos pessoais ou profissionais, complementares, por trás da mudança, mais compreensível e aceitável ela irá parecer.

Não deixe de citar nenhuma explicação que remeta ao passado. Uma meta fincada no passado será muito mais útil do que uma concebida recentemente. Sua história dever mostrar por que você não conseguiu o objetivo original. Causas externas podem ter papel relevante (acidentes, problemas de família, doenças, etc).

Reenquadre seu passado à luz da mudança pretendida. Estamos continuamente repensando e recontando a história de nossas vidas. Criamos aspectos distintos daquilo que aconteceu conosco. O segredo é dissecar tais experiências e achar as partes ligadas a nossas metas atuais.

Escolha uma forma narrativa que sirva a seu relato de reinvenção. Das abordagens mais conhecidas, duas a considerar são as de amadurecimento (ritual de passagem) e as de aprendizado. “Ao acordar de manhã, é bom que você tenha certeza de estar fazendo aquilo que quer”, “e não aquilo que você acha que deveria estar fazendo, ou o que os outros acham que você deveria estar fazendo”

Demonstrar que, a pessoa que você era ontem é a mesma de hoje, e de amanhã. Além de definir bons e suficientes motivos para a mudança. Se você transmitir a sensação que

sua vida está (e estará) em ordem, terá liberdade para incorporar os elementos de mudança e reviravolta que tornarão sua história mais sedutora.

### **Contando histórias múltiplas**

Ao iniciar uma transição, o profissional se vê dividido entre diferentes interesses, rumos e prioridades. É possível trabalhar o plano de negócios de uma nova empresa no final de semana, na segunda-feira pedir transferência de cargo ou área, e na terça-feira almoçar com um headhunter, para tratar de uma terceira possibilidade. Nos estágios iniciais da transição, é importante analisar várias alternativas. Mas cada uma delas será explorada com uma plateia distinta. Significa que será necessário criar histórias distintas para cada plateia.

Aprender a identificar que rotas perseguir de modo mais intenso.

### **É só contar**

Diria que nada substitui a prática diante de uma plateia de verdade. Conte e reconte sua história. Trabalhe o texto até chegar à versão “certa”.

É possível praticar sua história de várias maneiras, em vários lugares. Qualquer contexto em que alguém pode lhe perguntar: “O que você pode dizer sobre si mesmo?” ou “O que você faz?” ou ainda “O que você está procurando?” serve a esse propósito.

Comece com parentes e amigos. Em última instância a estranhos. Observar a expressão, a linguagem corporal de seus ouvintes enquanto você fala. A principal função é ouvir e reagir à evolução de suas histórias.

O relato estará no ponto certo quando soar confortável e sincero para você mesmo.

Usamos histórias para nos reinventar. Aperfeiçoar o relato é fundamental, tanto para nos motivar como para angariar o apoio dos outros. Qualquer pessoa que esteja buscando mudanças precisa produzir uma história que uma seu eu antigo a seu novo eu.

**Referência: Harvard Business Review, jan 2005**