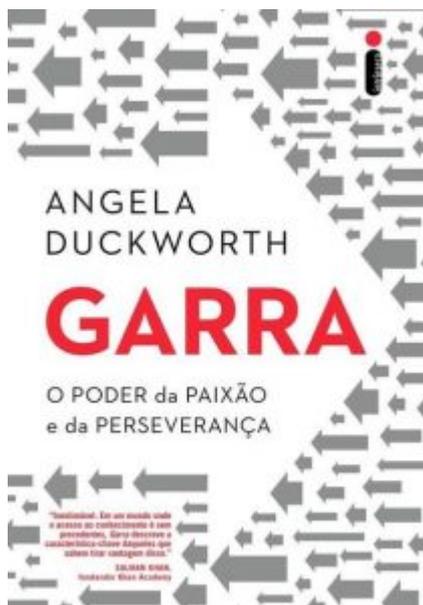


Resumo do Livro Garra, de Angela Duckworth,

A maioria das pessoas acredita que o talento, e não a perseverança, é o que nos leva ao topo. Você também pensa assim? Para Ângela Duckworth, autora do livro [Garra](#), a realidade é diferente. Ou seja, o talento é superestimado e o que você realmente precisa é de coragem e determinação.



Sobre Angela Duckworth

Aos vinte e poucos anos, Duckworth trocou um trabalho de consultora de gestão por ensinar Matemática nas escolas públicas da cidade de Nova York. Vários anos em sala de aula lhe ensinaram que o esforço era tremendamente importante para o sucesso.

Para começar a resolver o mistério sobre porque algumas pessoas trabalham mais do que outras, Duckworth entrou no programa de doutorado em Psicologia, da Universidade da Pensilvânia, onde agora é professora. Ela também é fundadora e CEO do [Character Lab](#).

0 talento natural superestimado



[Inteligência](#) ou beleza? Pra você, o que é mais importante em um parceiro. E em um funcionário: talento natural ou ética de trabalho? O livro Garra garante que, em ambos os casos, nós temos a tendência de nos enganar ao responder contra nossos instintos naturais.

E essa opinião não se aplica apenas ao mundo dos negócios. Em 2011, o psicólogo Chia-Jung Tsay fez a seguinte pergunta para especialistas musicais: qual qualidade é mais importante para o sucesso – talento ou trabalho duro? A maioria esmagadora disse que a prática e o trabalho duro eram o segredo para o sucesso.

No mesmo estudo, os especialistas musicais escutaram duas gravações em que supostamente uma delas era de um músico naturalmente talentoso, enquanto a outra representava um músico com anos de trabalho duro.

Contrariando o resultado da pesquisa, que apontou o trabalho

duro como fator de sucesso, a grande maioria escolheu o músico naturalmente talentoso como superior. Mas aqui está a pegadinha: os especialistas escutaram músicas idênticas, tocadas pelo mesmo músico.

No mundo dos negócios, se um candidato é apresentado como alguém naturalmente talentoso para se [conectar com as pessoas](#), ele será considerado mais valioso do que alguém que trabalhou duro para construir uma rede de colegas.

Esforço versus talento

O esforço não só gera mais habilidades, como também leva a [melhores resultados](#). Ou seja, segundo o livro Garra, isso faz com que o esforço seja duas vezes mais importante que o talento.

Duckworth propõe transformar esse pensamento em equação. Isso seria da seguinte maneira: para determinar seu nível de habilidade, pegue o seu talento em uma determinada área e multiplique pela quantidade de esforço. Então, Talento X Esforço = Habilidade.

Mas, quando estamos falando de resultados, você precisa colocar a habilidade de volta na equação. Então, mais uma vez, os resultados serão dependentes da quantidade de esforço que você coloca. Dessa vez, Habilidade X Esforço = Realização.

O Livro Garra explica que o poder do esforço, geralmente, é descoberto por pessoas que lutam para superar uma falta de talento. Um bom exemplo disso é o escritor, [John Irving](#). Ele repetiu um ano na escola, recebeu um C- em Inglês e atingiu uma nota abaixo da média em linguagens no SAT (vestibular americano).

Mas existe uma razão para isso. Irving era disléxico e precisava de muito mais tempo que os outros para desenvolver habilidades de leitura e escrita. No entanto, ele não

desistiu. Pelo contrário, esforçou-se muito mais que os demais.

Os resultados falam por si: seu romance “The World According to Garp” (O mundo segundo Garp) ganhou o prêmio National Book, em 1978.

Objetivos simples levam a grandes objetivos



A sabedoria convencional diz que devemos fazer o que amamos. Mas, ainda mais importante que isso, você precisa **comprometer-se** em fazer o que você ama. Realizar pequenas tarefas diárias é uma boa maneira de aumentar seus níveis de esforço.

Ou seja, objetivos de baixo nível podem servir como um caminho para a realização dos seus objetivos finais. Por exemplo, para se tornar um médico, existe uma série de pequenos objetivos que devem ser definidos primeiro, como estudar e passar no vestibular. Depois que eles são alcançados, vêm outros

pequenos objetivos, como não se atrasar para as aulas e garantir boas notas.

Sem incorporar esses pequenos objetivos em seu dia-a-dia, o grande objetivo pode permanecer distante. No entanto, ter um sonho grande e uma visão também é importante para dar sentido e inspiração em sua vida.

0 trabalho tem que ser interessante para você

Você tem dificuldade em ficar motivado durante um dia de trabalho? Se a resposta é sim, você não está sozinho.

Não importa quanta força de vontade você tem. Conta muito a seu favor fazer alguma atividade que lhe interessa. O livro Garra cita uma pesquisa da Gallup, em 2014. Ela revelou que dois terços dos trabalhadores americanos não se sentem motivados no emprego. Além disso, apontou que a maioria das pessoas acredita que seu trabalho seja entediante. Na realidade, apenas 13% dos trabalhadores disse se sentirem engajados com o trabalho.

De acordo com Duckworth, a geração atual precisa saber que existem muitos empregos e parceiros possíveis para alcançar uma carreira e um relacionamento bem-sucedidos. E depois que você encontrar essa carreira ou parceiro, não se esqueça da importância de perseverar para alcançar seus objetivos.

0 livro Garra e a prática com inteligência

Se você gastou muito tempo estudando para algumas provas, é provável que saiba como é fácil gastar um dia inteiro copiando informações inúteis e acabar com uma nota ruim. O fato é que, praticar muito pode ser um desperdício de tempo, se você não

prática de maneira inteligente.

As pessoas que praticam sempre têm mais sucesso em dominar uma nova habilidade do que as pessoas que não se esforçam. Assim, o psicólogo cognitivo Anderson Ericsson, descobriu que a chave para esse sucesso é a prática inteligente.

O livro Garra enumera três benefícios da prática deliberada:

- tirá-lo do piloto automático;
- ajudá-lo a evitar repetições;
- trazer grandes resultados.

A autora exemplifica com um treinamento para médicos, conduzido pelo psicólogo Anderson Ericsson. O objetivo era treinar esses profissionais de saúde para lidarem com situações críticas específicas, como paradas cardíacas.

O programa dá aos médicos feedbacks, ajudando-os quando caminham em uma direção errada. Durante uma sessão de treinamento do programa, um médico se manteve no piloto automático. Ele não estava aprendendo com os feedbacks e repetia sempre o mesmo erro.

Esse médico só conseguiu mudar e acertar, quando pediram que parasse por um tempo para pensar e refletir sobre o que estava fazendo.

Enfim, pode ser fácil fazer o trabalho e acabar no piloto automático, supondo que você vai colher os frutos do seu tempo de prática. Mas isso não vai acontecer até que você pare e reflita sobre o que precisa ser melhorado e, então, comece a praticar.

Tenha um propósito



Não tem como evitar. Em alguns momentos, todos nós temos que executar algumas atividades das quais não gostamos nem um pouco. E, nesses casos, você sabe o que acontece, não é mesmo? [Procrastinação](#). Adiamos tanto algumas tarefas, que isso nos leva a uma luta sem fim.

O livro Garra, no entanto, garante que a melhor maneira de evitar a procrastinação é se motivar na direção de um [propósito](#). E isso pode ser mais fácil do que você imagina, quando se faz o que ama.

Mas Duckworth ressalta que perceber como seu trabalho contribui para o bem-estar de outras pessoas também pode ser motivador.

Encontrar o seu propósito pode levar algum tempo

Muitas pessoas encontram o seu verdadeiro propósito enquanto fazem outras coisas. O livro Garra cita o exemplo do professor de Medicina na Pennsylvania University, Michael Baime.

O professor tinha consciência de que Medicina não era o seu verdadeiro chamado. No entanto, ele gostava de ajudar outras pessoas. Enquanto isso, paralelamente, ele praticava sua verdadeira paixão: a meditação e a mindfulness.

No futuro, Baime se tornou o diretor da Medicina Interna em um hospital, na Filadélfia. Lá, ele criou uma classe de meditação para pacientes com doenças terminais, abrindo assim o caminho para seu verdadeiro chamado.

O programa de meditação passou a ser sua principal ocupação.

Recompensas pelo esforço e aprendizado



O livro Garra chama a atenção para a importância de se incentivar o trabalho duro ao invés do talento. Segundo a autora, todos devem ter em mente que habilidades podem ser alcançadas por meio do trabalho duro, e de que a determinação e o esforço trazem recompensas.

No entanto, diz Duckworth, infelizmente, não é isso que acontece na maioria das vezes. As escolas, por exemplo, normalmente recompensam as crianças pelo talento e não pelo trabalho duro.

A autora afirma que os professores americanos Mike Feinberg e Dave Levin estão tentando mudar essa visão. Em 1994, eles lançaram um programa chamado “Conhecimento é Poder”, com uma regra de que as crianças seriam recompensadas pelo esforço e aprendizado, e não por talentos naturais. Então, ao invés de dizer a uma criança “Você é muito talentoso, parabéns”, os professores deveriam dizer “Você está aprendendo, parabéns”.

Os resultados foram muito bons. As notas das crianças que participaram do programa subiram bem acima da média nacional.

Na relação entre pais e filhos, o livro Garra lembra que é muito comum que um pai pense que notas ruins refletem falta de inteligência, ao invés de falta de esforço. Isso pode gerar um sentimento na criança de que ela é burra e de que deveria desistir. Se os pais e professores dissessem às crianças que elas precisam trabalhar duro, elas seriam mais motivadas e alcançariam resultados melhores.

Finlândia: grande promotora do esforço

Os finlandeses possuem uma palavra própria para o esforço: “sisu”. Ela se refere à qualidade de perseverança que é parte integral da cultura finlandesa.

A psicóloga finlandesa Emilia Lahti pesquisou o que a palavra sisu representava para os finlandeses. Ela descobriu que 83% dos entrevistados acreditavam que trata-se de uma característica aprendida, e não uma qualidade inata.

O livro Garra lembra que o esforço não é valorizado apenas na [Finlândia](#). Pelo contrário, outras culturas seguem o mesmo

caminho.

E quando se trata de negócios, existem exemplos também interessantes. É o caso de [Jamie Dimon](#), CEO do JPMorgan Chase, e o incentivo ao espírito “can-do”. Isso permitiu que a sua empresa ganhasse \$ 5 bilhões em lucros, durante a crise financeira de 2008, enquanto muitos outros bancos estavam quebrando.

O espírito de determinação que Dimon inspirou seu time a lutar e vencer diante da adversidade, promovendo motivação, senso de propósito e definindo um objetivo que os levaria ao sucesso.

Frases inspiradoras de Angela Duckworth

Conclusão

Defendendo o poder da garra, da perseverança e do trabalho duro como determinantes para o sucesso, Duckworth vem atraindo multidões de seguidores no mundo inteiro.

Logo após o lançamento, o livro Garra entrou para a conceituada galeria dos mais vendidos nos Estados Unidos, do jornal The New York Times. O [TED](#) da autora, traduzido em 49 idiomas (incluindo o Português) tem quase 17 milhões de visualizações.

Além disso, o trabalho de Duckworth passou a ser aplicado não apenas nas empresas, como também nas escolas. Muitas delas começaram a implantar projetos para tornar as crianças mais perseverantes.



Planos

Entrar

As melhores ideias, no seu bolso!

Faltam poucos segundos para você mudar a sua vida!

Download on the **App Store** GET IT ON **Google Play**

Faltam poucos segundos para você mudar a sua vida!

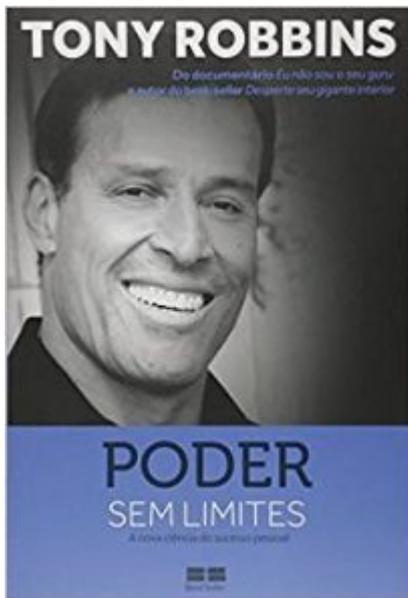
Seu email **Comece agora** Cadastre com o Facebook

Ao continuar, você está concordando com nossos termos de uso.

Se você quer saber mais detalhes mais sobre o poder da perseverança e do trabalho duro, leia o microbook do livro Garra, no [12min](#). Você pode optar, ainda, pela versão audio book.

No 12min, a sua plataforma de desenvolvimento pessoal, você encontra uma variedade enorme de outros livros, nas mais diversas categorias, dos mais renomados autores. Nós selecionamos pra você uma sugestão de leitura imperdível. Anote aí!

[Poder sem Limites](#) – Anthony Robbins



Você pode ser, fazer e ter qualquer coisa em sua vida, utilizando o poder da sua mente como principal ferramenta. Isso soa muito, muito bom mesmo. Mas aí vem a pergunta: como essa força de transformação funciona na prática?

O segredo está nas 386 páginas do best-seller Poder sem Limites, que vendeu mais de 100 mil exemplares, apenas em sua primeira edição. O autor [Anthony Robbins](#) mostra como atingir sua performance máxima, enquanto você ganha [liberdade financeira](#), emocional e [desenvolve sua autoconfiança](#) e [liderança](#).

Boa leitura e ótimos aprendizados!

Então, você curtiu o resumo do livro Garra e a nossa nova sugestão de leitura? Deixe os seus comentários abaixo. E aproveite para compartilhar esse post em sua rede social!